

# PRESIONADO HASTA EL LÍMITE

## La historia de Phoebe

Phoebe cambió de escuela durante su segundo año. A las pocas semanas de ser la niña nueva en la escuela, comenzó a salir con uno de los niños más populares de su clase.

Las cosas iban bien para Phoebe, hasta que un grupo de estudiantes celosos comenzó a atacarla en la escuela, dejando notas groseras en su casillero y arrojándole cosas en los pasillos. El bullying no se detuvo en la escuela: el grupo de estudiantes envió correos electrónicos y mensajes de odio en Facebook y Twitter.

Phoebe aguantó el acoso durante meses. Entonces, un día, mientras caminaba a casa desde la escuela, uno de los estudiantes le arrojó una lata de refresco desde un auto en movimiento.

Más tarde esa noche, Phoebe se suicidó. Su vida fue arruinada debido al bullying, y también fueron arruinadas las vidas de los seis estudiantes que la hostigaron. Todos están enfrentando cargos criminales y posiblemente pasarán tiempo en la cárcel.

## TRATANDO CON UN BULLY

### Usted merece ser tratado mejor

A los bullies les gusta molestar a los demás debido a sus propias inseguridades, o porque están celosos de esa persona. También puede tratarse de una persona con un trasfondo diferente, el acento, la religión, la raza o la orientación sexual. **Cualquiera que sea la razón, nadie merece ser acosado.**

Aquí hay algunos consejos de supervivencia que pueden usar si están siendo intimidados:

- Ignora al bully y aléjate
- Controla tu enojo
- No pelear con el bully
- Practica la confianza en ti mismo
- Toma el control de tu vida

Si un bully no te deja en paz, prueba una de estas tácticas:

- **Dile a un adulto.** Elija uno en el que confíe, como un maestro, entrenador, director, padre o consejero. El primer paso debe ser buscar ayuda.
- **Rodéate de amigos.** Trata de quedarte con tus amigos o hermanos, si es posible. A la mayoría de los agresores les gusta molestar a las personas cuando están solos sin ningún tipo de apoyo ni testigos que sepan lo malo que están haciendo.

Si te están intimidando, habla sobre ello. No lo ocultes, denúncialo, especialmente si estás siendo amenazado físicamente. Dirígete a adultos y amigos de confianza, y nunca recurras a hacerte daño. Nunca es tu culpa si te están molestando.

El bullying es un crimen violento. ¡No dejes que un bravucón se salga con la suya!

## ¡RESUÉLVELO!

¿Eres un bully? Responde estas preguntas honestamente y descúbrelo.

1. He difundido un rumor sobre alguien antes.  
a. Verdadero      b. Falso
2. Me burlé de alguien por ser diferente en apariencia, raza, religión u orientación sexual.  
a. Verdadero      b. Falso
3. Lancé cosas, empujé, golpeé o pellizqué a alguien en más de una ocasión.  
a. Verdadero      b. Falso
4. He hecho que mis amigos se unan para burlarse o intimidar a una persona en específico.  
a. Verdadero      b. Falso
5. He ignorado o aislado a alguien para que no salga conmigo y mis amigos.  
a. Verdadero      b. Falso

Si respondiste con la verdad a cualquiera de estas preguntas, entonces eres culpable de hacer bullying. Es hora de detenerse antes de causarle daño grave a otras personas. Busque un adulto de confianza, como un maestro o consejero, para hablar sobre cómo puedes cambiar tu comportamiento.

### Administración Auxiliar de Prevención y Promoción de la Salud Mental

Info. 787-763-3133

Línea PAS: 1.800.981.0023 / 988

TDD: 1.888.672.7622

Chat: LINEAPAS.ASSMCA.PR.GOV

24 horas / 7 días

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN

**ASSMCA**



Respuestas: 1. b; 2. b; 3. a; 4. b; 5. b

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

**STAY SAFE SERIES**

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084  
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSMH-01S

# ACOSO



## INTENCIONES CRUELES

## PALOS Y PIEDRAS

### Señales De Un Bully

Jason es un buen jugador de fútbol y es popular en la escuela. Cuando Jason ve a David en los pasillos, dice cosas como, "quítate de mi camino, idiota", y lo empuja.

Julie no es tan popular, y se junta con un pequeño grupo de amigos. Ella no es buena en los deportes y los evita cuando puede. Julie se sienta al lado de Rachel en la clase de historia. Cada vez que Rachel entra al salón Julie dice cosas como: "¿No sabes que esa ropa está fuera de moda?" El año pasado, Julie comenzó a llamar a Rachel "Michelin", y ahora todos los amigos de Julie también la llaman de esa manera.

