

# TE NECESITAMOS VS. BULLYING

STO SUPER JUSTO SUPER JUSTO  
ER DEFENSOR SUPER DEFENSOR  
ESPETUOSO SUPER RESPETUOSO  
ER SOLIDARIO SUPER SOLIDARIO

SUPER JUSTO SUPER JUSTO  
ER DEFENSOR SUPER DEFENSOR  
ER SOLIDARIO SUPER SOLIDARIO

ER DEFENSORA SUPER DEFEN  
SUPER JUSTA SUPER JUSTA  
SUPER RESPETUOSA SUPER  
SUPER SOLIDARIA SUPER

PER CUIDADORA SUPER CUIDA  
PER RESPETUOSA SUPER RESPET  
SUPER COLABORADORA SUPER AYUDA  
SUPER SOLIDARIA SUPER SOLIDARIA SUP

UNA NUEVA GENERACIÓN  
CUIDANDO DE TI Y DE MÍ

CENTRO DE ESTUDIOS  
PARA EL LOGRO DE LA  
IGUALDAD DE GÉNERO  
CÁMARA DE DIPUTADOS

## PRESENTACIÓN



¿Te has sentido mal por comentarios, acciones, burlas y críticas? ¿Sufres porque te acosan, roban, chantajean o insultan? Estas siendo víctima de bullying. ¿Sientes que tienes el poder para hostigar, reírte de los demás, humillar y en general sentirte más y ejercer poder sobre cualquiera de tus compañeras o compañeros? Probablemente estas actuando como bully.

Ambos, víctima o victimario, son parte del mismo problema y la causa de que te sientas así normalmente es la misma: falta de autoestima, resentimientos mal encauzados, no comprensión de que las personas, no importa la circunstancia, mereces respeto, aceptación, trato amable y aprecio.

El bullying no es una broma. Con las bromas uno se ríe, no se siente herido. El bullying es una agresión con la intención de hacer daño, es continua, el agresor siempre ejerce un poder sobre la víctima y, algo muy importante de entender: la víctima NO es responsable de la agresión.

Si eres víctima de bullying, NO ES TU CULPA.

Ojalá este cuadernito te sea útil para buscar vivir en respeto y paz.

**Aurora Aguilar**  
**DIRECTORA GENERAL**

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL  
LOGRO DE LA IGUALDAD 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).

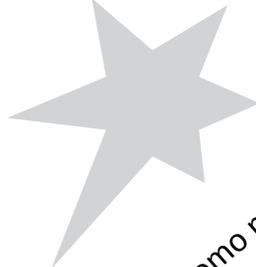
Las niñas, niños y adolescentes tenemos derecho a vivir tranquilos y felices, por ello, es importante conocer nuestros derechos y hacerlos valer, principalmente cuando alguien intenta hacernos daño.

## **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 apodosos 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.<sup>1</sup>

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, ciberbullying 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"> <li>● No son sensibles al dolor de las otras personas o animales.</li> <li>● Piensan que a ellas y a ellos no les puede pasar.</li> <li>● Piensan que es un juego, o que es divertido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tienen miedo a las represalias si defienden a las víctimas.</li> <li>● No saben cómo ayudar a las víctimas.</li> </ul>
<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

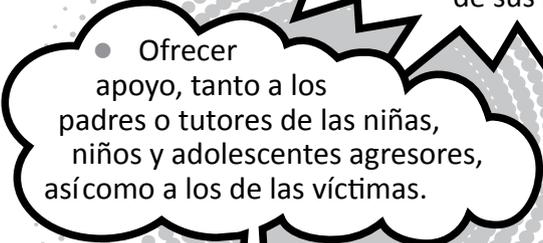
 Implementar cursos de capacitación en detección y aproximación a situaciones de violencia.

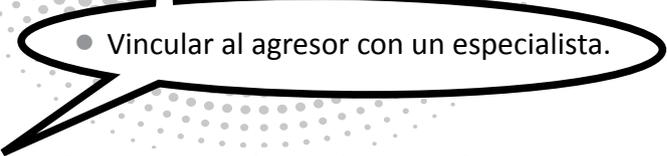
- Establecer en las escuelas y centros de convivencia, programas permanentes de prevención, identificación y atención a la violencia.
- Creación de redes de apoyo entre padres y comunidad escolar, para prevención y atención del bullying, cyberbullying y sexting.

 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?

