

Bullying en las escuelas: Guía para estudiantes



• SCHOOLMATES •



With the support of the
European Commission





info: www.arcigay.it/schoolmates



***Proyecto realizado con el apoyo de la
Comisiòn Europea dentro del Programa Daphne II***



With the support of the
European Commission



Daphne II Programme to combat violence
against children, young people and women.

Con nuestro agradecimiento

a: Emanuele Pullega, Raffaele Lelleri, Laura Pozzoli, Margherita Graglia, Luca Pietrantonì, Giorgio Dell'Amico, Thomas Afton, Joel Giròn, Emilia Franchini y los voluntarios de la CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA COLEGAS.

Colegas. Bullying en las escuelas: Guía para estudiantes - 2008

*Realizado por: Miles Gualdi, Matteo Martelli, Wolfgang Wilhelm, Robert Biedroñ
Ilustraciòn: Giulia Argnani; Proyecto gráfico: ef9hi.org; Imprenta: Tipografía Negri*





Schoolmates

Este folleto se ha hecho pensando en un público joven. Queriendo dar información, ideas y avisos prácticos sobre el bullying. Se ha hecho énfasis específico, pero no exclusivo, en bullying homofóbico (Violencia hacia personas que son homosexuales o son percibidas como homosexuales). Los “motivos” que generan este tipo de comportamiento (homofobia, racismo, sexismo, antisemitismo, etc.) No alteran la relación existente entre agresores y víctimas. Por lo tanto los consejos proporcionados son útiles en todas las situaciones.

Este manual se encuentra traducido al inglés, alemán, italiano, polaco y castellano







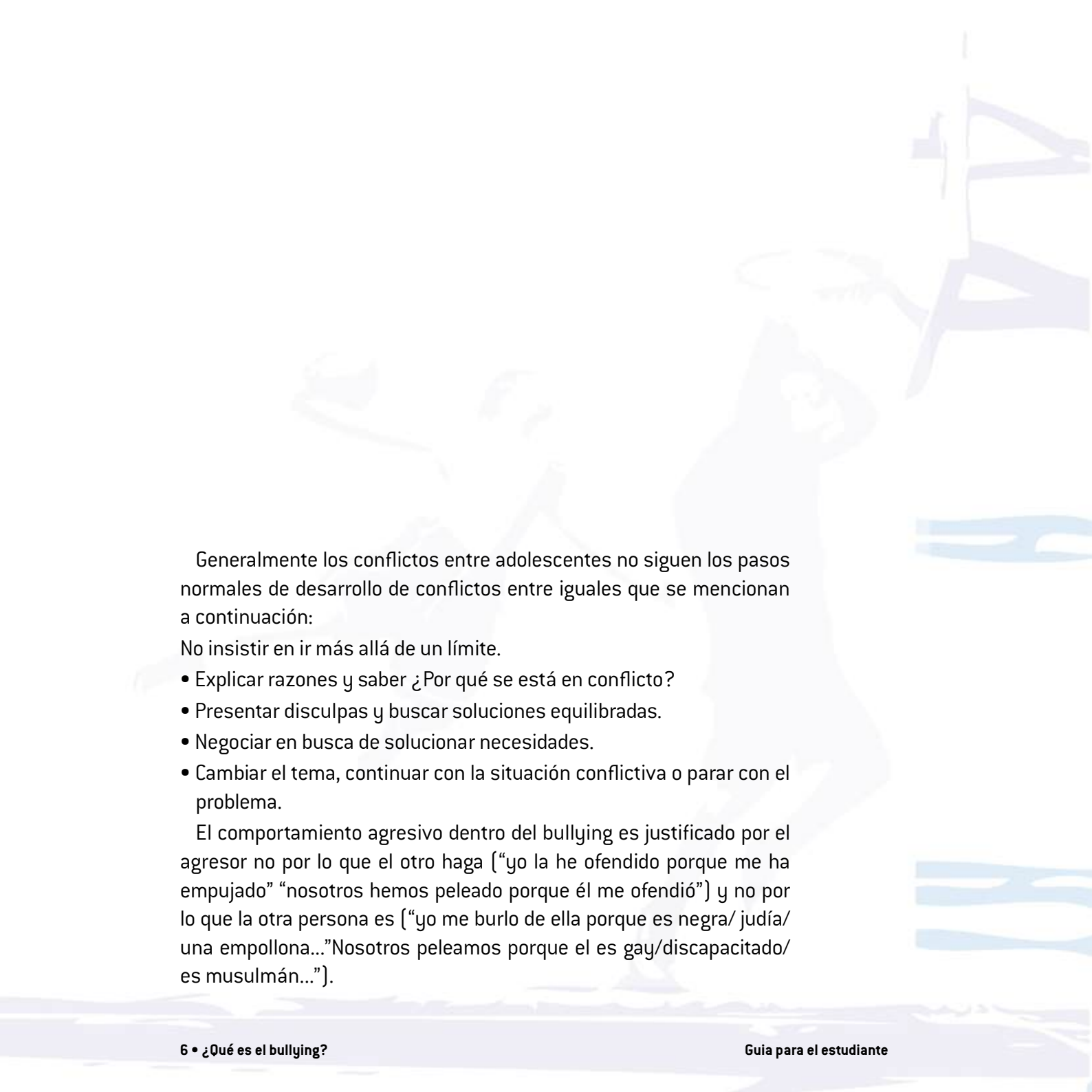
¿Qué es el bullying?