Jason es popular y Julie no. Jason es una atleta, y Julie odia los deportes. Sin embargo, ambos tienen una cosa en común: son bullies.

## CRUZANDO LA LÍNEA

### ¿Dónde ocurre la intimidación?

Puedes pensar que el bullying sólo ocurre en la escuela, cuando el maestro no mira, en el autobús o en el pasillo. Sin embargo, esto puede ocurrir en todo tipo de lugares: en el cine, en la calle o mediante las redes sociales. Un bully puede ser cualquiera: un hermano un amigo, un compañero de clase, o incluso el padre de un amigo.

Los bullies pueden ser populares, estudiantes de un cuadro de honor o un niño al borde de reprobar. Un bully puede ser cualquiera, y cualquiera puede ser víctima de ellos.



## ODIOSO Y VIOLENTO

### ¿Estás intimidando a alguien?

Tal vez eres consciente de que eres un bully, o tal vez no. Es posible que no te ajustes a las características del que se considera un "bully típico", pero si encajas en cualquiera de los siguientes, entonces eres un bully.

- **La intimidación verbal** significa llamar a alguien con sobrenombres, burlarse, la difusión de rumores o chismes. También puede incluir burlarse de las creencias religiosas, orientación sexual o apariencia de alguien.
- **La intimidación física** es cuando un bully se pone violento: puñetazos, empujones, patadas, pellizcos, mordiscos, o bofetadas.
- **Aislamiento** este tipo de intimidación se presenta cuando un bully o un grupo de bullies lo ignora, los excluye, o se niega a salir con ellos con la intención de humillar.

## ¡DETÉN EL ABUSO!

Ya sea que llames a alguien o lo apartes constantemente, la intimidación es muy dolorosa. De hecho, la intimidación se considera abuso, y si estás intimidando a alguien de manera diferente, entonces eres un abusador.

El bullying a menudo conduce a una baja autoestima, y puede hacer que la persona se sienta deprimida, solitaria y ansiosa. La persona incluso podría lastimarse a través de la automutilación y hasta el suicidio.

¿Qué harías si causaras que alguien vaya al hospital o muera? Recuerde, las cosas que puedas hacer a otras personas, pueden afectarles a ambas partes, por el resto de sus vidas. Si eres un bully, no es demasiado tarde para parar.

## ACOSO DE ALTA TECNOLOGÍA

### Cuando las personas intimidan en internet

El bullying no siempre significa ser violento, algunas veces ni siquiera ocurre cara a cara. El acoso mediante el internet puede ser incluso más dañino.

El acoso cibernético podría incluir:

- Correos electrónicos
- Mensajes instantáneos
- Mensajes de texto
- Publicaciones en blogs o foros
- Los mensajes a través de los medios sociales, como Facebook, Twitter o Instagram

Este tipo de hostigamiento puede incluir enviar mensajes groseros o violentos, o publicar fotos embarazosas. Al igual que otros tipos de acoso, los ciber-acosadores pueden ser acusados de un crimen.



## CRÍMENES EN EL PASILLO DE LA ESCUELA

### Lo que necesita saber sobre las cosas contra el acoso

A partir de agosto de 2013, 49 estados tienen leyes contra el bullying. En algunos casos, este tipo de intimidación puede ser considerado un crimen y los acosadores pueden terminar en la corte... o en la cárcel.

Un bully que causa angustia emocional o mental, daño físico o hace que la víctima se lastime, puede ser acusado de cualquiera de estos crímenes:

- Acoso criminal
- Asalto y agresión
- Acecho
- Violación de los derechos civiles

## EL BULLYING NO ES DIVERTIDO

### Sepa cuando hacer frente a un bully

¿Qué harías si tu amigo empezara a molestar a alguien en el pasillo o comenzara a divulgar rumores sobre un alumno?

Algunos adolescentes se unen. Podrían pensar que los miembros de la multitud genial, o que es inofensivo. Otros tienen miedo de hablar porque les preocupa que el agresor se vuelva en contra de ellos.

La mayoría de los bullies pueden ser detenidos si alguien tiene el coraje de hablar. Si alguien está intimidado, trata de detener al acosador con una de estas palabras:

- "Oye, déjalo en paz".
- "Eso es realmente grosero. ¿Qué sucede contigo?"
- "Eso fue completamente innecesario".
- "Vamos, vayamos a hacer otra cosa".

