

TE NECESITAMOS VS. BULLYING

UNA NUEVA GENERACIÓN
CUIDANDO DE TI Y DE MÍ

COMITÉ DEL CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO
DE LAS MUJERES Y LA EQUIDAD DE GÉNERO

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO DE LAS MUJERES Y LA EQUIDAD DE GÉNERO

A veces podemos pensar que lastimar los sentimientos y las emociones de alguien no tiene consecuencias, lo cierto es que todo daño por mínimo que parezca va dejando huellas en nuestro interior.

Lastimar a las personas no nos vuelve mejores seres humanos, eso no nos hace ni más valientes, ni más fuertes, ni más inteligentes. Por el contrario. Es una muestra de nuestros temores, de nuestras debilidades y de nuestra inmadurez.

Hoy, a través de este cuadernillo, queremos invitarte a romper la cadena del Bullying, y a descubrir cómo puedes contribuir para el mejor desarrollo de quienes te rodean. Te invitamos a ser parte de una generación que logró entender que en la transformación individual, se encuentra la esperanza de la humanidad. Que así como para llegar a un lugar cada paso es importante, para erradicar el bullying cada una y cada uno de nosotros también lo es.

Recuerda tratar a los demás como a ti te gustaría que te traten.

Adriana Gabriela Ceballos Hernández

DIRECTORA GENERAL

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO
DE LAS MUJERES Y LA EQUIDAD DE GÉNERO

CLAVES PARA SU IDENTIFICACIÓN

VS. BULLYING

TE NECESITAMOS

Las niñas, niños y adolescentes gozamos de derechos que nos brindan la posibilidad de desarrollar al máximo nuestra personalidad, habilidades y talentos. Tenemos el derecho **a vivir una vida libre de violencia**, a estar protegidos, a participar y a opinar en las decisiones que afectan nuestras vidas. Estos derechos deben de ser garantizados por las autoridades de nuestro país con el apoyo de nuestras familias.

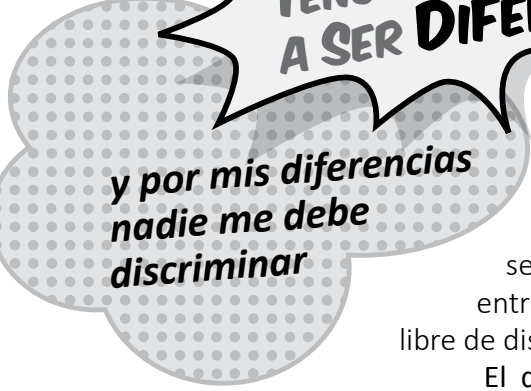
Nuestros derechos humanos se establecen y reconocen en diversas leyes que pueden ser:

INTERNACIONALES, que protegen a las niñas, niños y adolescentes del mundo, como la Convención sobre los Derechos del Niño (UNICEF).

NACIONALES, que protegen a las niñas, niños y adolescentes mexicanos, como la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, que aplican en México (DOF, 2014).



**TENGO DERECHO
A SER DIFERENTE**



**y por mis diferencias
nadie me debe
discriminar**

Tanto las leyes mexicanas como las internacionales señalan derechos importantes, entre los que se encuentran vivir libre de discriminación y violencia.

El derecho a tener una vida libre de violencia, quiere decir que ninguna persona le puede hacer daño a tu cuerpo y a tus emociones, y que las personas adultas y las autoridades de tu país deben protegerte contra abusos físicos o mentales, descuido, abandono, malos tratos, explotación, abuso sexual y otros parecidos (pero no menos importantes).

Las niñas, niños y adolescentes tenemos derecho a vivir tranquilos y felices, por ello, es importante conocer nuestros derechos y hacerlos valer, principalmente cuando alguien intenta hacernos daño.

Violencia escolar

Cuando escuchamos la palabra BULLYING, todas y todos sabemos que se refiere a la **VIOLENCIA ESCOLAR**, sin embargo, para fines de esta libreta utilizaremos el término bullying, como sinónimo de violencia, por la familiaridad con el término que tenemos las niñas, niños y adolescentes.

