

# RECOMENDACIONES

## PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

### ANTE EL ACOSO ESCOLAR



#### Prevenición

Hay diferentes tipos de violencias escolares. Una de ellas es el acoso. Pero, recuerda, para poder clasificar una violencia como acoso debe tener alguna de estas características:

- Intencionalidad (busca dañar)
- Repetición (ocurre varias veces)
- Entre pares (compañeros y/o compañeras nada más)
- Duración (se extiende bastante tiempo)

Recuerda que todas las personas somos diferentes y eso es lo que nos hace especiales. ¡Aprecíate! Así como eres, vales mucho.

Aprende a dialogar y a escuchar a los demás. Es fundamental para solucionar tus conflictos. Recuerda que los gritos, insultos o golpes no resuelven nada. Recuerda la famosa frase: "No hagas a otros lo que no te gustaría que hicieran contigo".

Si eres testigo de algún caso de acoso escolar, avisa a las autoridades de tu escuela. Decir siempre la verdad te convierte en una persona valiente y solidaria.

Conoce personas y haz amigos y amigas. ¡Inténtalo! Descubrirás que todos somos diferentes y es nuestro derecho serlo. Además, convivir con personas diversas nos enriquece.

Todas las emociones son importantes, valiosas y necesarias para los seres humanos. Pero, eso sí: lo que no se vale es que te lastimes o lastimes a otras personas por no saber expresar tus emociones. Si sientes que no puedes controlarlas, busca ayuda con tu familia o maestras/os.

Sentir miedo es natural en todas las personas. No olvides que se trata de una emoción básica y no hay por qué avergonzarte por experimentarla. En caso de sentir miedo en la escuela, exprésalo a un adulto de tu confianza.

La violencia no es la solución a los problemas. Actuar de manera violenta siempre genera más de lo mismo. El conflicto forma parte natural de la convivencia, pero siempre podemos llegar a acuerdos mediante la escucha y el diálogo, además de una pizca de creatividad.

#### Detección

Si vives algo de lo siguiente, mucho ojo:

- Te aplican la ley del hielo por ser diferente
- Te esconden o roban tus cosas
- Se burlan de ti en cualquier situación
- Te gritan, manotean, pegan o te ponen apodos

Mírate en el espejo y reconoce lo maravillosa/o que eres. Reconoce tus cualidades. Acéptate tal como eres: se trata de uno de los primeros pasos para el autoconocimiento.

Si te da temor estar cerca de una compañera o un compañero, ve con tu maestra/o y exprésale lo que vives y sientes.

No estás sola/o. Siempre habrá alguien que pueda ayudarte: amistades, docentes y, sobre todo, tu familia. Si hay algo que te incomoda, cuéntales lo sucedido. ¡Buscar ayuda es muy importante!

Quedarte sola/o en el salón, arrinconarte en algún lugar del patio durante el recreo, no hablar durante el día o ausentarte de la escuela NO es sano para tu bienestar. EVITA hacerlo.

¿Sientes que pierdes el control de tus emociones? Si, por ejemplo, todos los días tienes ganas de llorar, de no levantarte a la escuela, te da miedo asistir o alguna situación o persona te produce enojo, y además lo vives como un descontrol, requieres de la ayuda de un adulto o especialista. ¡Búscala!

¡Alerta! Si en ocasiones tienes miedo de asistir a la escuela, miedo de hablar, de perder cosas, de que te molesten dentro y fuera del salón o la escuela, ¡eso no es normal! Por favor no te quedes callada/o. Tú eres valiente: cuéntale a tu familia, al personal docente o al director/a.

Golpear, maltratar, burlarse y gritar no son soluciones a los conflictos. Si alguien lo hace, evita responder de la misma forma. Hay otras vías para resolver los problemas. Detén la agresión: respira, piensa y actúa para estar segura/ro.

#### Actuación

Lo que sientes, vives y piensas es muy importante para tu familia y maestras/os. Siempre buscarán tu bienestar. Si alguien te amenaza con hacerte daño o a alguien cercano a ti, recuerda que atreverte a hablar es una acción muy valiente, ¡es parte de la cultura de la denuncia!

No eres culpable de lo que te está sucediendo. Tú no lo provocas. Si no puedes decirlo, escríbelo.

¡Vence el miedo! Si alguien te molesta, se burla de ti, te pega o te insulta, ¡pide apoyo y ayuda de las personas adultas que están a tu alrededor y a quienes les tengas confianza!

Acércate a las autoridades escolares y plátale lo sucedido. Quedarte callado/a te hace víctima o te convierte en cómplice de la violencia.

Busca personas con las que puedas platicar, jugar, reír y pasarla bien. Convive con ellas y ellos. Atrévete a que te conozcan. ¡Construye una red de apoyo!

¡Pon un alto a todo aquello que no te guste! Di NO. Sólo aprende a decirlo sin lastimarte ni lastimar a los demás. Rechaza la violencia.

Dejar de ir a la escuela por miedo no es una opción. Esto limita tu bienestar y uno de tus derechos. Asistir todos los días no sólo es necesario para que aprendas, también para compartir y permitir que otros aprendan de ti. Continúa asistiendo y no permitas que la persona que acosa lo siga haciendo. Tu voz es importante. Confía en tu familia y tu escuela.

Todos los problemas tienen solución. No te hagas daño por algo de lo que tú no tienes la culpa. Calladitas/os no nos vemos más bonitas/os. ¡Aprende a comunicarte de forma clara, directa y respetuosa!

Si necesitas ayuda contacta a:

Centro de Atención para la Convivencia Escolar Mexiquense (CACEM):  
800 01 NIÑOS (64667)  
y 722 167 22 02

CE: 205/F/243/24

