



¡Basta ya de bullying!

Guía en Lectura Fácil sobre el acoso escolar



¡Basta ya de bullying!

Guía en Lectura Fácil sobre el acoso escolar



Este logo identifica los materiales en Lectura Fácil según la normativa de Inclusion Europe para personas con dificultades lectoras. El servicio Más Fácil y Plena inclusión Canarias garantizan que el texto se ajusta a la normativa de Inclusion Europe.

Créditos

¡Basta ya de bullying! Guía en Lectura Fácil sobre el acoso escolar

Este documento en Lectura Fácil es una adaptación de *Colegas. Bullying en las escuelas: Guía para estudiantes*, del proyecto Schoolmates (2008) de la Confederación LGBT Española Colegas.

La guía ha sido adaptada y validada por el servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias.

Autoría de los contenidos:

Miles Gualdi, Matteo Martelli, Wolfgang Wilhelm, Robert Biedron

Coordinación:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Validación:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Maquetación:

Ana T. Domínguez García

Primera edición: diciembre de 2017

Depósito legal: GC 959-2017

© Inclusion Europe: www.easy-to-read.eu



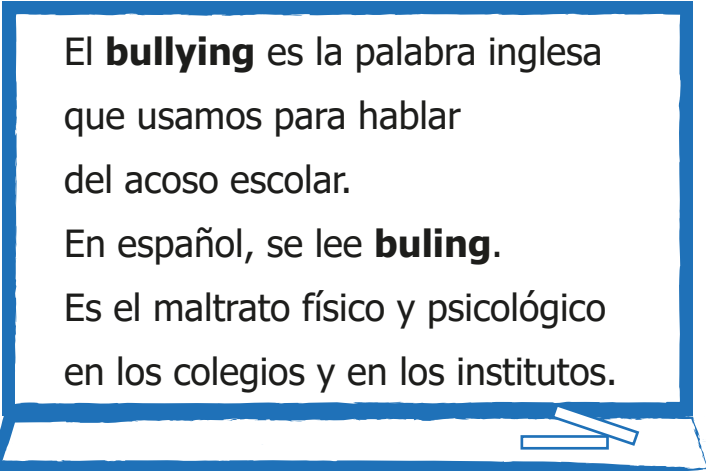
Índice

	¿Qué es esta guía?	6
1	¿Qué es el bullying?	9
	¿Cuáles son los tipos de violencia?	13
	¿Cuáles son las excusas para el bullying que más escuchamos?	19
	¿Sabes si en tu colegio o instituto pasan las siguientes cosas?	22
	¿Cuáles son los daños del bullying?	26
	¿Qué es el bullying homofóbico?	28
2	¡No te rindas!	33
	¿Crees que eres la única persona que sufre acoso?	36
3	¿Qué debemos hacer para acabar con el bullying?	41
	Si eres testigo de bullying	42
	Si sufres bullying	47
4	¿Qué pasa si eres tú el agresor?	53
	El teléfono contra el acoso escolar	57

¿Qué es esta guía?

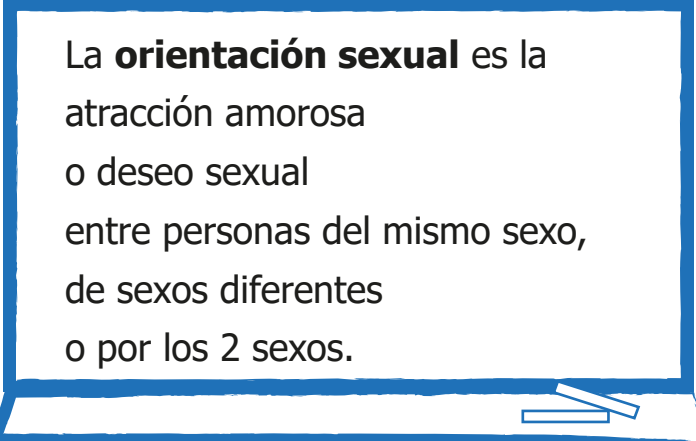
Esta guía es una adaptación en Lectura Fácil de la **Guía para estudiantes sobre bullying en las escuelas** del **Proyecto Schoolmates**, que significa **Compañeros de clase** en español. Hemos hecho esta guía con la colaboración de la **Confederación Española Colegas**.

Esta guía sirve para informar a las personas jóvenes sobre el bullying.



El **bullying** es la palabra inglesa que usamos para hablar del acoso escolar. En español, se lee **buling**. Es el maltrato físico y psicológico en los colegios y en los institutos.

En esta guía,
hablamos mucho sobre el **bullying homofóbico**,
esto es, el acoso escolar a las personas que tienen
o aparentan una **orientación sexual** diferente.



La **orientación sexual** es la
atracción amorosa
o deseo sexual
entre personas del mismo sexo,
de sexos diferentes
o por los 2 sexos.

Como leerás en esta guía,
hay varios motivos para el bullying o acoso escolar.
Los motivos se parecen en todos los casos.
Por ello, esta información es útil para todos los tipos de bullying.

