



Isabel Menéndez Benavente

CLÍNICA DE PSICOLOGÍA

Col.0-537

CORRIDA , 8 - 3º Dcha

33206 GIJÓN. ASTURIAS

TELS: 985 33 51 96

985 35 25 89

Decálogo Anti - bullying

Para el acosador

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 motes. 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. Acércate y trata de conocerle 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, de tus juegos, trata de entender como te sentirías tú si te excluyeran.
5. No digas mentiras sobre otros, no difundas rumores, 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 si crees que no puedes resolverlo.
7. El acoso no es solo un daño físico (pegar, empujar,) eres también acosador, cuando hieres con palabras, con insultos, tratando de aislar a alguien, mintiendo sobre el o ella, haciendo que se sienta solo, mal y triste. No lo olvides.
8. Aunque creas que eres el mejor, el líder, no tienes amigos que te quieran, quizás sólo 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.

Para el acosado

1. No eres culpable de nada. Tú no tienes la culpa de ser agredido. Recuerda que tú no eres el del problema. Es el agresor 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, unas ideas. Nadie puede imponerte nada que tú no quieras.
3. Tú no tienes que hacer frente a esta situación sólo.
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. Los primeros tus padres, y también tu profesor.

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 en quien confíes: un familiar, el maestro, el orientador, un psicólogo. Si no te atreves empieza por contárselo a alguien de tu edad, aunque no sea un gran amigo, 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 sobretodo 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 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, que piensas acerca de esto, como 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, un email, dáselo o envíala a alguien en quien confíes.
10. Pero sobretodo tienes que saber que no estás solo, 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.

Para el espectador

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