

Título

De igual a igual ;un respeto!

Primera edición: septiembre 2016

© FAPMI / Viviana de Sousa-Serro y Selma Fernández

© EDUCO

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Impreso en España

ISBN: 978-84-945828-6-8

Depósito Legal: B 15662-2016

Producción: Montse Bobés, Mara Bueno, Aurea Ferreres, Clarisa Giamello

Ilustraciones: Cristina Torrón

Corrección: Christine Antunes

Dirección creativa y maquetación: Elena Martí

Agradecimiento: Asociación Catalana para la Infancia Maltratada (ACIM)



Member of

ChildFund
Alliance

De igual a igual, **¡un respeto!**



Con este folleto te proponemos reflexionar sobre los derechos que tienes como niño o niña y, en especial, el derecho a la protección. Encontrarás historias de violencia entre iguales, también conocida como bullying, y ejemplos para pensar qué hacer ante una situación así. Verás que cada historia o caso va acompañada de algunas preguntas para que podáis reflexionar en familia. El bullying tiene consecuencias y es un problema de todos, no solo de la víctima y el agresor... **¡abre bien los ojos y busca siempre ayuda!**

¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia entre iguales?



Claudia es una niña muy espabilada y divertida y siempre ha sacado buenas notas... hasta que llegó al instituto este año. Allí era la chica nueva y un par de compañeras, Carla y Sofía, empezaron a reírse de ella y a humillarla todos los días: la llaman foca, cuatro ojos y empollona. Hasta han publicado fotos suyas en Instagram ridiculizándola.

Cuando pasan estas cosas, Claudia no sabe qué hacer ni qué decir. Sus notas han ido bajando y el último trimestre ha suspendido cuatro asignaturas. También está cada vez más triste, duerme mal, está muy nerviosa, salta por cualquier cosa y se está obsesionando con su peso, no se lleva el desayuno al instituto, nunca tiene hambre... Sus otros compañeros de clase a veces pasan, pero otras veces se ríen de los comentarios de Carla y Sofía.



Reflexiono

¿Crees que Claudia tiene algún problema? ¿Por qué?
¿Cómo crees que se siente? ¿Qué crees que piensa?
¿Crees que necesita ayuda?

Tomo nota



- **La violencia entre iguales, también llamada acoso o bullying**, aparece cuando una persona o un grupo de personas insulta, pega, amenaza, humilla, ridiculiza, hace el vacío, etc. a otra con la intención de hacerle daño.
- Esta **violencia se da de forma repetida** y acaba teniendo consecuencias graves para aquellas personas que la sufren.

Tipos de violencia entre iguales

Karim ha llegado este año al instituto desde su país de origen, Marruecos. Aunque sabe un poco el idioma le cuesta pronunciar algunas palabras y esto ocasiona que un grupo de compañeros y compañeras de clase se ría de él, le insulte y le humille. Le llaman moro y le dicen que se vuelva a su país. El resto de los compañeros de clase no suele hacer caso de estos comentarios porque "no quieren meterse en problemas".

Karim está cada vez más obsesionado. No entiende por qué le tratan así solo por ser de otro país y cada vez se pone más a la defensiva, se pone agresivo y a veces empieza a insultar y a meterse con otros más débiles que él.





Jesús es un chico que tiene una discapacidad física de nacimiento: tiene una pierna más corta que la otra y aunque le encanta el fútbol, tiene más dificultades que sus compañeros para jugar. Esto hace que siempre le dejen para el final cuando forman los equipos y generalmente le ponen de portero. Además le insultan cuando le meten un gol: le llaman inútil y le cantan una canción para humillarlo. También han llegado a amenazarlo con frases como "si hoy haces que perdamos, te vas a enterar" y a darle patadas y empujones.

Jesús ha llegado a casa con moratones y está empezando a plantearse dejar el fútbol. Le da vergüenza jugar y se siente inútil y torpe. Cada día está más triste y se niega a ir a los entrenos.

Patricia, Helena y Clara eran muy buenas amigas y siempre estaban juntas: se sentaban al lado en clase, siempre hacían los trabajos de clase juntas, salían al cine las tres... hasta que Patricia empezó a salir con Iván.