El *Bullying* es cualquier forma de maltrato físico o mental, sometimiento, crítica, desprecio, burla, humillación, amenazas o control de una persona hacia cualquier niña, niño o adolescente.

Además es necesario estar siempre alerta ya que generalmente el bullying se lleva a cabo dentro de la escuela pero también en otros lugares.



Lo que como
Lo que pienso
Lo que digo

Como me peino
Como me visto



Mi nombre
Ser niña o niño
Como hablo
El lugar donde vivo

DISCRIMINACIÓN

Nadie puede tratarme de manera diferente a otra persona por:

El color de mi piel o cabello
Mi estatura
Como me veo físicamente
Las cosas que me gusta hacer
Lo que me gusta jugar
Las cosas que puedo o no comprar
Pertenecer a una comunidad indígena
La apariencia de mi madre y padre
El trabajo de mi familia

Mi religión
Mis sentimientos
Mis diferencias
Mis habilidades
Mis calificaciones
El equipo al que le voy
El deporte que me gusta hacer

¿Puedes identificar si has vivido o alguien cercano a ti está viviendo alguna forma de discriminación?

**¿PUEDES IDENTIFICAR
ALGUNA SITUACIÓN EN TI
O EN TUS COMPAÑEROS?**

Lee la siguiente lista con algunas características de bullying

Responde y marca con una "X" si has vivido alguna situación.

- | | | |
|-----|---|--------------------------|
| 1. | Me gritan | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Me insultan | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Me ponen apodos que me avergüenzan y me lastiman | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Se burlan de mí | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Me hacen bromas que me ofenden | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Me han golpeado | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Me han empujado | <input type="checkbox"/> |
| 8. | Me han excluido de actividades | <input type="checkbox"/> |
| 9. | Me ignoran | <input type="checkbox"/> |
| 10. | Me obligan a hacer cosas que no quiero | <input type="checkbox"/> |
| 11. | Me obligan a decir cosas que no quiero | <input type="checkbox"/> |
| 12. | Me chantajea | <input type="checkbox"/> |
| 13. | Esconden cosas de otras personas en mi mochila | <input type="checkbox"/> |
| 14. | Me amenazan con palabras o con algún objeto | <input type="checkbox"/> |
| 15. | Me quitan o tiran mi comida | <input type="checkbox"/> |
| 16. | Me esconden mis cosas | <input type="checkbox"/> |
| 17. | Me roban mi dinero o mis cosas | <input type="checkbox"/> |
| 18. | Me graban o toman fotos sin mi permiso para después burlarse o modificarlas | <input type="checkbox"/> |
| 19. | Me exponen en las redes sociales | <input type="checkbox"/> |
| 20. | Me critican por mi apariencia | <input type="checkbox"/> |
| 21. | Me obligan a pelearme | <input type="checkbox"/> |
| 22. | Me han acosado sexualmente | <input type="checkbox"/> |
| 23. | Me han manoseado | <input type="checkbox"/> |
| 24. | Me han dicho palabras obscenas | <input type="checkbox"/> |
| 25. | Me encierran en el baño o en otros lugares | <input type="checkbox"/> |
| 26. | Me acusan de cosas que no hice | <input type="checkbox"/> |
| 27. | Me obligan a hacer las tareas de otros | <input type="checkbox"/> |
| 28. | No me dejan expresarme libremente | <input type="checkbox"/> |
| 29. | Me ridiculizan | <input type="checkbox"/> |
| 30. | Me avientan cosas | <input type="checkbox"/> |

Si marcaste por lo menos una casilla debes buscar ayuda con tus padres, familiares y en la escuela con autoridades y maestros.