El bullying es un comportamiento agresivo con matices específicos que lo hacen diferente de otros tipos de conflicto o agresión.

El bullying es una agresión psicológica, verbal o física continua en el tiempo. Se da de persona a persona o de un grupo de personas contra una persona (objetivo) la cual es percibida como alguien débil o incapaz de defenderse.

Comúnmente el bullying es subestimado ya que se tiende a confundir esta práctica con otros tipos de conflictos presentes en los adolescentes, pero el bullying posee características específicas que lo hacen diferente:

- **Intención constante de atacar a la víctima.**
- **El sentimiento de compasión no detiene el comportamiento de los agresores.**
- **Acciones constantes y repetitivas.**
- **Desventajas entre la víctima y el agresor (la víctima es percibida más débil que el agresor).**



Generalmente los conflictos entre adolescentes no siguen los pasos normales de desarrollo de conflictos entre iguales que se mencionan a continuación:

No insistir en ir más allá de un límite.

- Explicar razones y saber ¿Por qué se está en conflicto?
- Presentar disculpas y buscar soluciones equilibradas.
- Negociar en busca de solucionar necesidades.
- Cambiar el tema, continuar con la situación conflictiva o parar con el problema.

El comportamiento agresivo dentro del bullying es justificado por el agresor no por lo que el otro haga (“yo la he ofendido porque me ha empujado” “nosotros hemos peleado porque él me ofendió”) y no por lo que la otra persona es (“yo me burlo de ella porque es negra/ judía/ una empollona...” “Nosotros peleamos porque el es gay/discapacitado/ es musulmán...”).



¿Cuáles son las posibles manifestaciones del bullying?

Cuando pensamos en el bullying nos imaginamos un grupo de personas acosando a una víctima. Esto puede ser una clase de bullying, pero el bullying tiene distintas manifestaciones, y hay que tener claro que acosos constantes son mucho más dolorosos que un puñetazo en el ojo.

VIOLENCIA FÍSICA:

- agresiones
- abusos
- abusos sexuales
- agobiar a otras personas,
- bromas físicas
- coaccionar
- obligar a otros a hacer cosas desagradables
- arrojar cosas.

VIOLENCIA VERBAL:

- insultos
- gritos
- cotilleos
- chistes ofensivos
- amenazas

La violencia verbal puede ser indirecta y estar dirigida a familiares u amigos con el fin de perjudicar a la víctima.

VIOLENCIA SICOLÓGICA:

- humillar
- excluir
- aislar
- silenciar
- escribir cosas insultantes en las paredes, pasillos o cuartos de baño
- acechar
- perseguir o espiar
- enviar sms y mms ofensivos
- mensajes negativos en chats (los cuales pueden ser anónimos)
- e-mails o llamadas telefónicas (amenazantes, ridiculizantes, intimidantes, vulgares)
- robos (distintas pertenencias con el fin de pedir dinero)
- daño de objetos personales
- intimidación
- miradas amenazadoras

¿Cuáles son las excusas más usuales para realizar el bullying?

Las personas con comportamiento agresivo y con tendencia a atacar a otros frecuentemente tratan de justificarse a sí mismos.

