

Consejos para niños, niñas y adolescentes

Prevención

1. Muéstrate tal como eres para que tus compañeros te conozcan.
2. No tengas miedo de expresar tus sentimientos.
3. No permitas que nadie te maltrate: ni verbal (que se burlen de ti o que te insulten), ni física (que te peguen), ni psicológicamente (que te excluyan, te amenacen o te coaccionen).
4. Ponte retos y pequeñas metas todos los días: la confianza se consigue paso a paso y no tengas miedo a equivocarte. De las equivocaciones se aprende.
5. No recurras nunca a la violencia. Aprende a resolver los conflictos de una manera pacífica, pero activa. Defiende tus ideas y opiniones con firmeza y serenidad. Se asertivo.
6. Haz un uso responsable de las redes sociales y no difundas ni compartas información privada de terceras personas.

Alerta (si comienzan a ocurrir episodios de maltrato)

1. Cuando alguien intente maltratarte física, verbal o psicológicamente, no te mantengas pasivo/a: nadie tiene derecho a hacerte daño.
2. Hazle saber a tu acosador que no vas a permitir que te haga daño.
3. Pon en conocimiento de tu profesor/a y de tu familia qué ha ocurrido: eso no es ser un chivato, sino ser valiente por no permitir una injusticia.
4. Aprende a utilizar el lenguaje de una manera asertiva y un protocolo de defensa de la integridad física, para tener herramientas y mejorar tu seguridad y autoestima.
5. Si eres un/a observador/a, ponte del lado de la víctima y nunca del acosador/a. Sé valiente: ayúdale y ponlo en conocimiento del profesorado. A ti también te gustaría que te ayudasen si sufrieses acoso.
6. Si has sufrido insultos, amenazas o coacciones en las redes sociales, guarda la prueba, bloquea al remitente, y ponlo en conocimiento de los adultos (Padres/madres y personal docente)

Actuación

1. Pon en conocimiento del profesorado y de tu familia la situación.
2. Hazles saber a tus acosadores/as que no vas a permitir que te maltraten.
3. No te mantengas pasivo/a ante esta situación, tienes todo el derecho a defenderte: verbal o físicamente.
4. Aprende herramientas verbales y físicas para mejorar tu seguridad y autoestima.
5. Procura no quedarte solo/a en ninguna situación, al menos hasta que se solucione el problema.
6. Guarda las pruebas digitales del acoso escolar y bloquea a los remitentes. Entrega esas pruebas a tus padres para que las pongan en conocimiento del centro escolar y de las fuerzas de seguridad del estado, si los denunciados son mayores de 14 años y tienen responsabilidad penal.