



# SEMILLA INFORMATIVA



DÉCIMOQUINTA EDICIÓN

## CLUB DE PERIODISMO

El acoso escolar o bullying es un problema grave que actualmente ha incrementado bastante en las unidades educativas, esto no es un juego. Comportamientos como insultar, agredir o burlarse de alguien son actitudes que a veces nos parecen inofensivas o simples, pero en realidad muchas veces estas acciones "inofensivas" afectan a las personas mucho más de lo que vemos.



### ¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO TRISTE EN CLASES?

En estos días, la palabra *bullying* resuena en nuestras cabezas, ya que siempre nos hablan sobre este peligro, pero ¿en serio le damos la importancia que merece? Muchas veces pensamos que estas situaciones son aisladas; sin embargo, muy a menudo suelen pasar muy cerca de nosotros.

Siempre tengamos claro que el bullying no es solo pegar o insultar a un compañero o compañera, sino también excluir, aislar, manipular, chantajear o sobrepasarse con alguien. Cualquiera de estas acciones es, de igual manera, acoso escolar, lo cual no debemos pasar por alto ni tratar como un tema de menor importancia.

Isabel, León.

**TIPOS**

El ciberbullying es un tipo de acoso que, aunque no sea físico, afecta directamente a la mente y a las emociones. Puede generar inseguridades y causar daños que se mantienen por mucho tiempo. Cuando ocurre desde edades tempranas, puede influir en el desarrollo de la persona, provocando baja autoestima, miedo, dificultades para socializar y otros problemas emocionales que requieren atención y apoyo.

Para una persona que sufre ciberbullying, eliminar o cerrar cuentas puede ayudar a frenar la situación, pero no siempre es suficiente, ya que el impacto emocional puede permanecer. Por eso, es importante buscar apoyo en un adulto de confianza o en un profesional como un psicólogo, y no enfrentar esto en soledad. Cuidarse implica tomar medidas para protegerse, pero también reconocer que nadie merece ser acosado y que la responsabilidad nunca es de quien lo sufre.

Aylin, G.



**Voces de la Comunidad**

‘Cuando sufras bullying, es importante no quedarte en silencio. Habla con un adulto de confianza, como un familiar o un profesor. Evita reaccionar con actos de violencia y procura estar acompañado de personas en quienes confíes para sentirte más seguro. También puedes guardar pruebas de lo que ocurre y reportarlo en tu colegio para que se tomen las medidas necesarias. Al mismo tiempo, cuida tu bienestar emocional realizando actividades que te gusten y te ayuden a distraerte. Si el acoso ocurre en redes sociales, bloquea y denuncia a la persona.

Cami, T.



**EL CLUB DE PERIODISMO TE RECUERDA...**

*No merecemos actitudes que nos hagan sentir mal.*

**EL ALVERLOBO TE RECUERDA...**

- Respetar a los demás y pensar antes de actuar.
- No te quedes callado: busca ayuda de un adulto.
- Apoya a quien lo necesita y no seas cómplice.



El bullying no siempre es visible: muchas veces ocurre en silencio, como excluir o ignorar a alguien, y puede afectar tanto como una agresión directa.