“yo hago esto porque él es negro, porque ella es discapacitada, porque él es gay, porque él es árabe...” las razones dadas son muchas y las más usadas son:

<ul style="list-style-type: none">• Raciales (“él es negro”, “ella es árabe”)• Religión (“él es judío”, “ella es musulmana”)• Origen geográfico (“él es latino”, “ella es del este”)• Estatus económico y acceso a objetos que representen un símbolo de estatus (“él es pobre”, “ella, no tiene un móvil nuevo”)• Características familiares (profesión de los padres, antecedentes penales, orientación sexual)• Orientación sexual, real o percibida (“él es gay”, “ella es lesbiana”)	<ul style="list-style-type: none">• Identidad de género (“éste tiene pluma”, “ella es camionera”)• Sexualidad (“ella es virgen”, “ella es fácil”)• Edad (“él es un niño”, “ella es vieja”)• Género (“es hombre”, “es mujer”)• Características físicas (“él es gordo”, “ella es pequeña”)• Característica estética (“él se ve empollón”, “ella es fea”)• Estatus social dentro de un mismo grupo (“él es un perdedor y no hace deporte”, “ella es una empollona y no tiene ningún amigo”)• Discapacidad (“él es cojo”, “ella es retardada”)
--	---

En pocas palabras: **¿Qué se ataca cuando hay bullying? LA DIVERSIDAD.**

Cualquier cosa diferente de nosotros nos atemoriza, no nos hace sentir bien, no nos comoda, esto genera un problema. Tratar de conocer algo diferente de nosotros requiere mucho esfuerzo, conciencia y autocontrol. Siempre será fácil señalar lo diferente y utilizar esa diferencia para confirmar nuestra identidad y posición frente a los demás. Cualquier razón para tener un comportamiento despectivo hacia **alguien, físico, verbal o psicológico NUNCA DEBE SER ACEPTABLE O JUSTIFICABLE.**



¿En tu escuela...?

- Constantemente se burlan de tu apariencia (porque usas gafas, porque tienes granos, porque eres grande o pequeño)
- Esconden, rompen o rayan tus cosas.
- Te molestan tus compañeros por tu origen étnico o religión.
- ¿Has visto que alguien es excluido porque algunos piensan que esa persona es gay?
- ¿Te han robado algo (comida, móvil, cartera)?
- ¿Has recibido llamadas, mensajes o e-mails amenazadores?
- ¿Has escuchado rumores acerca de otros estudiantes?
- ¿Has leído escritos insultantes en cuartos de baños o pasillos?
- ¿Has escuchado chistes que hagan sentir mal a algún compañero?
- ¿Sabes de alguien que sea identificado como “maricón”, “bollera”, “empollón” “perdedor”, “discapacitado estúpido”, “negro de mierda”?
- ¿Has escuchado o visto a alguien diciendo palabras ofensivas o haciendo gestos vulgares tratando de humillar o hacer sentir mal a alguien?
- ¿Has visto que alguien sea agredido por los compañeros de clase?
- ¿Sabes si alguno de tus compañeros tiene miedo de otros alumnos y por eso los evade?
- Trata de hacer algo cuando escuches chistes ofensivos, evita rumores, motes despectivos y evita que abusen de otros.
- ¿Alguna vez has sido testigo de bullying?
- ¿Has sido alguna vez víctima de bullying?

Recuerda: desafortunadamente comentarios como los anteriores son comunes en las escuelas, Motes, chistes ofensivos, robos y actos de violencia no se asocian siempre con bullying, pero se convierten en bullying cuando:

- Son constantes y repetitivos.
- Siempre van dirigidos a la misma persona.
- Tienen como objetivo humillar y hacer sentir mal a alguien.

¿Cuáles son los posibles efectos del bullying?

Muchas veces lo que parece una broma inocente tiene un fuerte impacto. Las consecuencias del bullying en las personas pueden ser devastadoras y no deben ser subestimadas.

Los efectos del bullying pueden tener diferente intensidad dependiendo de la persona.

- Pérdida de autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.
- Distracción y comportamiento nervioso.
- Alejamiento del resto de la clase.
- Falta de concentración y bajo rendimiento académico.
- Miedo y desagrado por la escuela, ausencias largas.

Efectos más nocivos:

- Depresión.
- Autolesiones.
- Ansiedad, pánico.
- Desordenes psico-somáticos (alergias, desordenes alimenticios).
- Intentos de suicidio.

Los efectos del bullying pueden ser duraderos, como una cicatriz, o pueden desaparecer tan pronto como se para el bullying, pero los efectos del bullying pueden durar para siempre.

El bullying causa un profundo estrés a quienes reciben las agresiones. No todo el que recibe este tipo de ataques reacciona de una manera similar. Se pueden presentar diferentes reacciones dependiendo del tipo de bullying y su duración, el grado de violencia y humillación, la sensibilidad y las características de cada víctima, las personas a su alrededor y la situación en general.