Para entender mejor la información,
todos los contenidos están adaptados a Lectura Fácil.

¡Gracias!

Hemos escrito esta guía gracias a
la **Confederación Española Colegas**,
que es una asociación
que trabaja por la igualdad
de **Lesbianas, Gays,**
Bisexuales y Transexuales en España (LGBT).

Si necesitas más información,
puedes visitar la página web
de la **Confederación Española Colegas:**
www.colegas.lgbt

El **Proyecto Schoolmates** fue una iniciativa
de varias asociaciones que luchan
por los derechos del colectivo LGBT
en España, Austria, Italia y Polonia.



1

¿Qué es el bullying?



El bullying es un comportamiento agresivo diferente de otros porque los **agresores** lo hacen de forma continua en el tiempo.

Cuando hay bullying, una persona o grupo de personas agreden a otra, que es la **víctima**.

Los **agresores** son las personas que hacen daño a otras personas.

Las **víctimas** son las personas que sufren estos daños.

Los agresores piensan que las víctimas son débiles y no pueden defenderse.

El bullying es **mucho más que un problema**,
es decir, no es solo una discusión
o una pelea entre jóvenes.

En muchas ocasiones, no le damos importancia.
Hay personas que dicen:

El bullying no es importante,
son cosas de niños.



Pero no es verdad.

Además, el bullying tiene varias características:

- 1 El agresor o agresores atacan a la víctima de manera repetida y durante mucho tiempo.
- 2 No hay compasión por la víctima,
Es decir, los agresores no sienten pena cuando hacen daño a alguien.
- 3 Hay desventajas entre agresor y víctima:
la víctima es vista como más débil que el agresor.
- 4 El agresor o agresores justifican su comportamiento por lo que creen que es la víctima.

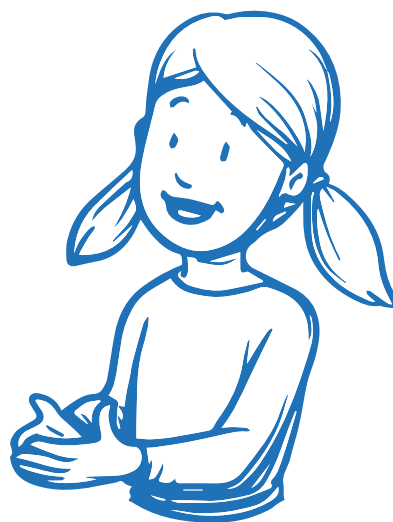
¿Cuáles son los tipos de violencia?

Cuando pensamos en bullying,
nos imaginamos un grupo de personas acosando a una víctima.
El bullying siempre incluye la **violencia**.

Existen **3 tipos de violencia**:

- 1 Violencia física
- 2 Violencia verbal
- 3 Violencia psicológica

En las páginas 14, 15, 16, 17 y 18,
te explicamos en qué consisten
estos 3 tipos de violencia.



1. La violencia física

En la **violencia física**, se utiliza la fuerza o algún objeto o arma para hacer daño a una persona. La violencia física es en contra del **cuerpo** de las personas. Hay tipos diferentes de violencia física.

La violencia física

- Las agresiones.
- Los abusos sexuales.
- Agobiar a las personas.
- Las bromas físicas, por ejemplo: hacer una zancadilla, es decir, cruzar la pierna con la de otra persona para hacerle caer al suelo.
- Coaccionar a una persona, es decir, obligarle a hacer o decir una cosa por la fuerza.
- Obligar a las personas a hacer cosas desagradables.
- Tirar objetos a alguien.

2. La violencia verbal

La **violencia verbal** es la que se hace con **palabras**.

Las palabras, y en especial la forma de usarlas, pueden transmitir agresividad.

La violencia verbal puede ser contra las víctimas, pero también contra su familia, sus amigos y sus amigas para hacerle daño.

Hay tipos diferentes de violencia verbal:

- Insultar.
- Gritar.
- Criticar a las personas e inventar rumores sobre ellas.
- Hacer chistes para ofenderles y hacerles daño.
- Amenazar a las personas.



3. La violencia psicológica

Psicológica viene de **psicología**.

La psicología es el estudio de la mente y del comportamiento de las personas.

Con la **violencia psicológica**, los agresores hacen daño a las víctimas a nivel mental y emocional.

Las personas que hacen violencia psicológica humillan o rechazan a las víctimas.

Los agresores pueden hacer la violencia psicológica de manera verbal y no usar la violencia física.

