

D20 UNIDOS CONTRA EL BULLYING

¿QUÉ ES BULLYING?

El acoso escolar es un comportamiento agresivo no deseado entre un acosador y otra persona que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite o tiene el potencial de repetirse con el tiempo. Tanto los estudiantes que son acosados como los que acosan a otros pueden tener problemas graves y duraderos.

Para que se considere acoso, el comportamiento debe ser agresivo e incluir los siguientes componentes clave:

- **Un desequilibrio de poder:** los acosadores utilizan su poder (como la fuerza física, el acceso a información embarazosa o la popularidad) para controlar o dañar a los demás. Los desequilibrios de poder pueden cambiar con el tiempo y en diferentes situaciones, incluso involucrando a las mismas personas.
- **Repetición:** Las conductas de acoso ocurren más de una vez o tienen el potencial de ocurrir más de una vez.

El acoso incluye acciones como hacer amenazas, difundir rumores, atacar a alguien física o verbalmente y excluir a alguien de un grupo a propósito.

¿QUÉ PUEDES HACER?

¿Estás sufriendo acoso escolar? ¿Ves casos de acoso escolar en tu escuela? Aquí tienes algunos consejos para ayudarte a ti o a un amigo a mantenerse a salvo del acoso escolar.

- **Tratar a todos con respeto**
- **Qué hacer si sufres acoso escolar**
- **Protéjase del acoso cibernético**
- **Defiende a los demás**
- **Complicarse**

Comuníquese con un adulto de confianza y cuénteles lo que está sucediendo. Si no tiene uno o tiene dificultades para iniciar la conversación, comuníquese con su maestro, asistente social o director. También puede enviar un informe en línea de **SEE Something SAY Something** o comunicarse con <https://www.safe2helpil.com>.

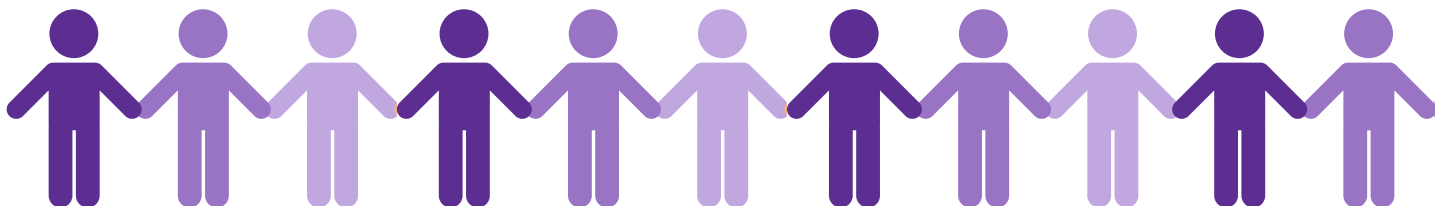
¿DONDE PUEDO SABER MÁS?

Safe2Help Illinois tiene muchos recursos excelentes que brindan apoyo, consejos y alguien con quien hablar sobre el acoso escolar y otros temas.

- **RECURSOS Y CONSEJOS CONTRA EL BULLYING:** <https://www.safe2helpil.com/bullying>
- **VIDEOS PARA ADOLESCENTES:** <https://www.safe2helpil.com/multimedia/>
- **VIDEOS PARA NIÑOS:** <https://www.safe2helpil.com/kid-resources/>

El Distrito 20 enseña a los estudiantes de todas las edades la importancia de la amabilidad, el respeto y la defensa de uno mismo y de los demás en diversas lecciones, actividades y presentaciones. Consulte el reverso para conocer los aspectos más destacados de algunos de los programas contra el acoso escolar y las lecciones de aprendizaje socioemocional en nuestras escuelas. Puede consultar más información, incluidos los planes de lecciones, en:

www.esd20.org/for-parents/d20-safety/safe-schools-week



#D20SemanadeEscuelasSeguras