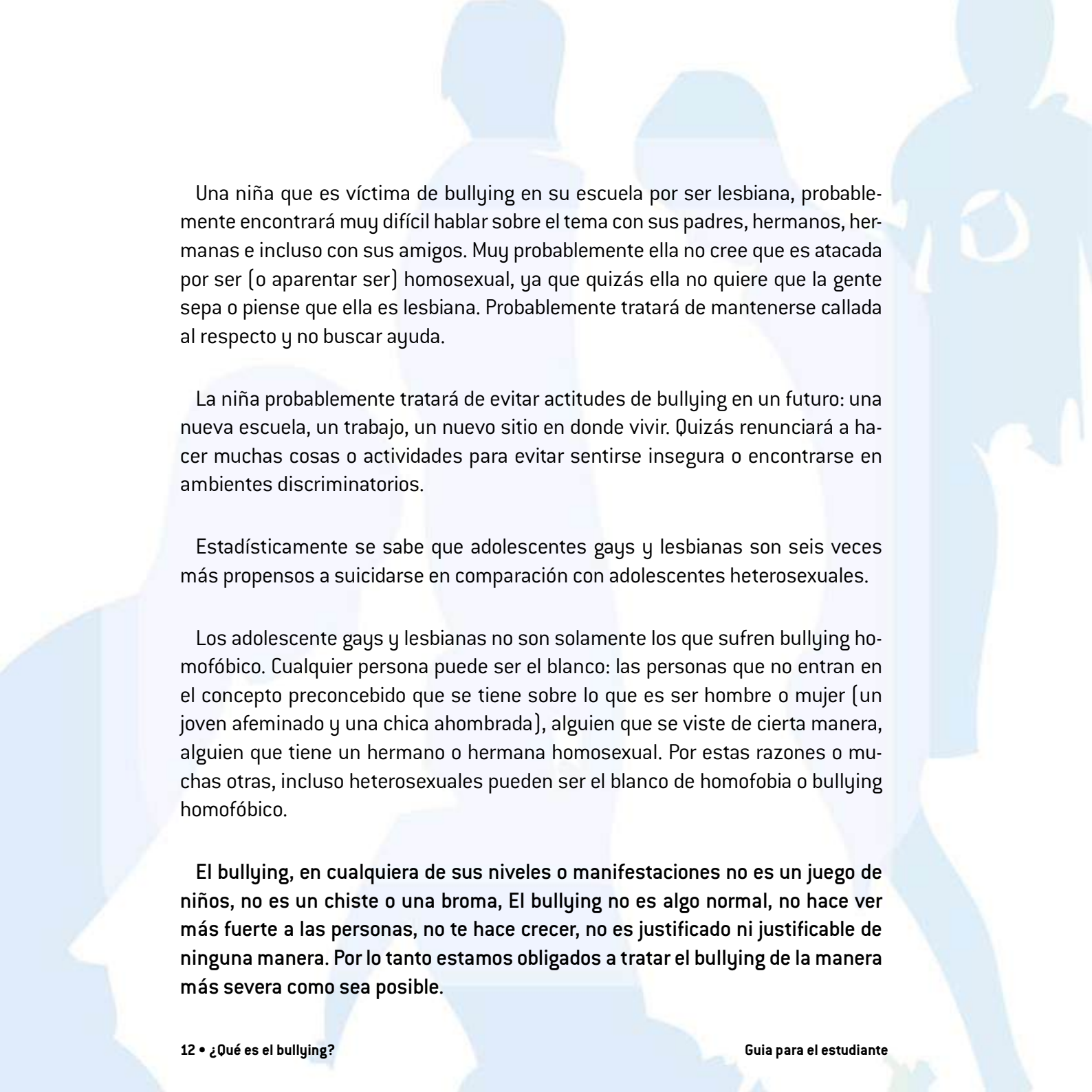
Cuando el bullying va dirigido contra alguien que se cree que es homosexual, la situación se complica más, pasando a ser bullying homofóbico.

La homofobia es un miedo irracional, una intolerancia, un odio y desprecio a homosexuales, lesbianas y bisexuales.

Este comportamiento presenta características específicas.

- Si alguien es víctima de bullying por ser negro, árabe, judío, musulmán, etc., él o ella pueden encontrar apoyo dentro de sus familias o respectivas comunidades. Por el contrario, un adolescente atacado por ser gay o lesbiana normalmente tratará de mantenerlo en “secreto” a su familia o amigos, siendo mucho más difícil tratar de buscar apoyo y ayuda.
- Muchos adolescentes gays y lesbianas tratarán de parecer invisibles con el fin de evitar comportamientos ofensivos o sufrir ataques por su condición sexual, los que lo convierte en una presa para aquellos adolescentes que gustan de realizar bullying.
- Varios adolescentes gay o lesbianas que son víctimas de bullying probablemente tienen una imagen negativa de sí mismos (“mis amigos, mis compañeros de clase, mis profesores se refieren a los homosexuales de manera negativa, me encuentro mal y siento que no valgo la pena porque soy gay o lesbiana, lo que quiere decir que “estoy cometiendo un error”, “estoy enfermo”, “no tengo el mismo valor que los demás” ...)

