



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.**

Crees 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 querrías que te tratases 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