Todas las
niñas, niños y
adolescentes
podemos
ser objeto de
violencia

EN EL **BULLYING** PARTICIPAN:

La o las personas
víctimas
de la agresión

Las o los
testigos,
que son aquellas
personas que
fomentan, incitan
o sólo observan

La o las personas
agresoras,
es decir, quien
hace el daño

El BULLYING tiene las siguientes características:

- Es una AGRESIÓN con la intención de hacer daño
- Es continua
- Puede durar días, semanas, meses o incluso años
- Se da entre dos o más personas
- El agresor siempre ejerce un poder sobre la víctima

La persona que hace BULLYING actúa violentamente contra su o sus víctimas, sin que exista una provocación por parte de éstas.

LA VÍCTIMA DE BULLYING
NO ES RESPONSABLE
DE ESTAR EN ESA SITUACIÓN

Físico

- Golpes
- Empujones
- Patadas
- Rasguños
- Pellizcos
- Jaloneos
- Puñetazos
- Mordidas
- Peleas
- Palizas
- Cabezazos
- Cachetadas
- Nalgadas
- Quemaduras
- Juegos o retos que lastiman físicamente
 - Utilizar objetos para lastimar el cuerpo de alguien
 - Escupir

Verbal

- Insultos
- Burlas
- Desprecios
- Molestar
- Apodos
- Chismes
- Gritos
- Bromas
- Amenazas
- Provocaciones
- Críticas
- Humillaciones
- Comparaciones
- Generar rumores
- Hablar mal de alguien
- Revelar secretos
- Escribir mensajes ofensivos sobre una persona
- Burlarse de alguna discapacidad
- Escribir notas que pasan de mano en mano, burlándose de alguien

Existen diversos tipos de

BULLYING

Gestos

- Obscenos
- De desprecio
- De amenaza
- De burla, por los comentarios de las personas
 - Intimidatorios
- Señales de amenaza con la mano o cualquier otra parte del cuerpo
- Desagradables o que intentan provocar miedo

Cibernético

- Grabar o fotografiar peleas y difundirlas en las redes sociales
- Escribir de otras personas en redes sociales
- Amenazas o insultos por cualquier medio electrónico
- Difamar en las redes sociales
- Revelar secretos en las redes sociales
- Excluir de grupos o sitios web
- Modificar fotografías con la intención de burlarse
- Hostigar en las redes sociales
- Utilizar una fotografía para etiquetar frases que ofendan su dignidad (*memes*)

También hay violencia en las redes sociales

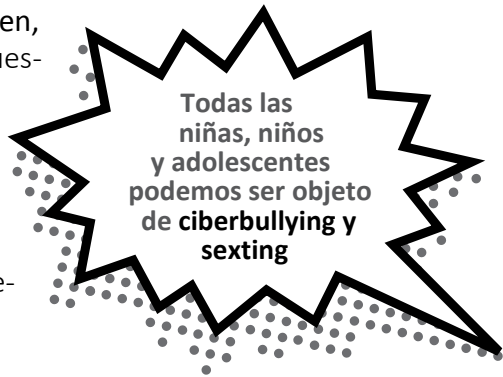
Las niñas, niños y adolescentes corremos el riesgo de sufrir violencia en la escuela, casa o entorno social en el que nos desenvolvemos, pero también, la tecnología ha abierto una puerta por medio de las redes sociales que da a las personas agresoras nuevas áreas donde actuar. La violencia que se vive a través de estos medios se conoce como Ciberbullying.

► **Ciberbullying o ciberacoso**

Es la acción de una persona, o varias, de subir información en las redes sociales para ridiculizar u ofender.

¿Cuándo se presenta?

- ▶ Cuando suben a internet una imagen real o modificada que exhibe, avergüenza y puede causar problemas.
- ▶ Cuando suben en internet información personal, con el fin de poner en peligro o causar algún daño o problema.
- ▶ Cuando suben a internet una fotografía que tiene como fin que las personas se burlen, hablen mal, critiquen, cuestionen o dejen en ridículo.
- ▶ Cuando alguien crea una cuenta con el nombre de otra persona y la utiliza para desprestigiar, causar daño, poner en peligro, burlarse o meter en algún problema a otra.
- ▶ Cuando una persona se mete a las redes sociales para amenazar, agredir o dañar a otros, con el fin de que piensen que alguien más lo hizo.
- ▶ Cuando se difunden secretos o rumores en las redes sociales con el fin de causar algún daño o desprestigio.



