



- 1.** No te sientas culpable de ser acosada o acosado. Tú no eres el origen del problema
- 2.** Ser diferente a las y los demás es un derecho que todas y todos tenemos
- 3.** No enfrentes la situación de acoso tú sola ni tú solo, busca siempre a alguien que te ayude
- 4.** Si alguien te agrede, pide ayuda a una persona adulta de confianza (por ejemplo: familia, docentes, directivos, personal de la escuela)
- 5.** Si para ti es muy difícil hablar del asunto, escribe lo que te está pasando y lo que sientes, y entrega o envía tu escrito a una persona de confianza
- 6.** No respondas a las agresiones con otras agresiones
- 7.** Enfrenta el acoso con la advertencia de que vas a hablar con las autoridades de la escuela; actúa con valentía



- 8.** Si alguien ha sido espectadora o espectador de las agresiones, habla con ella o con él para que te acompañe a denunciar
- 9.** No dejes que la persona acosadora se salga con la suya. Siempre habrá alguien que te pueda ayudar
- 10.** No te hagas daño por algo de lo que tú no eres responsable

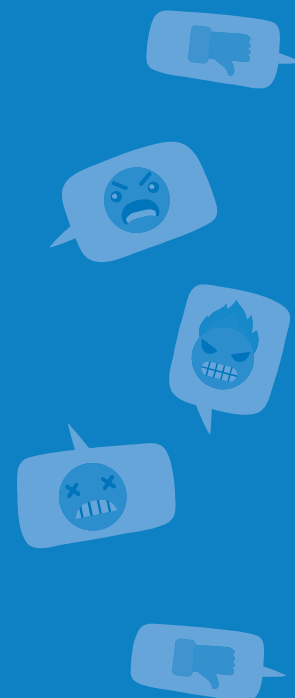


**Consejos para las  
víctimas de acoso escolar**



## Consejos para estudiantes que realizan conductas de acoso escolar

1. Reflexiona sobre las razones que te hacen dañar a las y los demás
2. Piensa en la persona que sufre acoso: si fueras tú, ¿cómo te sentirías?
3. Antes de lastimar a alguien, piensa que controlar no es parte de una convivencia sana
4. Respeta a todas y todos tus compañeros sin importar sus diferencias
5. Tus acciones pueden tener consecuencias fatales, incluso para ti: ¡detente!
6. Si disfrutas agrediendo a las y los demás, necesitas ayuda: acércate a una persona adulta de confianza y cuéntaselo
7. Si buscas amigas y amigos es más fácil conseguirlos siendo amable y empático
8. Actuar con rudeza te hará popular entre algunos, pero muchos te temerán
9. Las bromas hirientes no son divertidas
10. No reproduzcas la violencia que ves o que vives en otras partes





1. Cuando agredan a una compañera o un compañero no lo ignores
2. Rompe el silencio y no alientes a la persona que realiza conductas de acoso escolar
3. Piensa que las agresiones entre compañeras y compañeros no son normales. Las víctimas de acoso sufren física y emocionalmente
4. Ponte en el lugar de la otra o del otro: ¿qué sentirías si alguien te agrede y nadie te ayuda?
5. Si sientes que no puedes hacer nada, pide ayuda a la persona adulta de confianza más cercana
6. Ofrécete a ir con la persona que fue agredida para que cuente a la maestra o al maestro lo que está ocurriendo



7. No agredas ni enfrentes a las personas que realizan conductas de acoso escolar

8. Si la persona que realiza las conductas de acoso escolar es tu amiga o amigo, ayúdala a comprender que su comportamiento afecta a las y los demás

9. Alzar la voz ante casos de acoso escolar es un acto de valentía

10. Tu apoyo brinda fortaleza y esperanza a la víctima de acoso escolar



Consejos para  
espectadores





## Consejos ante el acoso escolar para madres, padres y personas responsables de la crianza

### En relación con tus hijas e hijos

- Trátalos con afecto y respeto: ellas y ellos lo merecen
- Si una niña o un niño aprende en casa a tolerar el maltrato, es probable que permita el maltrato de alguien más, y que, así mismo, lo ejerza con las y los otros.
- Crea un entorno familiar seguro, donde puedan hablar sobre cualquier tema sin miedo, y donde se sientan escuchadas y escuchados
- Infórmales acerca de los diferentes tipos de acoso escolar, incluido el ciberacoso. Ayúdalas a mantenerse seguros en línea
- Coméntales que no todos los conflictos que se viven en la escuela son acoso escolar

### Cuando son víctimas de acoso escolar

- Evita culparlas o culparlos. Si haces juicios como los siguientes, tus hijas e hijos podrían dejar de contarte lo que les ocurre:
  - “¿Por qué no me lo dijiste antes?”
  - “¡Te dije que te defendieras!”
  - “¡Algo hiciste mal para que te traten así!”
- Escucha con paciencia. Agradece y reconoce como un acto de valor que te cuenten su experiencia
- Toma en serio el tema, pero mantén la calma: mantén una relación cordial con la escuela y su personal

### Cuando son quienes realizan el acoso escolar

- Si recibes el reporte de que tu hija o hijo ejerce conductas de acoso no desestimes la información, haz caso a las recomendaciones de la escuela
- Reflexiona sobre el tipo de convivencia que tienen en la familia y analiza si tu hija o hijo reproduce la violencia que vive en el hogar
- Platícales sobre las consecuencias que el acoso escolar puede ocasionar tanto en la víctima como en ellas y ellos
- Mejora la comunicación y pon atención a sus sentimientos, necesidades afectivas y comportamiento

### Cuando son espectadores

- Motívalos a contar lo que saben a las autoridades escolares
- Explícales que la denuncia es un acto de valentía
- Hazles saber que, aunque sean amigas o amigos de la persona que realiza conductas de acoso escolar, no deben participar en las agresiones
- Coméntales que no existen posturas neutrales en el acoso escolar: si deciden no actuar están respaldando las agresiones

