Prevención del Bullying 101

¿QUÉ ES EL BULLYING?

El bullying es cuando una persona:

- es lastimado(a) por las palabras o acciones de alguien,
- generalmente más de una vez y
- tiene dificultad deteniendo lo que le está sucediendo.

¿DÓNDE Y CUÁNDO SUCEDE EL BULLYING?

El bullying puede suceder en cualquier momento o lugar. Puede suceder en tu vecindario, camino a casa, en la escuela, o al usar el internet.

¿QUÉ ES EL BULLYING CIBERNÉTICO?

Realizado por medio del uso de la tecnología, es decir, por correo electrónico, mensajes de texto, redes sociales, videojuegos en línea, o fotografías, para lastimar a alguien por medio de un comportamiento no deseado, agresivo y repetitivo. harm someone else with unwanted, aggressive, and repeated behavior.

¿QUIEN ESTÁ INVOLUCRADO?

EL OBJETIVO	⇨	La persona víctima de bullying
ESTUDIANTE QUE COMETE EL BULLYING	⇨	La persona cuyas acciones están causando daños
TESTIGO Ó ESPECTADOR	⇨	La persona que observa o conoce el comportamiento

Nota: "Persona" podría referirse a un individuo o a un grupo de personas.

¡Una persona podría tener más de un papel!

El papel que tiene un estudiante en una situación de bullying puede cambiar.

SABÍAS QUE...

…no es solo un tipo de persona la que hace el bullying
No se trata acerca de cómo se ve alguien, sino de sus acciones.

…que un desacuerdo es diferente al bullying
Un desacuerdo ocurre cuando dos partes expresan sus opiniones. Las personas no siempre están de acuerdo y pueden estar en "conflicto" cuando comparten respetuosamente sus puntos de vista opuestos sin menospreciar a la otra persona.

...que alguien que creías que era un amigo(a) podría estar haciéndote bullying
Si un amigo(a) está tratándote en una manera que te lastima y le has pedido a ese amigo que ya no lo haga pero aún así continúa haciéndolo, esa no es una amistad. Ese comportamiento podría ser bullying.

...hay una gran diferencia entre contar y chismear
Muchos niños dicen que no le quieren contar a un adulto acerca del bullying porque no quieren que les digan chismosos. Pero chismear se hace solo para meter a alguien en problemas mientras que contar se hace para protegerte a ti mismo o a un amigo.

…tu escuela probablemente tiene una política contra el bullying
Cada estado del país tiene una ley que previene el bullying en las escuelas. Si no conoces la tuya, pregúntale a un adulto de la escuela acerca de esto.

¿QUÉ PUEDES HACER SI TÚ ESTÁS SIENDO VÍCTIMA DE BULLYING?

Si estás siendo víctima de bullying lo primero que debes saber es que no es tu culpa.

Nop. De ninguna manera. Nadie merece ser víctima de bullying.... ¡NUNCA! Hay mucho que puedes hacer:

- Saber que no mereces que esto esté sucediendo
- Contarle a alguien: mamá o papá, un maestro(a), un adulto de confianza
- Desarrollar un plan con la ayuda de un adulto, acerca de cómo puedes responder a la situación
- Decidir con la ayuda de un adulto, cómo podrían ayudar otros estudiantes

¿QUÉ PUEDES HACER SI VES QUE ALGUIEN MÁS ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE BULLYING?

Si ves que alguien es víctima de bullying:

- ¡Cuéntalo! Debes decirle a un adulto. Contar no es chismear. Es lo correcto contarle a un adulto cuando ves bullying o estás pasando por bullying. De hecho, ¡es una decisión inteligente!
- ¡Comunícate! Dile al niño(a) que está siendo víctima de bullying que no merece ser tratado(a) de esa manera. Nadie lo merece.
- ¡Sé un amigo(a)! Déjale saber a los demás que no aceptas bullying en tu escuela y otros estarán más dispuestos a contarlo también. Pídele a tus amigos que se unan a ti siendo niños(as) en contra del bullying.

©2023, PACER's National Bullying Prevention Center, Inc.
Minnesota office: 8161 Normandale Blvd., Minneapolis, MN 55437
Los Angeles office: 80 E. Hillcrest Drive, #203, Thousand Oaks, CA 91360
952.838.9000 | 800.537.2237 | Bullying411@PACER.org
PACER.org/Bullying | PACERKidsAgainstBullying.org