La persona agresora que ejerce el sexting sube imágenes con contenido sexual o erótico

afectando a la niña, niño o adolescente que ahí aparece.

► Sexting

Es la acción de una persona, o varias, de subir a las redes sociales información o imágenes de alguna niña, niño o adolescente, con contenidos erótico o sexual. Esto generalmente lo hacen con la intención de extorsionar o chantajear.

¡Ten cuidado!

- Cuando alguien toma fotografías o videos de contenido erótico o sexual, o cuando modifica algunas imágenes con el fin de difundirlas en las redes sociales.
- Cuando alguien sube fotografías a las redes sociales, se pierde toda forma de control sobre ese material y, por lo tanto, puede ser utilizado de diversas formas.

LO QUE **DEBEMOS SABER** DEL BULLYING, CIBERBULLYING Y SEXTING

No son formas naturales ni sanas de convivencia

Son manifestaciones de VIOLENCIA

Son realidades en las que es necesario pedir y recibir ayuda

Atentan contra el adecuado desarrollo de niñas, niños y adolescentes

No sólo se manifiestan en la escuela. Se presentan en espacios como centros deportivos, en casa, en la calle, es decir, en todos los espacios donde las niñas, niños y adolescentes convivimos

Algunas **conductas para identificar** a las personas que participan en el bullying, cyberbullying y sexting.