Patricia y Helena discutieron porque a Helena también le gustaba Iván y a partir de entonces Helena y Clara empezaron a hacerle el vacío: si quedaban para tomar algo no llamaban a Patricia, si tocaba un trabajo de clase se ponían en otro grupo en el que Patricia no estuviera, pidieron al profesor que la cambiara de sitio en clase... Y también empezaron a insultarla y a decir mentiras sobre ella a los otros compañeros y compañeras de clase y a través de Whatsapp.

Patricia ha dejado de ir a la escuela. Desde hace unos días dice que le duele la cabeza y que tiene ganas de vomitar. Se ha metido en su cuarto y no quiere hablar con nadie ni hacer nada.





Reflexiono...

¿Qué tipos de violencia observas? ¿Física? ¿Psicológica?

¿Verbal? ¿Otras? ¿Por qué?

¿Crees que algunos tipos son más graves que otros?

¿Por qué?

¿Qué reacciones tienen las personas víctimas?

¿Cómo actúan las personas que acosan?

Tomo nota

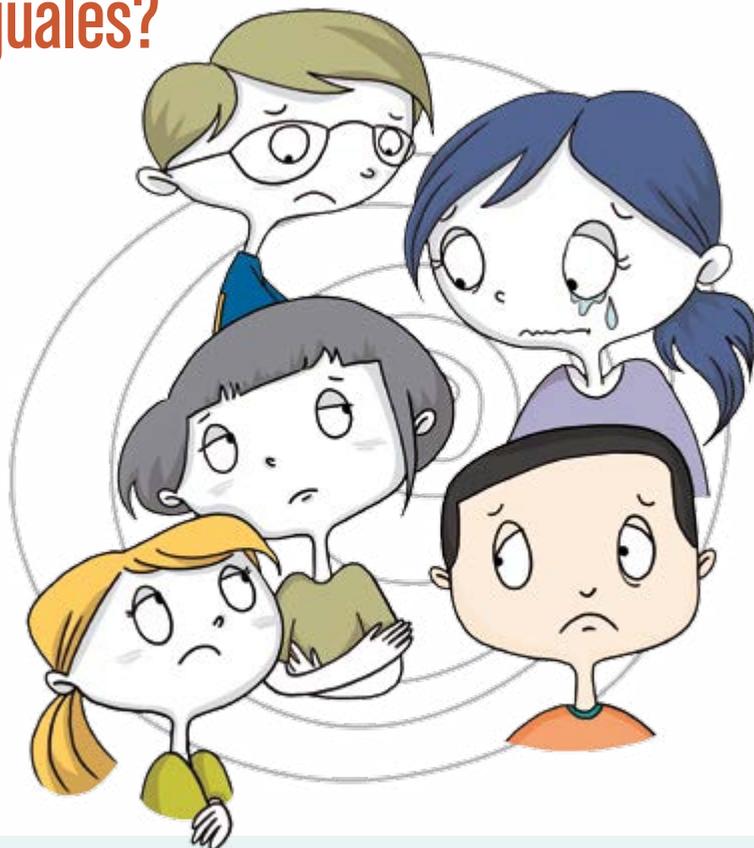


La violencia entre iguales implica diferentes formas de violencia:

- **Física:** pegar, empujar, dar patadas, escupir, impedir que la víctima vaya al baño o al patio o que juegue en determinados sitios, amenazar con armas como navajas, bates de béisbol u otras.
- **Psicológica:** humillar, burlarse, dejar en ridículo, gastar bromas pesadas, acosar, amenazar, provocar.
- **Verbal:** insultar, poner motes despectivos, burlarse, caricaturizar.
- **Sexual:** obligar a tocarse o tocar a la víctima, intimidar con comentarios sexuales.
- **Social:** aislar, ningunear.
- **Otras:** robar o romper objetos personales, obligar a hacer algo que no se quiere hacer, intimidar con mensajes o llamadas de teléfono.

Todos estos tipos de violencia pueden tener consecuencias graves para las personas que los sufren

¿Quiénes están implicados en la violencia entre iguales?



Reflexiono

En la historia de Karim,
¿quiénes crees que están implicados en la violencia?
¿Quiénes acosan y quiénes están acosados? ¿Por qué?
¿Hay alguien más que crees que pueda estar implicado?
¿Qué papel crees que tienen los espectadores en el maltrato?

