

## Qué hacer si eres víctima de *bullying* o acoso

---

Si alguien se siente acosado, es posible que se sienta más cómodo compartiendo sus experiencias con su Profesional de Apoyo Directo (DSP). Esta actividad ayudará a determinar qué está sucediendo y qué se puede hacer para ayudar.

### Lista de comprobación: ¿eres víctima de *bullying*?

Lee las siguientes preguntas y marca las casillas que creas que se aplican a ti.

- ¿Hay otras personas que hacen comentarios desagradables sobre ti?
- ¿Alguna vez te han puesto apodosos ofensivos?
- ¿Se burlan de ti por tu aspecto o por tu forma de actuar?
- ¿Te sientes solo o aislado en casa, en el trabajo o en la comunidad?
- ¿Alguien ha difundido alguna vez rumores desagradables o falsos sobre ti?
- ¿Alguna vez te han excluido a propósito de un grupo?
- ¿Alguna vez has sentido que alguien a quien considerabas un amigo está tratando de controlarte?
- ¿Alguna vez alguien te ha tocado de manera inapropiada, degradante o amenazante?
- ¿Alguna vez alguien se ha burlado o imitado la forma en que hablas o actúas?
- ¿Alguna vez alguien ha dañado tus pertenencias?
- ¿Otras personas te lastiman físicamente a propósito?
- ¿Alguna vez tienes miedo de ir al trabajo, a la escuela, a casa o a la comunidad?
- ¿Te preocupa cómo te tratan las personas en estos lugares?
- ¿Se han publicado fotos tuyas en Internet sin tu permiso?
- ¿Alguna vez alguien se ha hecho pasar por ti en las redes sociales?
- ¿Alguna vez la gente ha publicado cosas desagradables sobre ti en Internet, o comentado de forma desagradable cosas que publicas?

Fuente: Adolescentes del Centro Pacer contra el acoso escolar

### Qué hacer

#### 1. Recuerda que puedes hacer algo para evitar el acoso

- Nadie se merece ser víctima de acoso.
- NO es tu culpa. Tienes derecho a pedir ayuda para detener este comportamiento.
- No tienes que pasar por esta experiencia solo.

#### 2. Cuéntaselo a alguien en quien confíes

- Puedes contárselo a un amigo, a un miembro de tu familia o a una persona de apoyo.

#### 3. ¡Haz un plan!

- Si ocurrió en tu casa, habla con una persona de apoyo.
- Si ocurrió en el trabajo, habla con tu supervisor.
- Si ocurrió en la escuela, habla con un maestro o con un consejero.

## Actividad

Esta es una actividad para ayudar a identificar situaciones de acoso y los pasos a seguir para detenerlo.

**Situación:** Jane comenzó a asistir a un programa diario. En el programa diario, una miembro llamada Alice comenzó a decir a los demás que no fueran amigos de Jane, diciendo cosas malas sobre Jane que la hacían querer estar sola.

¿Este es un ejemplo de alguien siendo víctima de acoso? \_\_\_ Sí \_\_\_ No \_\_\_ No sé

Si la respuesta es sí, ¿por qué es un ejemplo de acoso? ¿Qué ha pasado?

---

---

---

¿Dónde sucedió?

---

---

---

¿Quién acosó a quién?

---

---

---

¿Cómo crees que esto le hizo sentir?

---

---

---

¿A quién debería contárselo?

---

---

---

**¡Recuerda que no estás solo!**

### Recursos adicionales

- *Stop Bullying* (Basta de Bullying): <https://www.stopbullying.gov/resources/get-help-now>
- *Pacer Center's Teen Against Bullying* (Adolescentes del Centro Pacer contra el acoso escolar): <https://www.pacerteensagainstbullying.org/>