

¿Qué es el *bullying* o acoso?

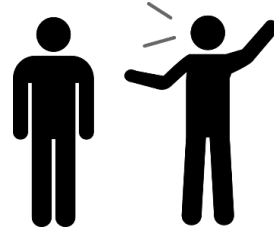
Esta hoja de consejos complementa la presentación "¿Qué es el acoso?"

Bullying o acoso

El acoso es un comportamiento agresivo no deseado hacia una persona que suele repetirse con frecuencia. El acoso es intencional, destinado a amenazar o intimidar a alguien. El acoso puede ocurrir en el trabajo o en la escuela. **¡El acoso nunca está bien!**

El *bullying* o acoso puede incluir lo siguiente:

- Burlas o apodos
- Abuso verbal o escrito, incluyendo amenazas
- Abuso físico
- Gritar o asustar
- Manipulación



Todo el mundo está en riesgo de ser víctima de acoso. Muchas personas han sido víctimas o testigos de acoso. Las personas con discapacidad tienen más probabilidades de ser víctimas que otras, incluyendo aquellas con:

- Autismo
- Epilepsia
- Discapacidades intelectuales
- Tartamudeo o dificultades para hablar
- Diabetes o insulino-dependencia
- Condiciones médicas notórias para los demás (como parálisis cerebral)

Efectos del *bullying* o acoso

El *bullying* o acoso puede hacer que la persona se sienta triste, deprimida, asustada, molesta o sola.

A la larga, el *bullying* o acoso puede ocasionar daños serios y no debe tomarse a la ligera. Algunas consecuencias son:

- Depresión o ansiedad
- Lesiones físicas
- Problemas emocionales
- Mal desempeño en la escuela o el trabajo
- En casos graves, la muerte



Indicios de *bullying* o acoso

Algunos indicios comunes de *bullying* o acoso son:

- Lesiones sin explicación
- Pérdida o daños a la ropa, libros, dispositivos electrónicos o joyería
- Quejas frecuentes de dolor de estómago o de cabeza
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes

- Comportamientos autodestructivos, como huir o autolesiones
- Perder amigos
- Enfermarse o fingir estar enfermo
- Perder el interés por la escuela o el trabajo
- No querer ir a la escuela o al trabajo

Si crees que alguien a quien conoces está siendo víctima de *bullying* o acoso, ¡no ignores las señales!



Fíjate si hay cambios en el comportamiento de la persona. Si notas cambios inexplicables, habla con la persona sobre lo que está pasando.

Apoya a la persona y recuérdale que no es su culpa. Pregúntale sobre sus amigos y comprueba si han sido buenos amigos o si pueden haber sido acosadores. (A veces alguien puede pensar que tiene un nuevo amigo aunque el "amigo" le insulta y se burla de él). Habla con la persona que conoces sobre cómo mantenerse a salvo.

¿Has visto alguna vez a alguien siendo víctima de acoso?

Intenta recordar si alguna vez has visto a alguien sufrir acoso. Puede haber ocurrido en el trabajo, en la escuela o incluso en casa. Si quieres, puedes hacer una lluvia de ideas con la persona a la que apoyas.

¿Cómo actuó la persona acosada? ¿Cómo crees que se sintió la persona acosada?

¿Alguna vez has sido víctima de acoso o intimidación? ¿Cómo te sentiste?

¿Alguna vez has acosado a alguien? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Cómo crees que se sintió la persona a la que acosaste?

¡Nadie se merece ser víctima de acoso o *bullying*!

- Para más información, visita [stopbullying.gov](https://www.stopbullying.gov/):
<https://www.stopbullying.gov/>
- Revisa este kit de herramientas anti-acoso para necesidades especiales: <http://bullyfreeworld-bully.nationbuilder.com/toolkit>
- Infórmate sobre las personas con discapacidades de desarrollo en el lugar de trabajo y la Ley de Americanos con Discapacidades:
<https://www.eeoc.gov/laws/guidance/persons-intellectual-disabilities-workplace-and-ada>