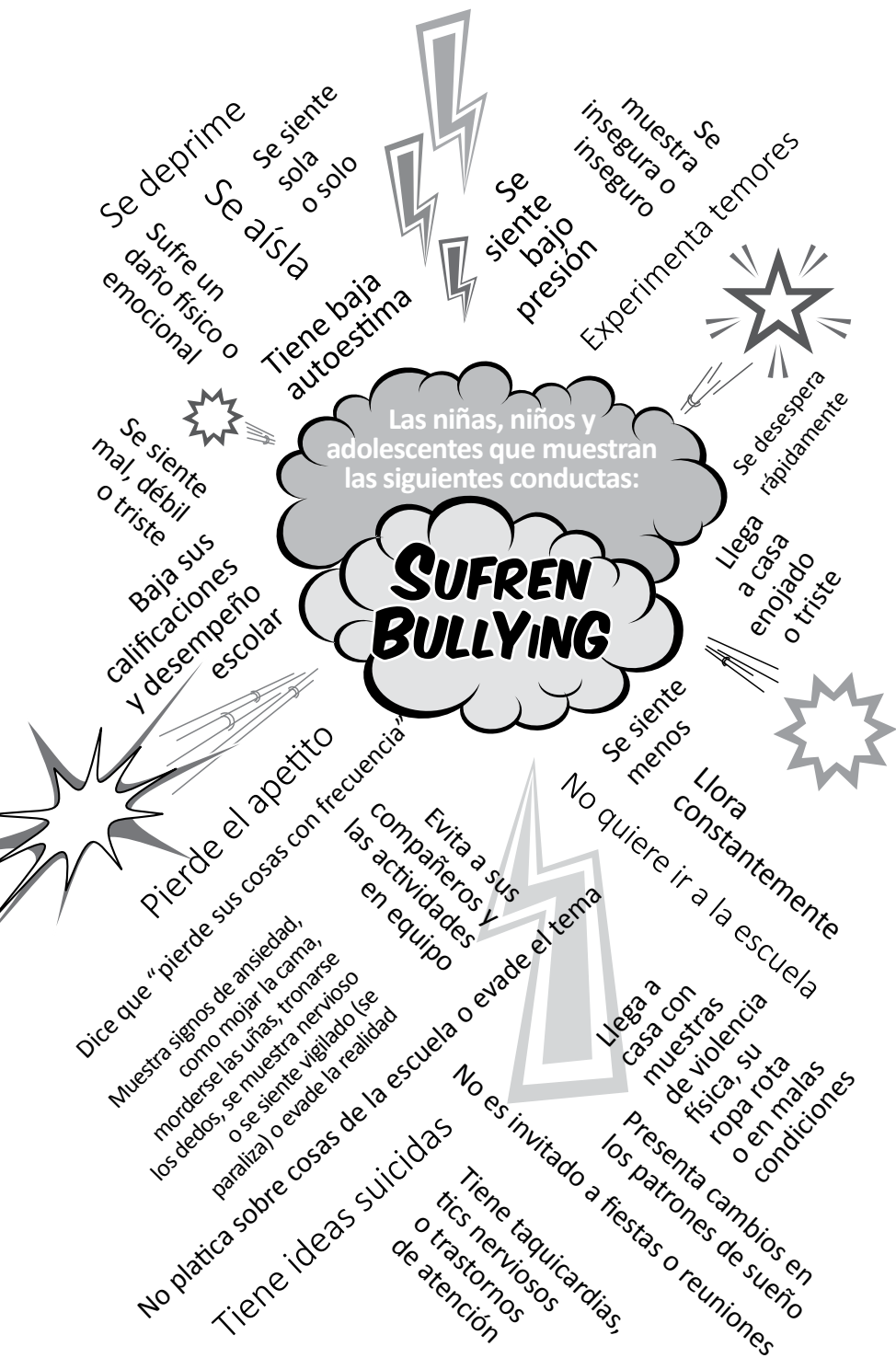


- Agresión o sumisión en su entorno familiar
- Se muestra reservada y casi inaccesible
- Tiene objetos que no son suyos y que no sabe explicar y justificar de dónde provienen
- Cuenta mentiras para explicar su conducta
- Dice mentiras sobre otras personas, llegando a dañarlas o perjudicarlas
- Los padres de la víctima o de otros menores lo identifican como agresora o agresor
- Ejerce control sobre otras personas

Un agresor o agresora puede surgir en cualquier entorno en donde se facilite el desarrollo de una conducta agresiva.

Muchas agresoras o agresores provienen de ambientes familiares disfuncionales, han sufrido cambios, pérdidas, abandono o enfermedades graves que no han sabido procesar de forma adecuada y, por lo tanto, buscan depositar en la víctima sus sentimientos negativos o de frustración.¹

1 *Cobo Paloma, Romero Tello. Acasados: Lo que los padres y maestros deben saber sobre el Bullying. Ediciones Larousse, México, 2011.*



**LA VÍCTIMA
VIVE CON MIEDO, TIENE POCOS
O NULOS APOYOS EMOCIONALES,
ASÍ COMO ESCASOS CANALES
DE COMUNICACIÓN**

La víctima de bullying, cyberbullying o sexting, casi siempre tratará de justificar el comportamiento de los demás y el suyo, en la mayoría de los casos piensa que es responsable de lo que le pasa y no responsabiliza al agresor.

Las personas

OBSERVADORAS

pueden actuar de dos formas:

**Si haz estado como observador, te invitamos a no seguir formando parte
Te necesitamos vs. el bullying**

Repiten conductas violentas	Son pasivos
<ul style="list-style-type: none"> ● No son sensibles al dolor de las otras personas o animales. ● Piensan que a ellas y a ellos no les puede pasar. ● Piensan que es un juego, o que es divertido. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tienen miedo a las represalias si defienden a las víctimas. ● No saben cómo ayudar a las víctimas.
<p>Tal vez han experimentado o han presenciado situaciones de violencia, por lo que no le es ajena esa realidad.</p>	<p>En la mayoría de las ocasiones las y los testigos de la violencia, pueden tener miedo y debido a esto se paralizan y no encuentran el canal adecuado para acudir a denunciar.</p>

Las y los observadores son parte fundamental para detener estas formas de violencia porque pueden emprender las siguientes acciones, que modificarían o ayudarían a cambiar la realidad de la víctima:

**CUANDO SOMOS
OBSERVADORES NUESTRAS
ACCIONES GENERAN
UN CAMBIO**

Hacerle saber
a la víctima
que cuenta
con alguien
que la apoya

Evitar ser
cómplices del
bullying con
el silencio, la
indiferencia o con
la incitación a la
agresión

Concientiza
sobre el poder que
tenemos para detener
la agresión

Denunciar

RECOMENDACIONES

Para madres y padres

- La buena comunicación es fundamental para el acercamiento con tus hijas e hijos en cualquier situación.