Y en la historia de Patricia, Helena y Clara,
¿crees que Patricia se lo merece?

Tomo nota

En la violencia entre iguales hay diferentes actores que intervienen

Pregúntate:

- **¿Soy un chico o una chica a quien maltratan mis compañeros?**
¿Te insultan, te humillan, te agreden físicamente, te gastan bromas pesadas, te ponen mote despectivos, te amenazan, te hacen el vacío, te rompen tus cosas, te dejan mensajes o te llaman por teléfono amenazándote o burlándose de ti de forma repetida?
- **¿Soy un chico o una chica que maltrata a sus compañeros?**
¿Insulto, humillo, agredo físicamente, gasto bromas pesadas, pongo mote despectivos, amenazo, ignoro o excluyo a otros? ¿Me siento superior a los demás? ¿Me cuesta controlarme? ¿Me cuesta entender cómo se sienten los demás? ¿No me importa que otra persona lo pase mal a causa de lo que hago?
- **¿Soy espectador del maltrato que sufren mis compañeros?**
¿Me río de las bromas pesadas que gastan a mis compañeros o reacciono de forma cómplice con los agresores? ¿No hago nada? ¿Intento ayudar a las víctimas? ¿Me siento triste o con rabia cuando veo que humillan a un compañero o compañera?



Consecuencias de la violencia



Reflexiono

¿Qué consecuencias crees que tiene para Karim, Patricia, Jesús y Claudia la situación que están viviendo?

¿Y para quienes agreden o observan?

¿Crees que alguien se siente bien en esta situación?

Tomo nota



Consecuencias para los niños y niñas que sufren acoso

- **Se sienten tristes**, con miedo, culpables, piensan que son débiles y que no tienen valor.
- **Se aislan**, pueden mostrarse tímidos.
- **Su rendimiento escolar baja** y no quieren ir a la escuela.
- Pueden tener **dolores de cabeza, problemas para dormir o ganas de vomitar**.
- **Pueden volverse también agresivos** y matricular a otros.



Consecuencias para los niños y niñas que acosan a otros

- **Aprenden a maltratar** como forma de relacionarse.
- **Tienen problemas para estar con los demás** de igual a igual.
- Pueden **mostrarse violentos en otras situaciones** como en casa o con sus hermanos y hermanas.
- Pueden tener **problemas de rendimiento escolar**. Les cuesta concentrarse y sus notas pueden bajar en picado.

Consecuencias para las y los espectadores

- Pueden **sentir miedo** ante el hecho de pensar que también pueden ser blanco de las y los agresores.
- Pueden **aprender que los que agreden** son más tenidos en cuenta y respetados por el grupo no por lo que son, sino por su conducta violenta.
- Se acostumbran a vivir en un clima de violencia y puede llegar a **no importarles el sufrimiento de los demás**.
- Pueden **creer que no pueden hacer nada frente a la violencia** y por lo tanto aprenden a no ayudar a los demás, no implicarse y a pasar por alto los casos de injusticia.

Qué hacer ante una situación de acoso

Sufro acoso



Analizo la situación: detecto el acoso

Pregúntate: ¿Qué me ocurre? ¿Cuál es la situación? ¿Qué siento y qué pienso antes, durante y después? ¿Cómo reacciono?

- **Es normal que te sientas mal y triste** y que no sepas qué hacer ante una situación de maltrato, piensa que eso es lo que quiere el maltratador. Intenta controlar esos sentimientos, intenta no ponerte nervioso, no llores ni muestres miedo.
- Piensa que **responder a las provocaciones no resolverá el problema**, sino que puede incluso aumentar su intensidad.
- **¿Sientes que te lo mereces?** Tú no eres culpable de estar viviendo esta situación, por mucho que te hayan hecho sentir así. Debes saber que tienes derecho a no ser agredido, a ser respetado y a que te traten bien.
- **Es importante que hagas algo** No puedes continuar durante mucho tiempo así y hay vías de solución adecuadas para resolverlo. Habla con tus padres, amigos, profesores o teléfonos de ayuda. Cuéntaselo a alguien, muchas veces las personas adultas no se dan cuenta de lo que te está pasando. Solo no podrás: necesitas apoyo y ayuda para salir de esta situación.