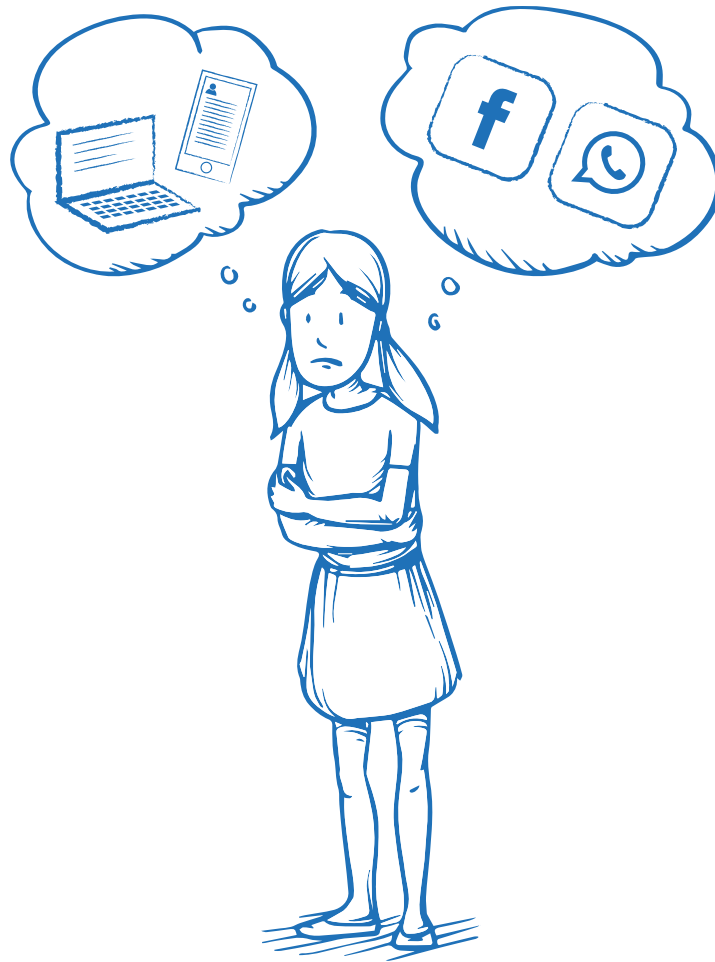
Pero también hacen mucho daño.



La violencia psicológica

- Humillar, es decir, herir el amor propio de una persona.
- Rechazar a las personas.
- Aislar a las personas, es decir, echarse a un lado y dejarlas solas.
- Silenciar a las personas, es decir, obligarlas a que estén calladas.
- Escribir insultos y palabrotas en las paredes.
- Acechar, es decir, observar a una persona y vigilarla para hacerle algo.
- Robar objetos personales.
- Intimidar a las personas y hacer que tengan miedo.
- Lanzar miradas amenazadoras.

Enviar mensajes ofensivos por WhatsApp,
correos electrónicos
o insultos en redes sociales
como Facebook
también es bullying.



¿Cuáles son las excusas para el bullying que más escuchamos?

Las personas agresivas y que atacan a otras suelen justificarse a sí mismas y sus comportamientos.

Estas personas dicen cosas como:

Yo me meto con ella
porque es retrasada.
Yo le pego porque es negra.
Yo le insulto porque es gay.



Estas personas usan muchas excusas.

Todas estas excusas tienen que ver con razones diferentes,
como la **discapacidad**, la **orientación sexual**,
la **raza** o el **físico**.

Estas son algunas de las excusas de los agresores:



El bullying es un abuso que va en contra de la **diversidad**.

La diversidad es la diferencia,

es decir, la variedad.

Cada persona es diferente

y, por eso, hay que respetar la diversidad de cada una.

A veces, podemos tener miedo a la diversidad.

Hay que esforzarse mucho para conocer lo diferente.

Algunas personas rechazan lo diferente

para sentirse mejor frente a los demás.

Por ello, tienen un **comportamiento despectivo**

y tratan mal a los demás.

Un **comportamiento despectivo**

es creerse mejor que los demás

y despreciar a las personas.

No podemos aceptar

el desprecio a las personas.

Además, tampoco hay razones

para justificar esta actitud.

¿Sabes si en tu colegio o instituto pasan las siguientes cosas?

Lee las siguientes frases y piensa

si las siguientes cosas pasan en tu colegio o instituto:

- Tus compañeros se burlan de ti porque tienes granos, tienes gafas, eres el más grande o el más pequeño.
- Tus compañeros rompen o esconden tus cosas todos los días.
- Te molestan por el color de tu piel.

Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Has visto a tus compañeros ignorar a una persona por ser gay o lesbiana?
- ¿Te han robado algo?
- ¿Te han llamado o has recibido correos electrónicos o mensajes de WhatsApp para amenazarte?
- ¿Has escuchado rumores o mentiras sobre personas que conoces?
- ¿Has escuchado chistes sobre los demás?
- ¿Has visto o escuchado a alguien haciendo gestos para humillar a algún compañero o a alguna compañera de clase?
- ¿Has leído insultos en las paredes de los cuartos de baño o en los pasillos?

