



**Eres fuerte, eres valios@
y mereces respeto**

El bullying nunca es tu culpa.
No estás sol@. Hay personas
que se preocupan por ti y
quieren ayudarte.

**"Eres más valiente de lo que crees,
más fuerte de lo que parece y más
capaz de lo que imaginas."**

¡APOYADOS POR!

MISEREOR
IHR HILFSWERK

kfb Katholische
Frauenbewegung
Österreichs

LAND KÄRNTEN

Brot
für die Welt

adveniat
für die Menschen
in Lateinamerika

Dka Austria

Brindar apoyo y herramientas a quienes sufren acoso escolar es fundamental para detener esta problemática.



Estamos justo aquí:



Dirección Somotillo: De la Alcaldía
Municipal 100 mts al oeste



2346-2504 Celular 5813 3903



Dirección Villanueva: Antena de Claro 75
vras al sur



2342-7327



miriam

proyecto para la promoción intelectual de la mujer
bildungsprojekt zur frauenförderung



RECHAZA EL ACOSO ESCOLAR

La prevención del acoso escolar
requiere la participación activa
de los estudiantes, de las
madres, padres, docentes y de
la comunidad en general.



¿QUE ES EL BULLYING?

El bullying es un comportamiento agresivo e intencionado que se repite con el tiempo y que tiene como objetivo intimidar, dominar, humillar o excluir a un niño o niña. Puede ser físico, verbal, emocional o social.

EJEMPLOS DE BULLYING

- **Físico:** Golpes, patadas, empujones, pellizcos, etc.
- **Verbal:** Insultos, amenazas, burlas, etc.
- **Emocional:** Humillaciones, exclusiones, chismes.
- **Social:** Aislamiento, exclusión de grupos, rumores.
- **Cyberbullying** es una forma de acoso que se realiza a través de internet y Redes Sociales.

¿CÓMO IDENTIFICAR EL BULLYING?

Las señales de que un niño o niña está siendo víctima de bullying pueden ser:

- **Cambios en su estado de ánimo:** tristeza, ansiedad, irritabilidad, etc.
- **Disminución del rendimiento escolar:** notas bajas, falta de atención en clase, etc.
- **Problemas para dormir o comer:** pesadillas, pérdida de apetito, etc.
- **Dolor físico:** lesiones inexplicables, dolores de cabeza, etc.
- **Negativa a ir a la escuela:** deserción escolar, aislamiento.

¿QUÉ HACER SI ERES VÍCTIMA DE BULLYING?

Si estás pasando por una situación de "bullying", ¡aquí algunas recomendaciones!

No te calles: habla con un adulto de confianza, como tu madre, padre, tutor, maestr@, consejer@ escolar, etc.

No te responsabilices: el bullying no es tu culpa.

No respondas con violencia: eso te haría igual a ellos.

Ignorar al acosador y alejarte: mejor evitar que salir lastimado o lastimar.

Busca apoyo: hay muchas organizaciones que pueden apoyarte y a la vez refuerza tu autoestima.

Consecuencias para la víctima:

Emocionales:

1. **Baja autoestima**
2. **Tristeza profunda**
3. **Ansiedad constante y preocupación excesiva**
4. **Depresión**
5. **Miedo constante**
6. **Vergüenza y culpa**
7. **Soledad y aislamiento social**

De comportamiento:

1. **Agresividad**
2. **Llanto**
3. **Perdida de interes por los estudios llegando a la deserción.**
4. **Consumo de drogas y alcohol**
5. **Intentos de suicidio en casos extremos.**

¡No lo olvides!

¡No estás sol@!

El bullying es un problema grave, pero hay muchas personas que pueden ayudarte a enfrentarlo.