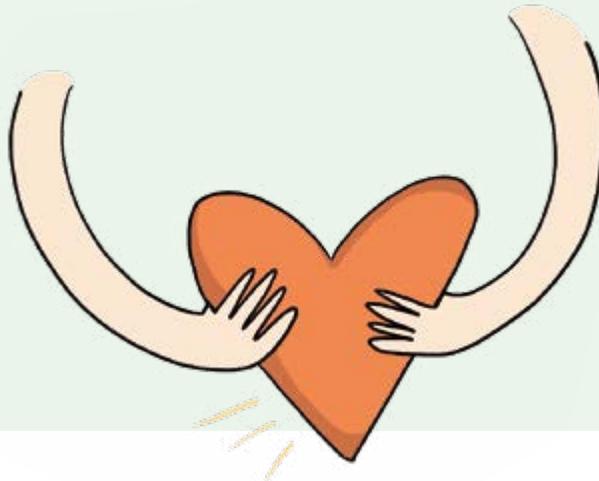
Actúo ahora

- **Evita quedarte a solas** en los sitios donde suele ocurrir el acoso o bullying o bien procura estar en algún grupo donde haya alguien en quien puedas confiar y que te pueda ayudar.
- Es importante que recojas **información de lo que te pasa** con el mayor detalle posible, especialmente si tienes mensajes de Whatsapp u otros en redes sociales.
- **Informa a tu tutora o a un profesor en quien tengas confianza**, a la directora del centro, el orientador, a tus padres... Puedes escribir una carta contando lo que te pasa o puedes pedirle a alguien que lo denuncie por ti. Si no obtienes respuesta, insiste hasta que te hagan caso, sabes que no son simplemente bromas.
- **Pide información** sobre lo que puedes hacer contra el acoso.
- **Confía en los demás**, déjate aconsejar y sigue las orientaciones de los profesores y de tu familia.



Tengo paciencia y persevero, aunque no sea fácil

- Es importante que no te desanimes y que vuelvas a pedir ayuda cada vez que lo necesites.
- Siempre hay que pedir ayuda y ayudar. Así es como se resuelven los problemas.



Soy alguien que acosa



Analizo la situación: lo reconozco

Pregúntate: ¿Me meto con los demás? ¿Les insulto? ¿Les humillo? ¿Les gasto bromas pesadas? ¿Les pego? ¿Excluyo a alguien? ¿Está bien actuar de esta manera? ¿Cuándo lo hago? ¿Cuando estoy con mi grupo de amigos o cuando nadie me ve? ¿Cómo me siento cuando hago esas cosas? ¿Me siento poderoso, fuerte, valiente...? ¿Qué reacción tienen los demás? ¿Me tienen miedo, no se atreven a decirme lo que piensan? ¿Me importa cómo se sienten las personas con las que me meto?

- **Debes reconocer** que algunas de las cosas que haces hacen sufrir y además pueden tener consecuencias negativas sobre tus compañeros y compañeras.
- **Intenta ponerte por un momento en su lugar.** ¿Qué sentirías? ¿Qué pensarías?
- **Piensa por qué haces eso y sé sincero contigo.** Lo que haces no es justo y tú debes ser la primera persona en reconocerlo. Si lo que te motiva a actuar así no te hace sentir bien o te hace daño, busca ayuda.