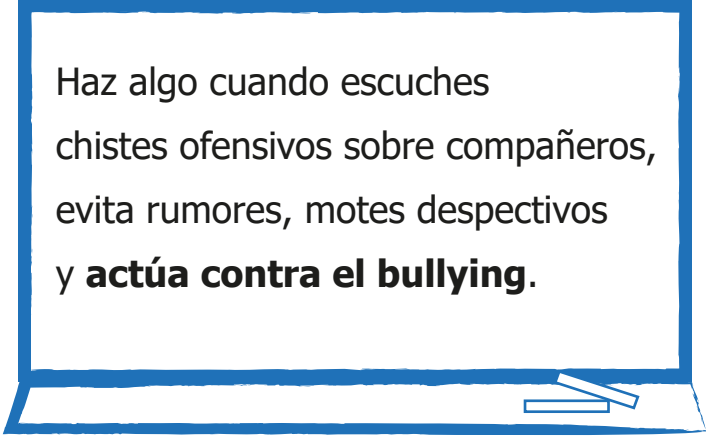
- ¿Has visto a tus compañeros pegar a alguien que conoces?
- ¿Sabes si alguno de tus amigos o amigas tiene miedo de otros compañeros de clase?
- ¿Alguna vez has visto un caso de bullying?
- ¿Te han hecho bullying alguna vez?
- ¿A alguna persona que conoces le dicen insultos como estos?
Piensa si dicen otros parecidos.

Ella es bollera.
Él es maricón.

Ella es retrasada, una boba.
Él es retrasado, un bobo.

Ella es una negra de mierda.
Él es un negro de mierda.





Haz algo cuando escuches
chistes ofensivos sobre compañeros,
evita rumores, motes despectivos
y **actúa contra el bullying.**

Todo lo que acabas de leer
es muy frecuente en los colegios y en los institutos.

Los motes, los chistes, los robos y la violencia
se convierten en bullying cuando:

- 1 Se repiten todos los días.
- 2 La víctima o víctimas siempre son las mismas personas.
- 3 Los agresores siempre quieren humillar
y que la víctima o víctimas se sientan mal.

¿Cuáles son los daños del bullying?

Los daños del bullying pueden ser terribles y hay que darles la importancia que tienen.

Cada persona sufre los daños del bullying de manera distinta.

Algunos de los daños del bullying son los siguientes:

- Perder la **autoestima**.
Las víctimas de bullying terminan por no valorarse.
- Perder la **confianza**
en sí mismos y en los demás.
- Estar distraídos y nerviosos.
- Alejarse de los otros compañeros de clase.
- No estar concentrados.
- Sacar malas notas.
- Tener miedo a ir a clase.
- No ir a clase durante mucho tiempo.

Los **efectos peores** del bullying,
esto es, los que hacen más daño, son los siguientes:

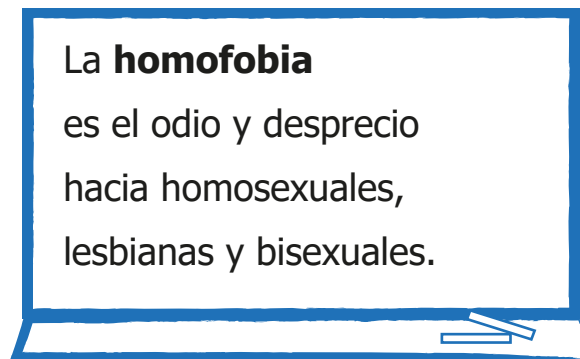
- La **depresión**.
Cuando tienes una depresión,
te sientes muy triste, sin interés por nada,
y con la autoestima baja.
- La **ansiedad** y el **pánico**,
es decir, angustia y miedo.
- **Enfermedades** como alergias
o trastornos alimenticios,
en los que las personas comen muy poco
o comen mucho.
- Intentos de **suicidio**.

**Los efectos del bullying pueden durar poco tiempo,
mucho tiempo, o ser para siempre.**

¿Qué es el bullying homofóbico?

Homofóbico viene de **homofobia**.

Cuando el bullying se hace contra una persona que creemos que es gay o lesbiana, usamos el nombre **bullying homofóbico**.



Homosexual es la palabra que usamos para los hombres que sienten atracción, es decir, que les gusta otros hombres o que los aman.

Lesbiana es la palabra
que usamos para las mujeres
que sienten atracción o aman a otras mujeres.

Bisexual es la palabra
que usamos para las personas
que sienten atracción o aman
a personas del mismo sexo o del otro sexo.
Por ejemplo, una mujer a la que le gustan las mujeres
y los hombres.

Heterosexual es la palabra
que usamos para las personas
que sienten atracción
o aman a personas del otro sexo.
Por ejemplo, los hombres a los que les gustan las mujeres
y las mujeres a las que les gustan los hombres.

El **bullying homofóbico** tiene unas características especiales:

- 1 Los jóvenes que sufren acoso por ser gays o lesbianas suelen mantenerlo en secreto.
- 2 Estos jóvenes no tienen el apoyo de sus comunidades. Muchos jóvenes gays o lesbianas intentan parecer invisibles para no sufrir ataques. Por esta razón, muchas veces son víctimas de bullying.
- 3 Muchos jóvenes gays o lesbianas víctimas de bullying tienen una imagen negativa de sí mismos. Ellos piensan cosas como:



Mis amigos hablan mal
de los homosexuales
No valgo la pena porque soy gay.
Estoy enfermo.
No valgo lo mismo que los demás.

