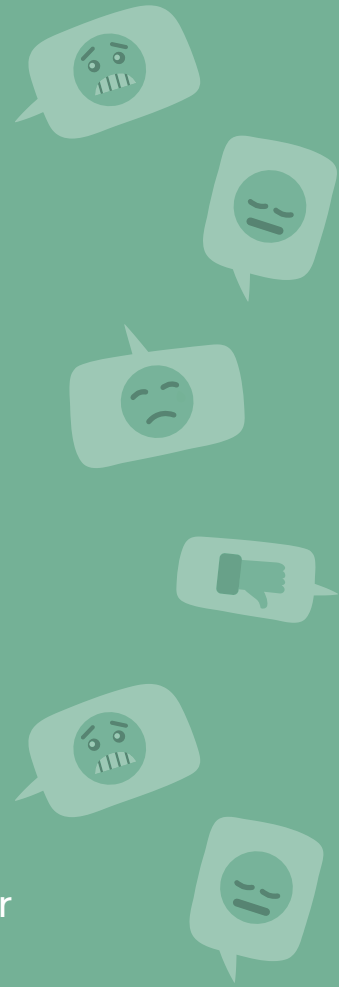




1. No te sientas culpable de ser acosada o acosado. Tú no eres el origen del problema
2. Ser diferente a las y los demás es un derecho que todas y todos tenemos
3. No enfrentes la situación de acoso tú sola ni tú solo, busca siempre a alguien que te ayude
4. Si alguien te agrede, pide ayuda a una persona adulta de confianza (por ejemplo: familia, docentes, directivos, personal de la escuela)
5. Si para ti es muy difícil hablar del asunto, escribe lo que te está pasando y lo que sientes, y entrega o envía tu escrito a una persona de confianza
6. No respondas a las agresiones con otras agresiones
7. Enfrenta el acoso con la advertencia de que vas a hablar con las autoridades de la escuela; actúa con valentía



8. Si alguien ha sido espectadora o espectador de las agresiones, habla con ella o con él para que te acompañe a denunciar
9. No dejes que la persona acosadora se salga con la suya. Siempre habrá alguien que te pueda ayudar
10. No te hagas daño por algo de lo que tú no eres responsable



Consejos para las
víctimas de acoso escolar



Consejos para estudiantes que realizan conductas de acoso escolar

1. Reflexiona sobre las razones que te hacen dañar a las y los demás
2. Piensa en la persona que sufre acoso: si fueras tú, ¿cómo te sentirías?
3. Antes de lastimar a alguien, piensa que controlar no es parte de una convivencia sana
4. Respeta a todas y todos tus compañeros sin importar sus diferencias
5. Tus acciones pueden tener consecuencias fatales, incluso para ti: ¡detente!
6. Si disfrutas agrediendo a las y los demás, necesitas ayuda: acércate a una persona adulta de confianza y cuéntaselo
7. Si buscas amigas y amigos es más fácil conseguirlos siendo amable y empático
8. Actuar con rudeza te hará popular entre algunos, pero muchos te temerán
9. Las bromas hirientes no son divertidas
10. No reproduzcas la violencia que ves o que vives en otras partes





1. Cuando agredan a una compañera o un compañero no lo ignores
2. Rompe el silencio y no alientes a la persona que realiza conductas de acoso escolar
3. Piensa que las agresiones entre compañeras y compañeros no son normales. Las víctimas de acoso sufren física y emocionalmente
4. Ponte en el lugar de la otra o del otro: ¿qué sentirías si alguien te agrede y nadie te ayuda?
5. Si sientes que no puedes hacer nada, pide ayuda a la persona adulta de confianza más cercana
6. Ofrécete a ir con la persona que fue agredida para que cuente a la maestra o al maestro lo que está ocurriendo
7. No agredas ni enfrentes a las personas que realizan conductas de acoso escolar
8. Si la persona que realiza las conductas de acoso escolar es tu amiga o amigo, ayúdala a comprender que su comportamiento afecta a las y los demás
9. Alzar la voz ante casos de acoso escolar es un acto de valentía
10. Tu apoyo brinda fortaleza y esperanza a la víctima de acoso escolar

Consejos para
espectadores





Consejos ante el acoso escolar para madres, padres y personas responsables de la crianza

En relación con tus hijas e hijos

- Trátalos con afecto y respeto: ellas y ellos lo merecen
- Si una niña o un niño aprende en casa a tolerar el maltrato, es probable que permita el maltrato de alguien más, y que, así mismo, lo ejerza con las y los otros.
- Crea un entorno familiar seguro, donde puedan hablar sobre cualquier tema sin miedo, y donde se sientan escuchadas y escuchados
- Infórmalos acerca de los diferentes tipos de acoso escolar, incluido el ciberacoso. Ayúdalos a mantenerse seguros en línea
- Coméntales que no todos los conflictos que se viven en la escuela son acoso escolar

Cuando son víctimas de acoso escolar

- Evita culparlas o culparlos. Si haces juicios como los siguientes, tus hijas e hijos podrían dejar de contarte lo que les ocurre:
 - “¿Por qué no me lo dijiste antes?”
 - “¡Te dije que te defendieras!”
 - “¡Algo hiciste mal para que te traten así!”
- Escucha con paciencia. Agradece y reconoce como un acto de valor que te cuenten su experiencia
- Toma en serio el tema, pero mantén la calma: mantén una relación cordial con la escuela y su personal

Cuando son quienes realizan el acoso escolar

- Si recibes el reporte de que tu hija o hijo ejerce conductas de acoso no desestimes la información, haz caso a las recomendaciones de la escuela
- Reflexiona sobre el tipo de convivencia que tienen en la familia y analiza si tu hija o hijo reproduce la violencia que vive en el hogar
- Platícales sobre las consecuencias que el acoso escolar puede ocasionar tanto en la víctima como en ellas y ellos
- Mejora la comunicación y pon atención a sus sentimientos, necesidades afectivas y comportamiento

Cuando son espectadores

- Motívalos a contar lo que saben a las autoridades escolares
- Explícales que la denuncia es un acto de valentía
- Hazles saber que, aunque sean amigas o amigos de la persona que realiza conductas de acoso escolar, no deben participar en las agresiones
- Coméntales que no existen posturas neutrales en el acoso escolar: si deciden no actuar están respaldando las agresiones