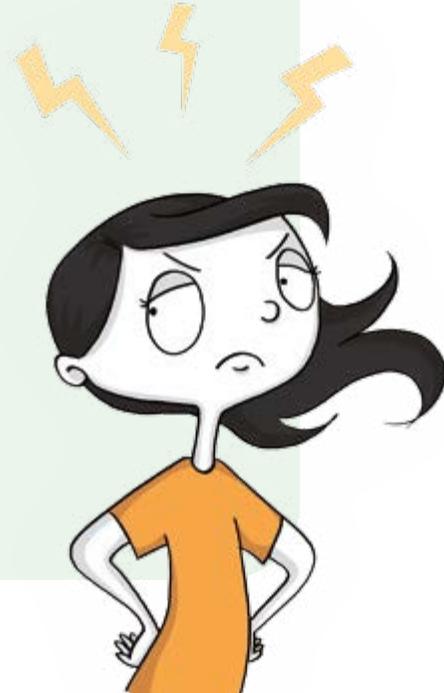
Actúo ahora

- **No te conformes con ser una persona agresiva.** Las personas que insultan, abusan y humillan, no gustan.
- **Te mereces ser feliz y respetado** y para conseguirlo debes cambiar tu forma de tratar a los demás. Puede que de momento te sientas valorado por tu grupo y creas que tienes más popularidad, pero a la larga serás mal visto y poco querido: te pueden tener miedo, pero no te quieren.
- **Pide ayuda: tú solo no podrás. Busca a alguien** en quien confíes, profesores o familiares **y háblale de lo que te pasa** y lo que haces. Piensa que todos necesitamos la ayuda de otros en momentos difíciles.
- **Pide que te enseñen a controlar tu agresividad.** Para mejorar las cosas tienes que cambiar ciertos aspectos de tu forma de actuar, de pensar y de sentir. Puedes pedir a tus compañeros que te digan cuándo te estás pasando y que te paren cuando empiezas a perder el control.
- **Evita las situaciones violentas** y controla los momentos en los que sientes ira y agresividad. Puedes cambiar de actividad y ponerte a hacer otra cosa.
- Si te resulta muy difícil controlarte, **busca un lugar donde puedas estar tranquilo y te puedas relajar.** También puedes practicar algún deporte para descargar tu agresividad.
- Si es tu **grupo de amigos y amigas el que te empuja** a comportarte de manera agresiva, busca otro grupo que se interese por otras cosas.
- Es importante que **aprendas a pedir perdón** a las personas a las que has hecho daño. Puedes proponerte hacer algo positivo por ellas.
- **Confía en los demás.** Déjate aconsejar y sigue las orientaciones de los profesores y de tu familia.



Tengo paciencia y persevero, aunque no sea fácil

- Es importante que no te desanimes y que vuelvas a pedir ayuda cada vez que lo necesites.



Soy un espectador del acoso



Analizo la situación: lo reconozco

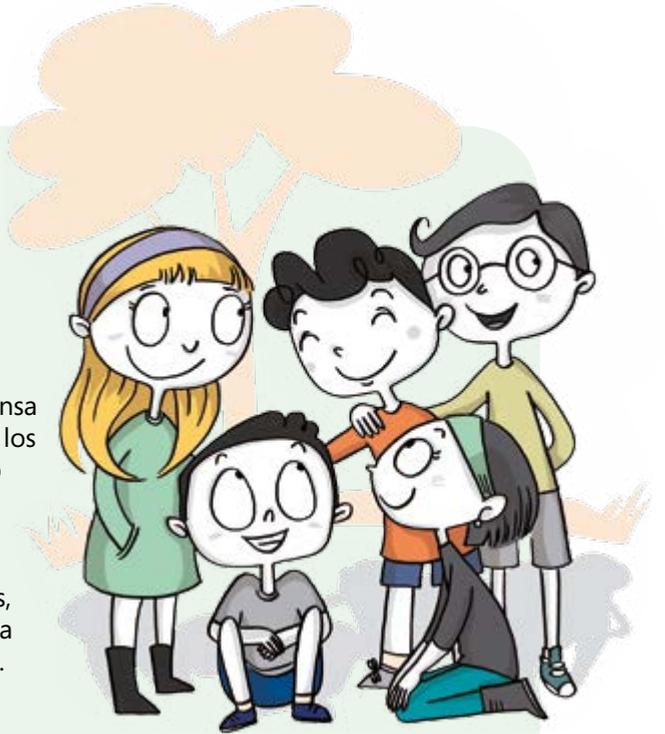
Pregúntate: ¿Sabes o ves que maltratan o intimidan a algunos de tus compañeros y compañeras? ¿Qué haces y qué no haces? ¿Qué piensas y sientes? ¿Tienes miedo de que la persona agresora se enfade contigo si dices algo? ¿Te sientes culpable?

- **Si no haces ni dices nada, estás consintiendo** aquellas situaciones que hacen sufrir a otros. Aunque pueda parecer que no haces nada, en realidad estás igualmente implicado en estas situaciones.