- Nunca poner en duda lo que te cuenta tu hijo o hija.

- Tomar en cuenta los síntomas que indiquen que la autoestima de tus hijas e hijos está afectada (timidez exagerada, pérdida de interés en las actividades que habitualmente desempeñaba, aislamiento no justificado, reducción de actividad social tanto en la escuela como en la familia).



- Estar atentos a cualquier cambio de humor, a fin de identificar qué proceso está atravesando tu hija o hijo.

- Vigilar los cambios y alteraciones físicas de tus hijas e hijos.

- Crear vínculos de confianza con tus hijas e hijos, a fin de identificar posibles riesgos.



- Tratar a tus hijas e hijos con empatía para transmitirles confianza.

- Capacitación continua en el tema de bullying y cyberbullying, así como en las nuevas tecnologías, a fin de identificar los posibles riesgos.

- Conocer a las amigas y a los amigos de tus hijas e hijos y la forma en la que se relacionan.

- Tener una fluida y constante comunicación con las autoridades escolares.



Solicitar la ayuda de un especialista en acoso escolar y presentar el informe a la escuela.

- Hacer uso de los mecanismos de denuncia.
- Enviar una especie de reporte o queja por escrito donde se argumenten las conductas que se han cometido en contra de tu hija o hijo.



Buscar contacto y apoyo con especialistas en el tema.

Para personal académico y de dirección

En la escuela se recomienda tener un buzón de quejas que sea de fácil acceso y que permita a las víctimas encontrar un canal de denuncia.

ACADÉMICO

- Nunca pasar por alto una riña.
- Escuchar cuando haya quejas por parte de los alumnos.
- Actuar con tacto y determinación ante una conducta violenta.
- Evitar los castigos colectivos.
- Hacer saber a los padres o tutores de las niñas, niños y adolescentes sobre su conducta violenta.

Detener
las riñas

DE DIRECCIÓN




Implementar cursos de capacitación en detección y aproximación a situaciones de violencia.

- Establecer en las escuelas y centros de convivencia, programas permanentes de prevención, identificación y atención a la violencia.
- Creación de redes de apoyo entre padres y comunidad escolar, para prevención y atención del bullying, cyberbullying y sexting.

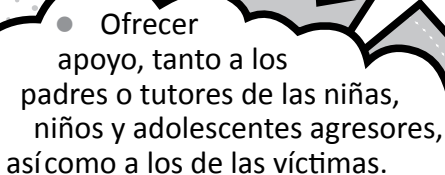


Fomentar la cultura de la convivencia sin violencia.

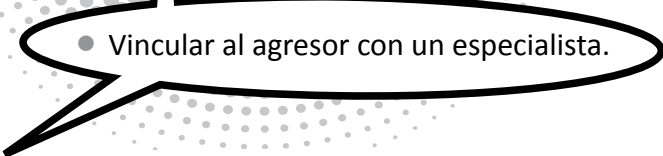
- Realizar talleres para reflexionar sobre el tema de bullying, cyberbullying y sexting.



Hacer conciencia en los padres o tutores sobre las repercusiones que tienen los actos violentos de sus hijas e hijos.



● Ofrecer apoyo, tanto a los padres o tutores de las niñas, niños y adolescentes agresores, así como a los de las víctimas.



● Vincular al agresor con un especialista.

- Realizar reportes de conductas violentas.
- Evaluar por salones escolares el nivel de conductas violentas e identificar los focos rojos.

¿A dónde puedo acudir a denunciar?

