

# Me están acosando en la escuela – ¿Qué debo hacer?

## ¿Qué es el acoso escolar?

El acoso escolar es cuando una persona o un grupo de personas daña, amenaza, o intimida a otra persona a propósito. Ser víctima de acoso puede hacer que te sientas herido, confundido, asustado, y solo.

## Formas de acoso:

### Físico:

golpes, empujones, contacto no deseado, o cualquier daño físico



### Verbal:

insultos, apodosos ofensivos, o amenazas



### Social/Relacional:

difusión de rumores, exclusión de un grupo, o daño a la reputación social



### Ciberacoso:

acoso a través de mensajes ofensivos, amenazas, o contenido dañino compartido en línea o por texto



## ¿Cuáles son algunas de las razones por las que los jóvenes sufren acoso?

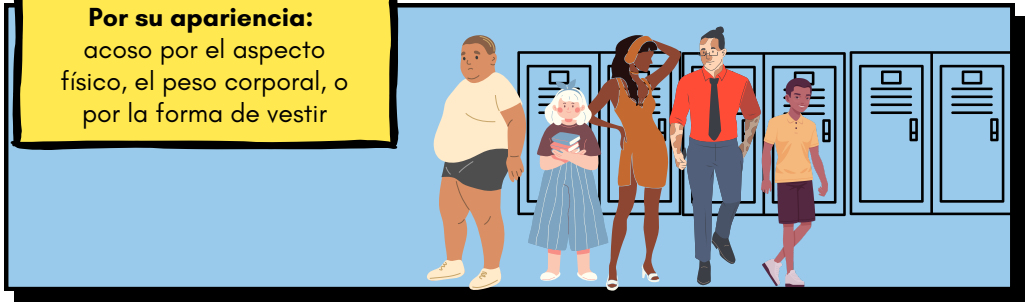
### Por sus calificaciones o desempeño académico:

acoso por ser percibido como demasiado inteligente o no lo suficientemente inteligente



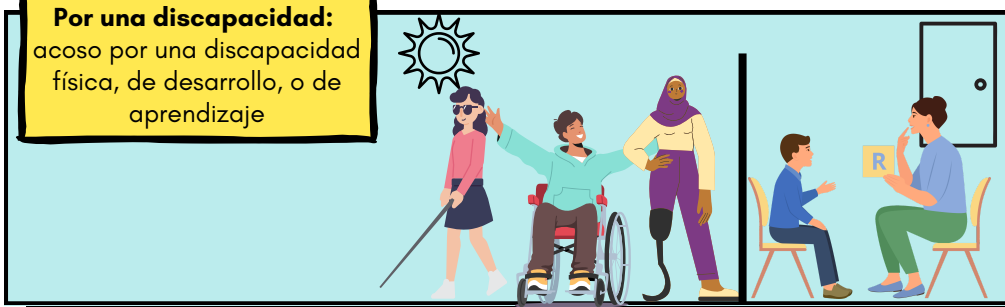
### Por su apariencia:

acoso por el aspecto físico, el peso corporal, o por la forma de vestir



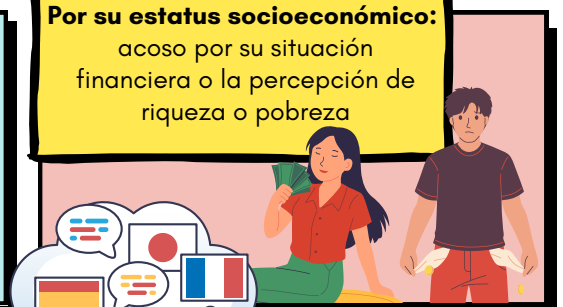
### Por una discapacidad:

acoso por una discapacidad física, de desarrollo, o de aprendizaje



### Por su estatus socioeconómico:

acoso por su situación financiera o la percepción de riqueza o pobreza



### Por otras razones:

acoso por ser nuevo al país, no hablar bien el inglés, o tener una cultura diferente



La información en este folleto es basada en [PacerKidsAgainstBullying.org](http://PacerKidsAgainstBullying.org), [USCRI](http://USCRI.org), [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org), [BlogHopToys.es](http://BlogHopToys.es), [AMAZE](http://AMAZE.org), y [Planned Parenthood](http://Planned Parenthood.org)

# Me están acosando en la escuela – ¿Qué debo hacer?

## Estrategias para enfrentar el acoso

### Mantén la calma:

No demuestres al acosador que te ha molestado.



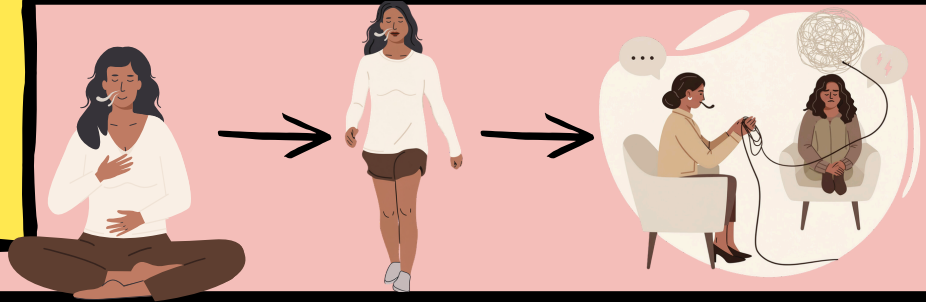
### Muestra confianza a través de tu lenguaje corporal:

Mantén la postura erguida, haz contacto visual, y habla con firmeza.



**No recurras a la confrontación física:** Pelear con un acosador puede causar lesiones y más problemas. En su lugar, respira hondo y aléjate hacia un lugar seguro donde haya un adulto de confianza.

(Para más información sobre las técnicas de autorregulación, haz clic [aquí](#).)



**Reporta la situación a un adulto de confianza.**



### Documenta el acoso:

Lleva un registro de los incidentes de acoso, incluyendo fechas, horas, y lo que se dijo o hizo el acosador.



Es importante contar con la ayuda de un adulto porque puede ofrecer apoyo, intervenir, y ayudar a garantizar tu seguridad. Habla con un profesor, consejero escolar, administrador, padre, u otro adulto de confianza. Sé honesto sobre lo que está ocurriendo y cómo te afecta.

Luego, busca soluciones juntos para formular un plan, incluyendo los pasos que el adulto tomará para ayudarte. (Para más información sobre cómo pedir ayuda a la escuela, haz clic [aquí](#).)

Si tu vida y/o seguridad están en peligro, llama al 911 de inmediato para pedir ayuda.

Si necesitas hablar con alguien o buscas asistencia con el acoso o bullying, envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarte de manera gratuita con un consejero de crisis proporcionado por el **CRISIS TEXT LINE**.



**Es importante recordar que...  
Cualquier persona puede ser acosado.**

**El acoso no es tu culpa y hay personas que pueden ayudarte.**

La información en este folleto es basada en [PacerKidsAgainstBullying.org](#), [USCRI](#), [KidsHealth.org](#), [BlogHopToys.es](#), [AMAZE](#), y [Planned Parenthood](#)