Un ejemplo de bullying homofóbico:

Una niña que es acosada por el color de su piel
puede buscar ayuda en sus padres y en su comunidad.
Puede encontrar a personas que le ayudan a vivir con orgullo.

Una niña que es acosada
por ser lesbiana
puede tener muchos problemas
para hablar sobre esto
con sus padres, hermanos, hermanas
o con sus amigos,
porque es un tema muy difícil.

Hay 6 veces más suicidios
de jóvenes homosexuales
que de jóvenes heterosexuales.



Cualquier persona puede ser víctima de bullying homofóbico.
Por ejemplo, si te vistes de una manera particular,
si eres un hombre con apariencia de mujer
o una mujer con apariencia de hombre,
o si tienes un hermano o hermana homosexual.

También las personas heterosexuales
pueden ser víctimas de bullying homofóbico.

El bullying no es un juego de niños,
no es un chiste, ni una broma.

El bullying no es algo normal,
no hace ver a las personas fuertes,
no se puede justificar.

Debemos ser muy serios con el bullying.

2

¡No te rindas!



Si sientes que eres víctima de violencia y de acoso,
nunca pienses lo siguiente:

La vida es así.
No hay nada
que yo pueda hacer
para cambiar las cosas.



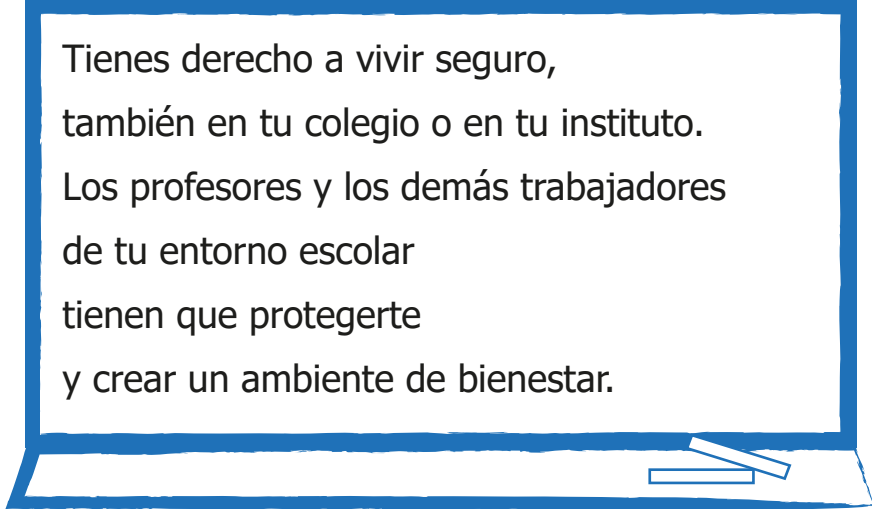
Muchas veces, los agresores quieren que sientas que tú eres la causa del acoso.

Recuerda que eso es mentira.

Los únicos culpables son los agresores, los que te ofenden, te atacan y te hacen daño.

No hay razones para atacar o humillar a nadie.

La violencia no se puede justificar.



Tienes derecho a vivir seguro,
también en tu colegio o en tu instituto.
Los profesores y los demás trabajadores
de tu entorno escolar
tienen que protegerte
y crear un ambiente de bienestar.

¿Crees que eres la única persona que sufre acoso?

Si crees esto, te decimos: **No.**

Muchas personas están igual que tú y se enfrentan a situaciones difíciles. Quizás sean diferentes a ti, pero los agresores siempre encuentran excusas para hacer daño.



Tienes que aprender a pedir ayuda.

Mira a tu alrededor y busca compañeros y amigos que te puedan escuchar y ayudar.

Busca a los profesores y a trabajadores de tu colegio o instituto.

No te asustes, habla de manera abierta sobre lo que está pasando.

Nadie se merece sufrir bullying

o sentirse inseguro en el colegio o en el instituto.

¡No estás solo!

Además de las personas
en tu colegio o instituto,
hay asociaciones con personas
que pueden ayudarte.

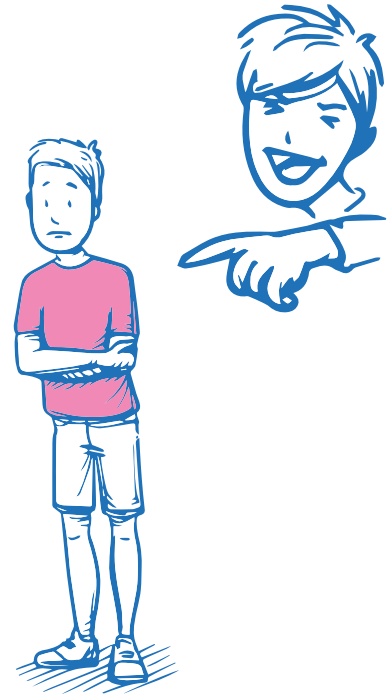
Si has visto bullying, **no te calles**.

