



Alto al bullying

Todas y todos podemos actuar para poner alto al bullying.

- Sé empático con las demás personas; “ponte en su lugar”.
- Resuelve conflictos de forma pacífica; establece acuerdos satisfactorios para las personas involucradas.
- Evita difundir información, fotos o videos que dañen a otros. Si los recibes, **¡rompe la cadena!** ¡No los compartas!
- Junto con tus docentes y compañeros/as realicen acciones para construir una **escuela libre de violencia.**
- Si identificas o te encuentras en una situación de bullying acércate y plátalo con personas adultas de confianza.

Atención psicológica en línea

ESCANEA Y CONOCE CIJ



Especialistas en salud mental
y adicciones

Atención psicológica en línea

¡No dudes en llamar! ¡Aquí,
no te dejamos en visto!

 CIJ CONTIGO 55 52 12 12 12

  55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

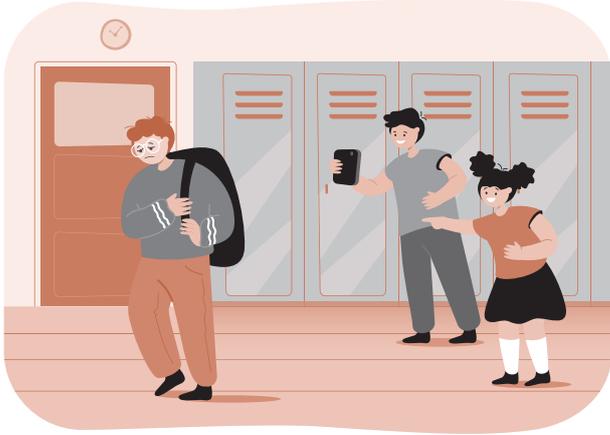


¿Qué es
el Acoso Escolar?



Bullying o acoso escolar

Son conductas repetitivas de uno o más estudiantes en contra de otro/as para causarle/s daño.



Por ejemplo:

- Golpear o empujar
- Insultar, humillar, poner apodos, difundir rumores
- Quitar, esconder o maltratar pertenencias
- Ignorar o excluir de actividades grupales
- Hacer publicaciones o enviar mensajes ofensivos, de burla o que revelen información privada en redes sociales u otros medios digitales (cyberbullying)

Algunas consecuencias

Quienes han padecido bullying pueden experimentar:

- Tristeza, enojo, estrés o soledad
- Ansiedad y depresión
- Bajas calificaciones, desinterés o abandono escolar
- Consumo de alcohol u otras drogas

¿Toda agresión es bullying?

No necesariamente.

El bullying:

- Es constante
- Se dirige a la misma persona
- Tiene la intención de causar daño

Identifica y actúa

¡Tú puedes detenerlo y denunciarlo!

¿Sabías que...?

En México, **uno de cada 10** estudiantes, de **15 años**, ha sufrido acoso escolar frecuente.



Las agresiones más comunes son las burlas, la difusión de rumores desagradables y la exclusión social.