

Teléfono de ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes

900 20 20 10

En la Fundación Anar podemos ayudarte no sólo si sufres acoso escolar. No dudes en llamarnos también si tienes problemas con tus padres, hermanos, amigos o en el colegio; si te sientes solo, aislado, triste; si encuentras dificultades con compañeros, deberes, profesores; si tienes dudas respecto a drogas, sexualidad...

El teléfono es **gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día**, todos los días de la semana. Te atenderá nuestro equipo psicológico, jurídico y social.

Teléfono del Adulto y la Familia:

600 50 51 52
91 726 01 01

Si quieres orientación con algún problema donde un menor se vea afectado, te ofrecemos ayuda psicológica, jurídica y social. Es confidencial y disponible las 24 horas.



**Reírte con el bullying
te transforma en cómplice.**

Creas que una simple carcajada es inofensiva. Pero cuando apoyas con tus risas a quien hace bullying, te conviertes también en cómplice de quien hace sufrir a la víctima.

Acabar con el bullying comienza en ti.

El acoso escolar nunca está justificado.

La violencia entre iguales ocurre cuando un compañero tiene con otro una relación de poder basada en el miedo y no está respetando sus derechos básicos.

Si eres víctima.

Nunca olvides que nadie tiene derecho a pegarte, humillarte, insultarte, ignorarte, amenazarte, aislarte ni difundir rumores sobre ti.

¿Cómo te sientes si te hacen daño? Muy triste, aislado y solo. Puedes sentir humillación y vergüenza, lo que te impide contar a los demás lo que te ocurre. Con el tiempo puedes llegar a pensar que te mereces lo que te está pasando, cuando eso no es cierto.

No te sientas culpable. Cuéntalo, pide ayuda y defiende tus derechos sin violencia.



Si eres agresor.

¿Por qué haces daño? A veces, porque quieres ser líder y crees conseguirlo sometiendo a los demás. Otras veces, porque también has sufrido violencia y crees que es mejor atacar para evitar que te ataquen. O simplemente, no sabes solucionar los problemas de otra forma.

En cualquier caso, tienes un problema ya que en realidad eres inseguro, no tienes verdaderas relaciones de amistad sino de temor y, a la larga, te quedarás solo si no aprendes a tratar a los demás con respeto.

Párate a pensar. Trata a los demás como querías que te trataran a ti.



Si eres espectador.

¿Por qué no haces nada? Quizás tengas miedo y crees que te pueden hacer daño. O puedes pensar que ayudar a la víctima te puede perjudicar. O tan sólo aplaudes para caer bien y no piensas cómo se siente el que sufre.

Con estos comportamientos haces que el agresor se sienta más fuerte, más temido y siga haciendo más daño a otros compañeros.

Sé solidario. Si presencias el acoso escolar, cuéntalo. No eres un chivato por apoyar a quien sufre.



Entre tod@s podemos acabar con la violencia escolar.

Conoce a tus compañeros.

Valora las diferencias, nos enriquecen.

Defiende tus derechos respetando los de los demás.

Intenta mantener la calma cuando te pongas nervioso.

Resuelve los problemas hablando.

**Estamos para ayudarte.
Llámanos.**

Teléfono de ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes

900 20 20 10