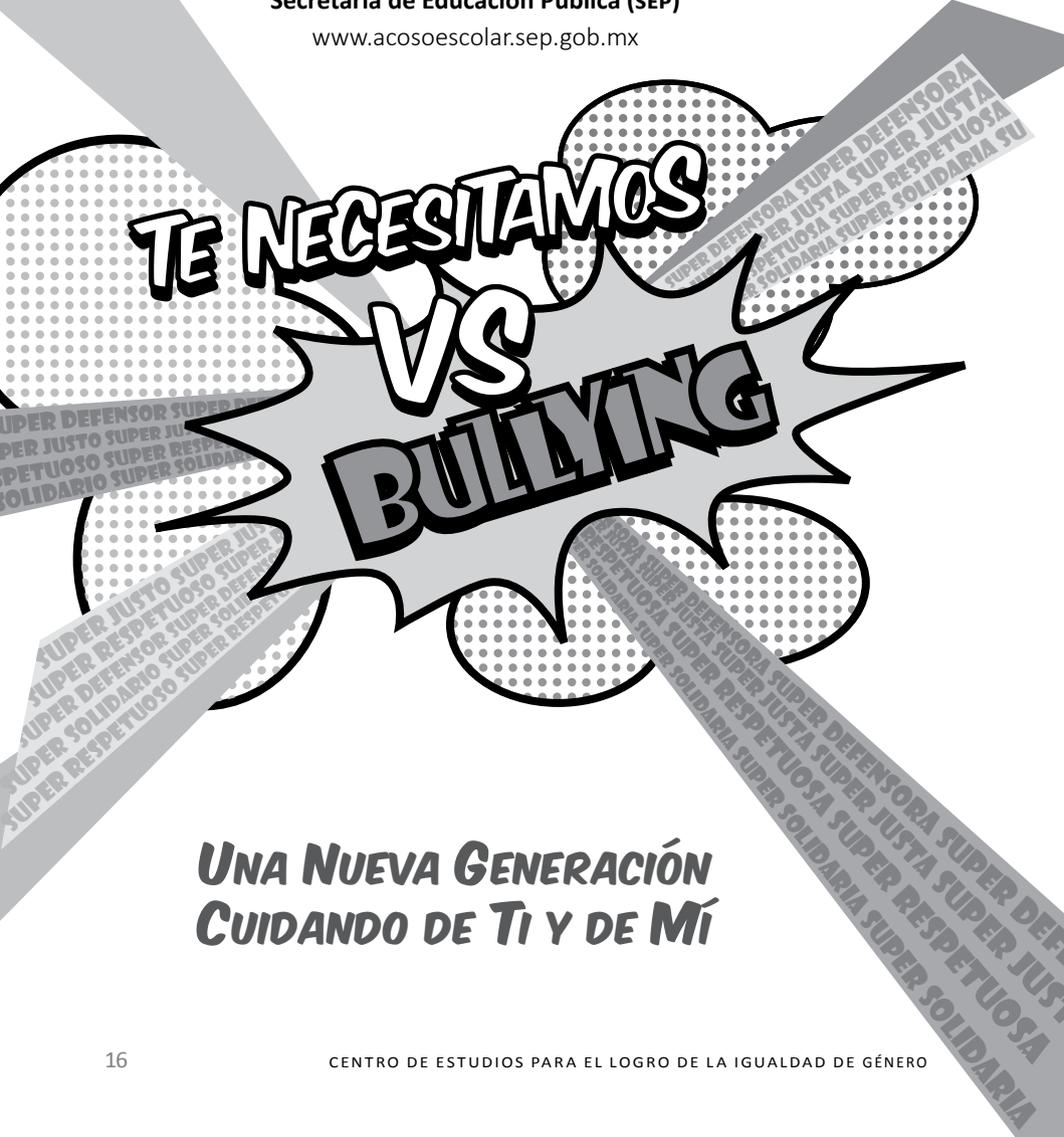
Puedes hacer tu denuncia vía telefónica al número

**01 800 1122 676**

Te atenderán y proporcionarán  
la información necesaria.

Secretaría de Educación Pública (SEP)

[www.acosoescolar.sep.gob.mx](http://www.acosoescolar.sep.gob.mx)



**TE NECESITAMOS  
VS  
BULLYING**

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



**CÁMARA DE  
DIPUTADOS**  
LXIV LEGISLATURA

#### MESA DIRECTIVA

Dip. Porfirio Muñoz Ledo

#### **PRESIDENCIA**

Dip. Dolores Padierna Luna  
Dip. Marco Adame Castillo  
Dip. Dulce María Sauri Riancho

#### **VICEPRESIDENCIA**

Dip. Karla Yuritzi Almazán Burgos  
Dip. Mariana Dunyaska García Rojas  
Dip. Ma. Sara Rocha Medina  
Dip. HéctorRené Cruz Aparicio  
Dip. Ana Gabriela Guevara Espinoza  
Dip. Julieta Macías Rábago  
Dip. Lilia Villafuerte Zavala  
Dip. Lyndiana Elizabeth Bugarín Cortés

#### **SECRETARÍA**



**CELIG**  
CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL LOGRO DE LA  
IGUALDAD DE GÉNERO

#### CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL LOGRO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

**Aurora Aguilar Rodríguez**  
Directora General

Dirección de Estudios Jurídicos de Los Derechos  
Humanos de las Mujeres y la Equidad de Género

**Vanessa Sánchez Vizcarra**  
Dirección de Estudios Sociales de la Posición y  
Condición de las Mujeres y la Equidad de Género

**Alfredo Jaramillo Hernández**  
Coordinador Técnico

---

Marcela Méndez Navarro  
Diseño

@CELIGMexico

@CELIG\_Oficial

celig.difusion@congreso.gob.mx

H. Congreso de la Unión  
Cámara de Diputados.  
LXIV Legislatura  
Av. Congreso de la Unión Núm. 66  
Col. El Parque, Alcaldía Venustiano Carranza  
C.P. 15960, México, CDMX  
Tel: (55) 51285500 Ext. 59218



CÁMARA DE  
DIPUTADOS  
LXIV LEGISLATURA

**CEIG**

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL LOGRO DE LA  
IGUALDAD DE GÉNERO