Puedes ser **testigo**,
pero también puedes convertirte en **víctima**.

Recuerda:

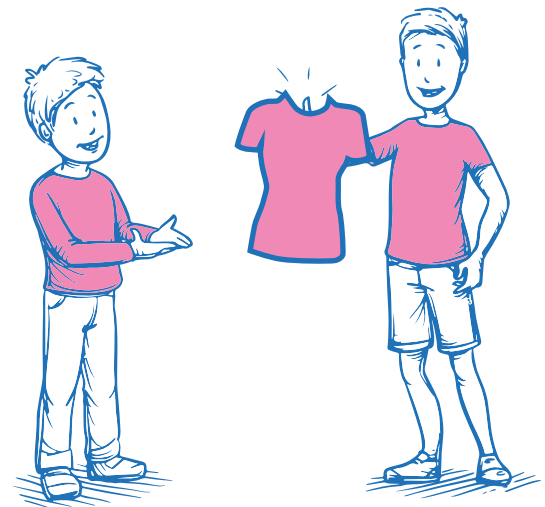
La solución empieza
por preocuparte por los demás.

Las cosas pueden siempre empeorar.
El colegio o el instituto son los sitios
en los que pasas más tiempo.
Tienes el derecho a sentirte seguro
y estar tranquilo allí.
Debes preocuparte por la seguridad
y el bienestar de tus compañeros y amigos.



Siempre puedes hacer algo.
Por ejemplo, en Toronto, una ciudad de Canadá,
varios chicos y chicas se burlaban de otro
y le llamaban maricón porque llevaba una camiseta rosa.

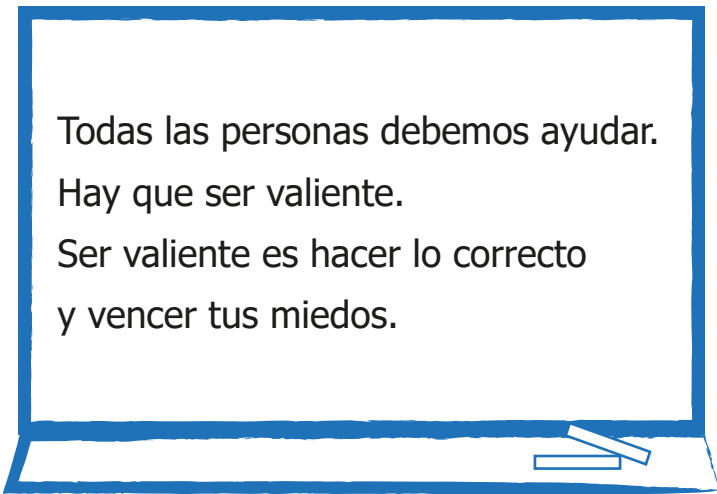
Al día siguiente, 2 de sus compañeros
repartieron camisetas rosas entre todos
para hacer una gran protesta.
Fue una gran muestra de apoyo.



Puedes ayudar con pequeños gestos.

Si escuchas chistes o burlas,
deja claro que no son graciosos.
Si ves que hay violencia física
o verbal contra un compañero,
habla con los profesores y orientadores
sobre lo que pasa.

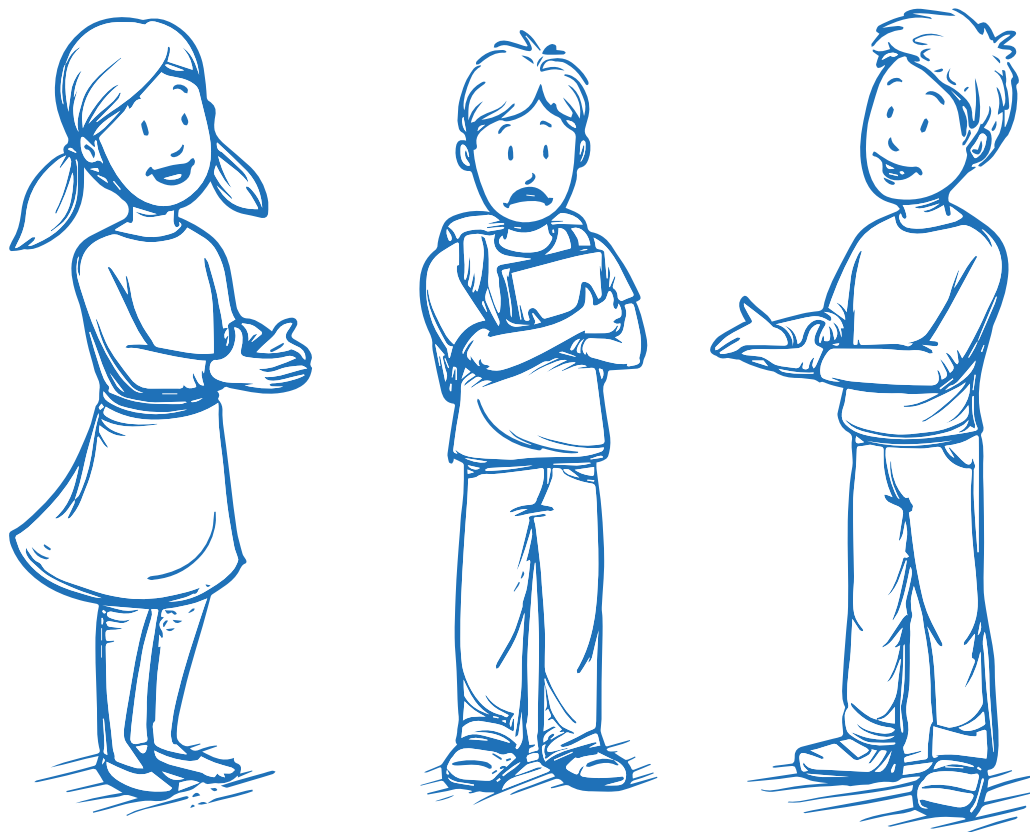
Tienes el deber de denunciar
a las personas que hacen daño
para crear un entorno seguro y agradable.



