

# Los mejores consejos para niños para prevenir el acoso escolar

Kidscape está aquí para ayudar a niños y familias que están pasando por una situación de acoso escolar. Kidscape trabaja junto a profesores y otros profesionales para mantener la seguridad de los niños. Sólo podemos acabar con el acoso escolar si trabajamos juntos.

En Kidscape estamos comprometidos a apoyar la diversidad y la inclusión en las comunidades con las que trabajamos en Inglaterra y Gales. Queremos llegar a todos los niños y familias que necesitan ayuda con el acoso escolar. Por esta razón, estamos orgullosos de traerte estos consejos traducidos a tu idioma, y esperamos que te sean útiles.



¿Qué es el acoso escolar?



El acoso escolar es todo comportamiento repetido que pretende hacer daño a una persona o personas que tienen dificultades para defenderse (es decir, el acosador tiene el poder). Por norma general, son niños los que acosan a otros niños, pero en ocasiones pueden ser adultos los que acosan.

## ¿Cómo se manifiesta el acoso escolar?

Según los niños, la forma más frecuente de acoso escolar son los insultos (como bien sabes, las palabras pueden doler tanto o más que cualquier agresión física). El acoso escolar también puede ser físico o emocional y puede tener lugar en persona u online (ciberacoso).

## Atacando lo 'diferente'

Muy a menudo los niños que acosan atacan aquello que perciben como 'diferente'. Aunque todos somos únicos, algunos de nosotros podemos destacar entre los demás. Todos deberíamos estar orgullosos de quienes somos—recuerda, si alguien te acosa no es culpa.

## La diferencia entre el acoso y las bromas

Las bromas o la burla suelen ser divertidas entre amigos y familiares, pero pueden convertirse en comportamiento acosador si no tenemos cuidado. Asegúrate de que lo que les dices a los demás no está lastimando sus sentimientos. Si están tristes o angustiados, detente y pide perdón.

## Consejos para niños

# ¿Qué hago si alguien me está acosando?



### 1 Recuerda que no es tu culpa

Puede que te sientas triste, avergonzado o que tengas miedo, pero es el acosador quien tiene que cambiar, no tú.

### 2 Busca ayuda

No sufras en silencio, piensa a qué adulto puedes acudir para pedir ayuda. Dile que crees que te están acosando y que necesitas su ayuda para parar esta situación. Si no te da los consejos que necesitas busca a otra persona hasta que encuentres a alguien que te pueda ayudar a terminar con el acoso. Nadie tiene el derecho a lastimarte. Pedir ayuda demuestra tu fortaleza.

### 3 Apunta todo lo que pasa

Intenta mantener un diario de lo que pasa. Deberías apuntar qué pasó, cuándo pasó y con quién. Tus padres o tu tutor/a pueden ayudarte a hacerlo.

### 4 Reconoce a tus amigos

Asegúrate de que sólo te juntas con personas que te hacen sentir bien contigo mismo. Si alguien te hace sentir triste, asustado o te hace hacer cosas que no quieres hacer, no es tu amigo.

### 5 Practica cómo hacerle frente

Lo que te puede ayudar es ponerte de pie o sentado recto frente al espejo, hacer contacto visual y decir 'No' de manera clara y firme. No dejes que el acosador te haga reaccionar.

### 6 Busca un lugar seguro

Si estás en riesgo de ser lastimado, no hay vergüenza en alejarse de la situación. Haz lo que sea necesario para no ser herido. Si eso significa encontrar un lugar seguro durante el descanso o el almuerzo, como un aula o la biblioteca, hazlo. Pero asegúrate de buscar ayuda lo antes posible.

### 7 Recuerda que nadie tiene el derecho de lastimarte

Si alguien te ha lastimado físicamente, tocado de forma que te haga sentir incómodo, o si está intentado obligarte a hacer algo peligroso o arriesgado, busca ayuda. Si la persona con la que hablas no te escucha o no te toma en serio, no te echas la culpa, busca a alguien que te ayude.

### 8 Quiérete

Cuando uno sufre acoso escolar es común sentirse triste y solo, como si no fueras importante. No hay nada más lejos de la verdad, eres importante. Eres increíble y maravilloso, y tu vida va a mejorar. Haz cosas que te hagan sentir bien contigo mismo, como jugar con tu mascota, salir a pasear, hacer deporte, cantar, ver vídeos divertidos, jugar, o escribir sobre tus sentimientos en forma de poemas o canciones. Queremos que sepas que no estás solo, miles de niños sufren acoso escolar cada día. Juntos lo detendremos y tú estarás bien.

### 9 Defiende a los demás

Todos tenemos un papel que desempeñar para detener el acoso escolar. Si ves a niños que tienen miedo o se sienten solos júntate o siéntate con ellos. No participes en el comportamiento acosador riéndote o compartiendo publicaciones crueles, deja claro a los acosadores que ni te hace gracia, ni te gusta. Defiende a los que son diferentes y muéstrales que crees que son geniales tal y como son.

### ¿Quién puede ayudar?

Aquí tienes organizaciones que ofrecen consejos y ayuda a los niños y adolescentes que pasan por una situación de acoso escolar:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

TheMix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (para los menores de 25 años)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)



Help With Bullying