



Decálogo anti-bullying





KRIMERA, 2020.

Gil Torralba, Alicia.

Montes Escutia, Lucía.

Rentero Ruiz, Silvia.

www.krimera.es

El presente **decálogo anti-bullying** ha sido elaborado por Isabel Menéndez Benavente, licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, colaboradora de varios estudios sobre la violencia y con amplia experiencia en el fenómeno del acoso escolar.

En este escrito se recogen una serie de directrices a tener en cuenta a la hora de tratar con el agresor/a, la víctima y los espectadores/as, con la finalidad de hacerles comprender que la violencia no es la forma correcta de resolver los conflictos y no se debe tolerar, teniendo en cuenta sus posibilidades y su posición dentro de la situación de acoso.

Acosador/a:

1. Ante todo, ponte siempre en el lugar del otro. No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti.
2. A nadie le gusta que le tiren las cosas, que le insulten, que se rían de él o que le llamen con mote. Aunque creas que no, eso puede hacer mucho daño.
3. No juzgues a nadie por las apariencias, no te dejes llevar por la opinión de los demás acerca de un compañero/a. Acércate y trata de conocerlo mejor. El hecho de que alguien no te caiga bien no implica que utilices la violencia de ningún tipo.
4. No excluyas a nadie de tus actividades o de tus juegos, trata de entender cómo te sentirías tú si te excluyeran.
5. No digas mentiras sobre otros, no difundas rumores y no utilices internet o el anonimato del móvil para hacer daño o amenazar.
6. Cuando tengas conflictos debes aprender a resolverlos sin violencia. Negocia, dialoga. Cuando creas que puede existir un problema trata de buscar todas las soluciones pacíficas que se te ocurran. Acude a un adulto/a si crees que no puedes resolverlo.
7. El acoso no es solo un daño físico, como pegar o empujar, eres también acosador/a cuando hieres con palabras, insultos, tratando de aislar a alguien, mintiendo sobre él/ella, haciendo que se sienta solo/a, mal y triste. No lo olvides.
8. Aunque creas que eres el/la mejor, el/la líder, no tienes amigos/as que te quieran, quizás solo te teman.
9. Si utilizas ahora la violencia, ella te acabará utilizando a ti.
10. La violencia no parará aquí. Si la utilizas hoy nunca será suficiente, engendrará más y más violencia, y puede arruinar tu vida y tu futuro.

Acosado/a:

1. No eres culpable de nada. Tú no tienes la culpa de ser agredido/a. Recuerda que tú no eres el problema. Es el agresor/a el que tiene el problema.
2. Tú puedes ser diferente, todos tenemos derecho a ser distintos, a tener una forma de ser propia, un físico y unas ideas. Nadie puede imponerte nada que tu no quieras.
3. Tú no tienes que hacer frente a esta situación solo/a.
4. No eres inferior, ni cobarde, por no responder a las agresiones, pero tienes que ser valiente para enfrentarte de una vez a la situación. Es hora de actuar.
5. Si alguien te está haciendo daño y estás sufriendo, acude siempre a un adulto/a. Los primeros tus familiares, y también tu profesor/a.
6. Si sientes que no les puedes contar esto a tus padres, o que crees que no te apoyan de la manera que necesitas, habla con otro adulto/a en quien confíes: otro familiar, maestro/a, orientador/a, psicólogo/a, etc. Si no te atreves empieza por contárselo a alguien de tu edad, aunque no sea un gran amigo/a, alguien que veas que puede entenderte y ayudarte.
7. Habla con quien ha visto las agresiones para que te apoye, para que vaya contigo. Trata, sobre todo, de mostrar lo que sufres, no sientas que es una humillación porque no lo es. Hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.
8. Haz que al adulto/a le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Si el acoso es psicológico es más sutil, pero a veces más dañino. Explícalo claramente, intenta describir cómo te sientes, qué piensas acerca de ello y cómo afecta a tu vida. Utiliza todas las palabras que puedas para describir tus sentimientos. Haz un esfuerzo para comunicarte, para que sean conscientes de lo que realmente estás sufriendo.
9. Si sientes que no puedes hablar, que no te atreves, escríbelo. Una carta o un email, y dásela o envíala a alguien en quien confíes.
10. Pero, sobre todo, tienes que saber que no estás solo/a, que siempre hay una salida, que eres tú quien merece tener toda una vida por delante y que debes seguir luchando. No dejes que ganen porque, de esa forma, todos perdemos.

Espectadores/as:

1. Si estás viendo que un compañero/a o compañeros/as abusan de otro, tú debes actuar. Decir basta, no reírte, y ponerte del lado de la víctima. Acudir a un adulto/a es tu obligación. Tú puedes ayudar a que esto pare.
2. Aunque creas que el compañero/a que es objeto de burlas o acoso no sufre, no es cierto. Está sufriendo un daño que, a veces, es irreparable, y tú puedes ser responsable, aunque solo sea como espectador/a. Si ejerces o consientes el maltrato, quizás estás consiguiendo que alguien sea, para siempre, una persona infeliz.
3. Decir a los adultos/as lo que sucede no es ser acusica ni cobarde. Eres más cobarde si no actúas. Cobardes son quienes actúan en grupo para hacer daño a otro compañero/a que está solo.
4. No son bromas. En las bromas nos reímos todos/as con todos/as, no todos/as de uno/a. Esa es la diferencia.
5. Haz que la víctima se lo cuente a sus familiares o a otro adulto/a, a su profesor/a, etc. Ofrécete para ir con él/ella si eso le hace sentirse más seguro.
6. Si no se atreve, di que tú puedes hacerlo y acude a pedir ayuda en su nombre. Si el colegio tiene un programa de informe de agresiones, como una línea de teléfono especial, buzón o email, úsalo. Si no sabes que hacer, dirígete a alguna asociación o teléfono de ayuda a menores.
7. No es "su problema", no son peleas igualitarias, están abusando de una persona igual que tú, pero más débil o distinto/a. No te justifiques, no son "cosas entre ellos/as".
8. Recuerda que tú, con el silencio y la pasividad, estás alentando a los agresores/as. Ellos/as piensan que pueden ganar y no es cierto.
9. La unión hace la fuerza. Involucra a todos los que puedas; amigos/as, profesores/as y familiares. Pero cuéntalo, haz que los demás entiendan lo que está pasando, trata de que tus amigos/as te apoyen.
10. Ayuda al que lo necesite, y cuando tú necesites ayuda, alguien te ayudará.

Teléfono de ANAR de ayuda a niños y adolescentes que sufren o presencian situaciones de acoso escolar, gratuito, confidencial y disponible las 24h.: 900 202 010