Todas las personas debemos ayudar.
Hay que ser valiente.
Ser valiente es hacer lo correcto
y vencer tus miedos.

Si crees que alguien es víctima de bullying,
habla con esa persona,
dile que puede confiar en ti
y que puedes ayudar.

Apóyale y anímale a que hable con los profesores
y demás personal del centro para tener apoyo.



3

¿Qué debemos hacer
para acabar con el bullying?



En este capítulo, te damos consejos sobre lo que debes hacer si eres **testigo** o **víctima de bullying**, es decir, si sufres acoso escolar.

Si eres testigo de bullying

Lo más importante es tener **empatía**, que es la habilidad de una persona de ponerse en lugar de otra y coincidir con sus sentimientos.

La empatía es entender los sentimientos de los demás, saber escuchar y comprenderles.

¿Qué puedes hacer?

Proteger a las personas que sufren bullying:

- Debes estar pendiente de las compañeras y compañeros que sufren acoso escolar.
- Intenta que estas personas estén con tu grupo de amigos o compañeros de clase.
Haz lo que puedas para que se sientan integrados en el grupo.
Hazlo por **solidaridad**,
ayudar a las personas es muy importante.
- No les trates como **víctimas**.
Ayúdales a enfrentar las agresiones con inteligencia.
- Diles que pueden contar contigo,
que pueden hablar contigo
y que les puedes apoyar.

- Dales ánimo y fuerza,
ayúdales a no sentir culpa, ni vergüenza.
Siempre hay una solución,
la violencia nunca es la razón.
- Habla con otros compañeros y amigos
para que les ayuden y les apoyen.

Enfréntate al bullying:

- No te rías de chistes que puedan hacer daño.
- **Sé firme:** di a la gente que estos chistes no son graciosos.
- No te pongas en peligro,
pero intenta enfrentarte a los agresores.
- Deja claro que toda la violencia es **inaceptable**
y dile a los agresores que paren.
- Sé fuerte frente al comportamiento de los agresores.

Ayuda a las personas que sufren bullying:

- Ayuda a que las víctimas del bullying hablen con las personas adultas.
- Habla con los profesores y con las demás personas de tu colegio o de tu instituto.
No te preocupes, hablar de esto no es de chivatos.
- Pide a tus profesores hacer debates o talleres sobre el bullying en clase.
Esto es muy importante.
También hay que hablar sobre temas como la discriminación a las personas con discapacidad, el **racismo**, la homofobia o el **antisemitismo**.
- Di en tu colegio o instituto que es necesario evitar el bullying.
Para ello, puedes proponer que haya un correo electrónico o un número de teléfono para apoyar a las personas que sufren bullying.

El **racismo** es creer u opinar que una persona de una raza es superior a otra y, por tanto, mejor.

Por ejemplo, si una persona de raza negra recibe más insultos que una persona de raza blanca, eso es racismo.

El **antisemitismo** es el odio a las personas judías, a su cultura y a sus creencias.

Si sufres bullying

Si sufres bullying, lo más importante es **mantenerte firme** esto es, decir lo que piensas
no permitir que te hagan daño
y enfrentarte a la situación.

Recuerda:

- No debes sentir vergüenza.
- No mereces que te acosen.
- Tienes derecho a sentirte seguro.
- Tienes derecho a que te respeten.

¿Qué puedes hacer?

Protégete de los agresores:

- Intenta no quedarte solo,
sobre todo en lugares en los que no hay adultos,
como el cuarto de baño
o el vestuario del gimnasio.
- Si crees que no estás seguro,
intenta que las demás personas te vean.
- Evita a tu agresor:

1 No le mires a los ojos.

2 No te asustes.

3 Sé valiente.

4 Piensa en tu seguridad.

Tu seguridad es lo más importante.

