



PRODUCCIONES  
INEFABLE

NO+  
BULLYING  
COMBÁTELO CON ARTE

Descubre más sobre nosotros:



@inefable\_con\_amor\_y\_con\_arte

o contáctanos en :

nomasbullyinginefable@gmail.com



¿Quién eres?

Acosador/a

Amigo/a

Espectador/a

Acosado/a

## ¿Qué puedes hacer para cambiar las cosas?

**ACOSADOR/ ACOSADORA:** Reconoce tu actitud y pide ayuda. Busca el porqué de tu rabia y frustración hacia ese compañero o compañera. Habla con adultos y/o profesionales que te ayuden a solucionar tus conflictos y sobre todo DISCULPATE Y RESPETA a ti mismo y a los demás.

**ESPECTADOR/ ESPECTADORA:** No dejes pasar aquello que ves pues de tus acciones depende el bienestar de todos. Habla y ayuda tanto al acosador como al acosado, busca ayuda y no te conviertas en parte de esa situación por ti por todos.

**AMIGO/AMIGA:** si eres amigo o amiga del acosador o acosadora háblale, ayúdale a entender que su actitud no es correcta, que hacer daño a otros no solucionara sus problemas o conflictos. Instale a ser alguien mejor, a buscar ayuda en los profesionales HAZLE VER que te gusta más y te cae mejor cuando él o ella se sienten mejor, cuando tratan de ayudar y no de dañar.

Si eres amigo o amiga del acosado/acosada, ayúdale a entender que seguramente la otra persona tiene dificultades y/o conflictos que le hacen actuar así, si no se atreve pide tu la ayuda, denuncia la situación a adultos y/o profesionales y sobre todo fomenta que la pida el/ella.

**ACOSADO/ACOSADA:** No te escondas, no te calles, cuenta lo que pasa a familiares y profesionales pide ayuda, cree en ti mismo y quíete, pero sobre todo entiende que no eres culpable de lo que esta pasando, que no hay nada en ti que te haga merecedor de esa violencia, piensa que esa otra persona hace eso debido a sus conflictos y aunque sea muy duro seguramente necesite tanta ayuda como tú.

¡¡¡NO TE CALLES, NO TE ESCONDAS, PIDE AYUDA!!!

## Recursos y procedimientos para denunciar un caso de bullying

1. Notificar a familiares
2. Hablar con los docentes del centro y explicar la situación
3. En caso de que no te sintieses apoyado/a o que las medidas no fuesen suficientes recurre al equipo directivo
4. Si todo continua acude a organismos superiores Conselleria o Ministerio de Educación según tu lugar de residencia.
5. Paralelamente acude a tu médico y pide apoyo psicológico, estos procesos deben realizarse con un profesional que te ayude a desarrollar estrategias de afrontamiento.

## ¿Dónde puedo acudir?

TF gratuito acoso escolar: 900 018 018

E-mail de contacto promotores No+Bullying:

[nomasbullyinginefable@gmail.com](mailto:nomasbullyinginefable@gmail.com)

E-mail de nuestros profesionales: [psicoeducatdenia@gmail.com](mailto:psicoeducatdenia@gmail.com)

TF Conselleria de Educación CV: 900 310 000

TF Ministerio de Educación (atención al ciudadano): 910 837 937 y 060