Actúo ahora

- **No sigas consintiendo ni encubriendo el acoso.**
- **Ponte en el lugar de las víctimas.** Piensa en cómo se sienten. ¿Qué pensarías de los compañeros que lo saben y lo ven y no hacen ni dicen nada para ayudarte?
- **Ponte en el lugar de los niños y niñas que acosan.** Piensa en cómo te sentirías, si encontrarías lógico que alguien avisara a un adulto para que parara la situación.
- Piensa que si no haces ni dices nada **tu silencio es interpretado como aprobación** por la persona agresora y como crueldad por parte de la persona que sufre el acoso. Estás colaborando así a que el problema continúe.
- Puedes pensar que no es tu problema, pero **no se puede ser neutral**. El sufrimiento de la persona acosada también es tu responsabilidad y puedes ayudarla.
- **Debes denunciarlo.** Denunciar no es ser un chivato, sino ayudar a las víctimas. No hace falta que te enfrentes con la persona agresora, simplemente puedes comunicar los hechos y consolar y apoyar a la persona acosada.
- **Habla con otros espectadores y juntos buscad una estrategia** para ayudar a las personas que sufren acoso.
- **Habla con la persona agresora**, si es posible y sin meterte directamente en peleas ni haciendo cosas que puedan volverse en tu contra. Dile que se está pasando y que intente ponerse en el lugar de la víctima.
- **Informa a algún profesor o profesora de tu confianza**, a la dirección del centro, a algún orientador o a alguien de tu familia.
- **Pide información de qué puedes hacer** para hacer frente al acoso.
- **Expresa una actitud de no tolerancia hacia la violencia y la intimidación.** Puedes involucrarte en actividades antiviolencia que se desarrollen en tu colegio o en tu barrio.



Más información en

Lecturas recomendadas

- **Ortega, R.** (2003). *La Convivencia Escolar: qué es y cómo abordarla*. Programa educativo de prevención de maltrato entre compañeros y compañeras. Andalucía: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Disponible en: harcelement-entre-eleves.com/images/presse/convivenciaqosarioortega.pdf
- **VV.AA.** (2004). *¿Malos tratos? Material didáctico para la prevención del maltrato infantil dirigido a niños, niñas y adolescentes*. AMAIM y Ayuntamiento de Murcia.
- **Monjas, I. y Avilés, J.M^a.** (2006): *Colegas, amig@s y compañer@s*. Programa de prevención del maltrato entre iguales. REA y Junta de Castilla y León. www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/alumnos_maltrato.pdf

Lecturas recomendadas

- **No Bullying.** (2016). *Campaña de la Fundación Anar y de Mutua Madrileña*. www.acabemosconelbullying.com/
- **Chaval.es.** (2016). Web de Red.es con contenidos formativos y multimedia sobre prevención de la violencia entre iguales a través de las TIC. www.chaval.es/chavales/content/descarga-de-contenidos-formacion
- **Mediación y violencia.** Web que contiene una selección de películas sobre la violencia entre iguales y que pueden verse en familia o en el colegio. mediacionyviolencia.com.ar/bullying-peliculas-para-trabajar-en-clase/
- **RTVE.** Crónicas (11 de abril de 2013): La cadena del silencio. www.rtve.es/alacarta/videos/cronicas/cronicas-cadena-del-silencio/1760607/

Páginas web

DE INTERÉS

- **Asociación protégeles:** www.protegeles.com
- **Pantallas amigas:** www.pantallasamigas.net
- **Chavales:** www.chavales.es/chavales
- **Asociación no al acoso escolar:** www.noalacoso.org

DE AYUDA

- **Fundación ANAR:** www.anar.org
- **Save the Children:** www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/acoso-escolar-bullying

RECOMENDADAS

- **Corto animado sobre bullying:** www.youtube.com/watch?v=I0RZvBUYgnQ
- **Vídeo Blanca y su mochila:** www.youtube.com/watch?v=lcrSdSyBoHw
- **Cuento Orejas de mariposa:** www.youtube.com/watch?v=051fVwTM0UM
- **Vídeo Piedra, papel, tijera:** www.youtube.com/watch?v=UYxpX3N20qU



www.educo.org



educO@educO.org



[@Educo_ONG](https://twitter.com/Educo_ONG)



www.facebook.com/educOONG

ISBN 978-84-945828-6-8



9 788494 582868