



## ¿Qué es el acoso?

El acoso es cuando una persona lastima o asusta a propósito a otra persona, y la persona acosada tiene dificultad para defenderse. Generalmente, el acoso sucede una y otra vez. El acoso puede ser:

- ◆ Golpear, empujar y otros actos que lastiman físicamente a las personas
- ◆ Chismear acerca de otras personas
- ◆ Mantener a ciertas personas fuera de un "grupo"
- ◆ Burlarse de alguien de manera maliciosa
- ◆ Hacer que ciertas personas se pongan en contra de otras

## ¿Por qué acosan los niños?

- ◆ Porque ven a otros hacerlo
- ◆ Porque es lo que creen que deben hacer para poder llevarse con la gente "de onda"
- ◆ Porque los hace sentir más fuertes, más inteligentes o mejores que las personas a quienes acosan

## Efectos del acoso

- ◆ Puede arruinar el futuro de un niño.
- ◆ Asusta tanto a algunos niños que los hace no ir a la escuela.
- ◆ Puede ocasionar graves problemas cuando los niños crezcan.

## ¿Eres víctima del acoso?

Si alguien te está acosando te puedes sentir muy mal. Pero debes saber que no estás solo, no importa qué tan mal te sientas. Es verdad, hay muchos niños que pasan por lo mismo que tú. Es posible que te sientas desamparado, pero hay muchas cosas que puedes hacer para ayudarte a ti mismo.

## ¿Has visto a alguien ser acosado?

Si ves que les sucede a otros, puedes ayudar a acabar con el acoso. Hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar las cosas y establecer un ejemplo positivo para los niños que son acosados. La próxima vez que veas a alguien ser acosado, ¡trata de hacer algo al respecto!

## ¿Te gusta acosar a los demás?

Pues fíjate que lastimar a los demás y hacerlos sentir mal NUNCA es buena onda. Para admitir que haces cosas que lastiman a los demás se necesita ser valiente. Piensa en lo que haces y en cómo esto afecta a los demás. A todos nos han lastimado en algún momento de la vida y sabemos cómo se siente: ¡horrible!

## Qué debes hacer sobre el acoso

- ◆ Sin importar la manera en que te haya afectado el acoso, siempre es buena idea hablar con un adulto.
- ◆ Recuerda, no es tu culpa que alguien te esté acosando. Nadie merece que lo acosen.
- ◆ Si ves que alguien está siendo acosado avísale a un adulto, como a un maestro o al director. Si le has dicho a algún adulto pero no ha hecho nada por ayudarte, díselo a otra persona.
- ◆ Júntate con un grupo. Si pasas más tiempo con otros niños, no serás un "blanco" fácil y tendrás a otras personas a tu alrededor para ayudarte si te encuentras en una situación peligrosa.
- ◆ Apoya a las personas que son acosadas. Sé un buen amigo. Camina con ellos a casa después de clases, trata de incluirlos en tus actividades o pasa algo de tiempo con ellos.

*Esta información fue adaptada de "Take A Stand. Lend A Hand. Stop Bullying Now! <http://stopbullyingnow.hrsa.gov> Consejos de seguridad para los niños*