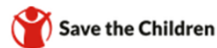


“Si te encuentras con el bullying, no te calles, **ACTÚA,**
PIDE AYUDA”

Tu enfermera de Familia y Comunitaria, y de Salud Mental, te pueden ayudar a superar esta dificultad



*La información de este díptico ha sido obtenida y puede ampliarse en las fuentes anteriores.



@_AEESME



www.aeesme.org



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL



¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR / BULLYING?

Toda forma de **intimidación o agresión contra una persona en edad escolar** de forma reiterada y que causa daño, temor y/o tristeza en la víctima/s. Pueden ser:

- Verbales: amenazar, hacer burlas, insultar, despreciar, amedrentar...
- Físicas: golpear, arrojar cosas, romper o esconder pertenencias...
- Sociales: excluir, aislar, humillar, extorsionar, difundir rumores...
- Sexuales: hacer burlas sobre el cuerpo, la intimidad o la orientación sexual, hacer tocamientos...
- Ciberacoso: mensajes o llamadas dañinos a través de redes sociales, enviar fotos o emails para amenazar o acosar, hablar mal de alguien o colgar información personal en internet/redes...



Alrededor de 200.000 suicidios de jóvenes entre 14 y 28 años.
En España, entre enero 2021 y febrero de 2022 se detectaron 11.229 casos graves de bullying.

Naciones Unidas eleva las víctimas de este maltrato emocional a uno de cada tres niños en su informe de 2019.



España es el país del mundo con más casos de **ciberbullying** sumando los de adultos+jóvenes+niños. 2.050.000 casos.

¿QUÉ NO DEBEMOS DECIR A QUIEN SUFRE ACOSO?

- | | |
|------------------------------|--|
| 1.- Tú no hagas caso. | La humillación diaria no se puede soportar. |
| 2.- Ya se cansarán. | Si no actúas el acoso aumenta . |
| 3.- No hay para tanto. | Cada uno sabe qué y cómo le duele. |
| 4.- Si te pegan, tú pega. | Quien sufre acoso no se puede defender |
| 5.- Estás exagerando. | Solo está contando la mitad de lo que pasa. |
| 6.- ¡Pues se van a enterar!. | Hay que actuar CON él, no POR él |
| 7.- Es que eres | No le critiques, necesita apoyo y confianza, |



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Si eres familiar: observa posibles cambios corporales y de costumbres. Escucha con atención, muestra calma y seguridad, no juzgues. Acuerda un plan de actuación con el/la menor, busca ayuda y comunica al colegio lo que está ocurriendo.

Si eres compañera/o: acompáñale, no te calles, reírte con el bullying te transforma en cómplice. Buscar ayuda no es ser un/a chivato/a, es ser solidario ante una situación injusta que no puedes solucionar tú sola/o. Cuéntaselo a una persona adulta.

Si eres víctima: no es tu culpa, no te lo mereces y no tienes que soportarlo. No estás sola, pide ayuda a tus conocidos o en alguno de los siguientes organismos, es confidencial, puedes hacerlo desde el móvil y podrán aconsejarte:

Cuando acudas a tu centro de salud, cuéntaselo a tu enfermera/o o médica/o.

900 018 018



<https://www.anar.org/acosos> / 900 20 20 10

<https://www.noalacoso.org> / 622 326 237