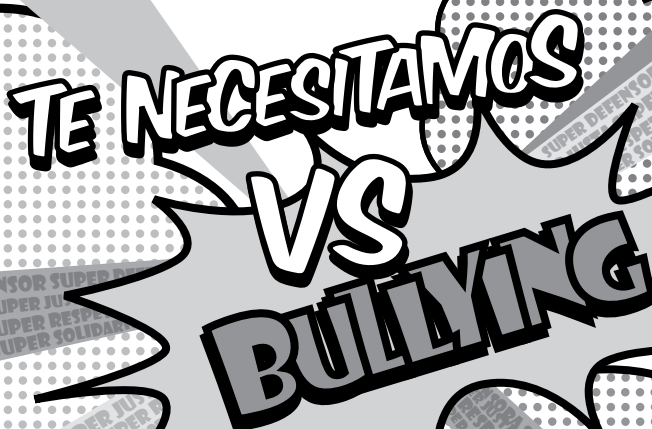
Puedes hacer tu denuncia vía telefónica al número

01 800 1122 676

Te atenderán y proporcionarán
la información necesaria.

Secretaría de Educación Pública (SEP)

www.acosoescolar.sep.gob.mx



**TE NECESITAMOS
VS
BULLYING**

**UNA NUEVA GENERACIÓN
CUIDANDO DE TI Y DE MÍ**



MESA DIRECTIVA

Dip. Edmundo Javier Bolaños Aguilar

PRESIDENCIA

Dip. María Guadalupe Murguía Gutiérrez
Dip. Jerónimo Alejandro Ojeda Anguiano
Dip. Gloria Himelda Félix Niebla
Dip. Sharon María Teresa Cuenca Ayala

VICEPRESIDENCIA

Dip. Raúl Domínguez Rex
Dip. Alejandra Noerní Reynoso Sánchez
Dip. Isaura Ivanova Pool Pech
Dip. Andrés Fernández Del Valle Laisequilla
Dip. Ernestina Godoy Ramos
Dip. Verónica Delgadillo García
Dip. María Eugenia Ocampo Bedolla
Dip. Ana Guadalupe Perea Santos

SECRETARÍA

SECRETARÍA GENERAL

Mtro. Mauricio Farah Gebara
Secretario

Lic. Juan Carlos Delgadillo Salas
Secretario de Servicios Parlamentarios



COMITÉ DEL CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO DE LAS MUJERES Y LA EQUITAD DE GÉNERO

Dip. Guadalupe González Suástegui

PRESIDENTA

Dip. Genoveva Huerta Villegas
Dip. Araceli Saucedo Reyes

SECRETARIAS

Dip. Maricela Contreras Julián
Dip. Sasíl Dora Luz De León Villard
Dip. Sandra Luz Falcón Venegas
Dip. Norma Edith Martínez Guzmán
Dip. María Candelaria Ochoa Ávalos
Dip. Karina Padilla Ávila
Dip. Angélica Reyes Ávila

INTEGRANTES



CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO DE LAS MUJERES Y LA EQUITAD DE GÉNERO

Adriana Gabriela Ceballos Hernández
Directora General

Miguel Ángel Chávez Zavala
Director de Estudios Jurídicos de los Derechos Humanos de las Mujeres y la Equidad de Género

Blanca Judith Díaz Delgado
Directora de Estudios Sociales de la Posición y Condición de las Mujeres y la Equidad de Género

Erick Armando Arauzo Montesinos
Coordinador Técnico

Marcela Méndez Navarro
Diseño

Cámara de Diputados
H. Congreso de la Unión
LXIII Legislatura
Av. Congreso de la Unión 66,
Col. El Parque,
Del. Venustiano Carranza,
C.P. 15960, México, D. F.
Tel: (55) 5036 0000 ext. 59218
<http://ceameg.diputados.gob.mx>
ceameg.difusion@congreso.gob.mx

 Fan Page Facebook/**CEAMEGMexico/**

 **Canal:CEAMEG Oficial**



Fan Page Facebook/CEAMEGMexico/

Canal:CEAMEG Oficial

COMITÉ
DEL CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO DE LAS
MUJERES Y LA EQUIDAD DE GÉNERO

CEAMEG
CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO DE LAS
MUJERES Y LA EQUIDAD DE GÉNERO