¡Busca ayuda!

- Habla con tus amigos y amigas sobre lo que pasa.
- Pídeles apoyo y ayuda,
no hay que sentir vergüenza.
- No esperes a que la situación sea peor.
- Habla con tus padres y profesores.
Recuerda: no eres ningún chivato.
- Si no eres capaz de hablar cara a cara,
escribe una carta o un correo electrónico.

Aprende a reaccionar mejor:

- No te enfades ni llores frente a los agresores.
Estas personas, que quieren abusar de ti,
buscan tu enfado y tu tristeza.

- Responde de manera inteligente:

- 1 Si te hacen bromas, haz bromas tú también.
- 2 Respira de manera pausada.
- 3 Actúa de forma tranquila y segura.
- 4 Adelántate a los ataques posibles, esto será una sorpresa para los agresores.
- 5 Si no eres capaz, no contestes y evita las provocaciones.

- Si te quieren robar, recuerda que todo lo material se puede conseguir de nuevo.
- Busca la ayuda de una persona adulta.
- Si te van a pegar, protégete todo lo que puedas.
- Si el agresor es más pequeño o débil que tú, no respondas a sus ataques,
pegarle o insultarle no te hará más fuerte frente a los demás.

No respondas a la violencia con violencia.

La violencia solo empeora las cosas.

La **agresividad** no hace que los demás
te vean más fuerte,
ni disimula tus debilidades.

Recuerda:

- Es normal querer olvidar lo malo,
pero recordar lo que ha pasado
puede ayudarte a superarlo
y puede ayudar también a otras personas.
- Ten en cuenta los malos momentos,
porque esto te ayudará a conocer bien
el comportamiento de los agresores.
- Si recibes mensajes que te hacen daño o amenazas,
guárdalos como pruebas.

Ten confianza en ti mismo:

- Mereces el respeto de todas las personas.
- Tú tienes valor y méritos.
- Sé auténtico, no te escondas.
- Siéntete orgulloso de lo que eres.
- Dale importancia a la situación y recuerda que no será así para siempre.
- Acepta tus sentimientos, tienes derecho a enfadarte. Si lo necesitas, desahógate llorando. Muchas veces, llorar ayuda.



4

¿Qué pasa si eres tú el agresor?



¿Alguna vez has pensado en que tus chistes
ofenden a las personas?

¿Usas a la agresividad para ser el líder de tu grupo de amigos?

Quizás tú eres el agresor y no lo sabes.

**¿Qué puedes hacer para sentirte mejor
y no meterte en problemas?**

Tienes que aprender a controlar tu ira
y a decir tus opiniones con calma
y sin ofender a las demás personas.

¿Y si eres tú el agresor?

En este capítulo, te damos unas pautas que puedes seguir si tienes un comportamiento agresivo.

- Si una persona hace algo que te enfada, díselo, e intentad buscar una solución.
- Si te enfadas por lo que una persona es, no tienes el derecho a pedirles que cambie.
- En vez de explotar de ira y de rabia, cuenta hasta 10 para calmarte.
- Haz algún deporte para no sentir furia.
- En lugar de amenazar o insultar, intenta hablar de manera abierta y con calma.
- Intenta dar tus opiniones sin ofender a nadie. Ponte en el lugar de las demás personas. ¿Cómo te sentirías tú si te insultaran, te humillaran o te maltrataran?

- La persona a la que haces daño y tú tenéis cosas en común.
Piensa en esas cosas que compartís.
- Piensa en las consecuencias de tu actos:

- 1 Acosar a las personas es un delito y puedes ser castigado.
- 2 Pueden expulsarte de tu colegio o de tu instituto.
- 3 Los profesores tendrán una mala imagen de ti.
- 4 Tus compañeros no querrán estar contigo.

- Si quieres ser el líder de tu grupo de amigos, no debes usar la violencia.
A los verdaderos líderes se les respeta y no se les tiene miedo.
- Si crees que puedes estar convirtiéndote en un agresor, habla con una persona adulta en la que confíes.
- Busca las razones de tu enfado y malestar, encuentra la forma de enfrentarte a estas sensaciones.

Recuerda:

No tienes que ser el amigo de todas las personas.

Tienes derecho a tener tus propias ideas.

Tus ideas son correctas siempre y cuando
tu comportamiento no haga daño a los demás.

El teléfono contra el acoso escolar

Hay un **número de teléfono contra el acoso escolar**.

Este número de teléfono es **900 018 018**.

Llama si sufres bullying o eres testigo.

La llamada es gratis y no sale en la factura.

Un equipo de profesionales te ayudará.

Desde el servicio **Más Fácil**,
expresamos nuestro compromiso firme
con la defensa de los derechos de todas las personas.
Esperamos que esta guía aporte información
y ayuda a todas las personas afectadas por el acoso escolar.