Por ejemplo: una niña que sufre bullying en la escuela por el color de su piel, puede buscar ayuda en sus padres, encontrar apoyo en su comunidad en la que tienen la posibilidad de decir lo mal que se siente recibiendo este tipo de ataques, además puede encontrar personas que le ayuden a vivir su identidad étnica con dignidad y orgullo.



Una niña que es víctima de bullying en su escuela por ser lesbiana, probablemente encontrará muy difícil hablar sobre el tema con sus padres, hermanos, hermanas e incluso con sus amigos. Muy probablemente ella no cree que es atacada por ser (o aparentar ser) homosexual, ya que quizás ella no quiere que la gente sepa o piense que ella es lesbiana. Probablemente tratará de mantenerse callada al respecto y no buscar ayuda.

La niña probablemente tratará de evitar actitudes de bullying en un futuro: una nueva escuela, un trabajo, un nuevo sitio en donde vivir. Quizás renunciará a hacer muchas cosas o actividades para evitar sentirse insegura o encontrarse en ambientes discriminatorios.

Estadísticamente se sabe que adolescentes gays y lesbianas son seis veces más propensos a suicidarse en comparación con adolescentes heterosexuales.

Los adolescente gays y lesbianas no son solamente los que sufren bullying homofóbico. Cualquier persona puede ser el blanco: las personas que no entran en el concepto preconcebido que se tiene sobre lo que es ser hombre o mujer (un joven afeminado y una chica ahombada), alguien que se viste de cierta manera, alguien que tiene un hermano o hermana homosexual. Por estas razones o muchas otras, incluso heterosexuales pueden ser el blanco de homofobia o bullying homofóbico.

El bullying, en cualquiera de sus niveles o manifestaciones no es un juego de niños, no es un chiste o una broma, El bullying no es algo normal, no hace ver más fuerte a las personas, no te hace crecer, no es justificado ni justificable de ninguna manera. Por lo tanto estamos obligados a tratar el bullying de la manera más severa como sea posible.



¡Vamos, no desistas!







¡Vamos, no desistas!

SI SIENTES QUE ERES EL BLANCO de agresiones violentas, exclusiones, insultos, no pienses “así deben ser las cosas y no hay nada que yo pueda hacer para que las cosas cambien”

¿Qué ha pasado o está pasándote si no has hecho nada malo? Muchas veces los agresores tratarán de hacerte sentir que tú eres la causa de su comportamiento, recuerda que eso no es cierto: los únicos culpables de la situación son aquellos que ofenden, atacan o perjudican a alguien. No hay razón para atacar o humillar a nadie: la violencia de cualquier manera (psicológica, verbal o física) nunca es justificable.

¿Piensas que tú eres el único en el mundo que debe detener la violencia o los comportamientos ofensivos? No, muchos estudiantes se encuentran en la misma circunstancia y se enfrentan situaciones difíciles en sus escuelas. Probablemente ellos son muy distintos a ti, los agresores tienen varios pretextos que utilizan para comportarse de manera agresiva. No aceptes la idea de que el bullying no puede ser contrareestado y detenido, porque tú tienes derecho a vivir en un ambiente seguro, incluyendo tu entorno escolar. Los profesores y trabajadores de cada escuela están en la obligación de protegerte, y generar un ambiente seguro y de bienestar.

Si crees que no puedes hacer esto por ti mismo, tienes que aprender a pedir ayuda. Mira a tu alrededor y busca compañeros y amigos que estén dispuestos a escucharte y ayudarte. Busca profesores y otras personas que trabajen en tu escuela y puedan hacer algo cuando la situación se sale de tus manos. No te asustes de hablar abiertamente de lo que te está pasando, porque nadie merece sufrir bullying o sentirse inseguro en su propia escuela. Recuerda que a parte de los trabajadores de tu escuela hay otras personas, asociaciones que pueden apoyarte y ayudarte. ¡Tú no estas solo!

SI HAS SIDO TESTIGO de bullying o situaciones de abuso en tu escuela, no te quedes callado. Siempre que seas espectador podrás convertirte en otro blanco de bullying, o quizás no te importan los problemas de las otras personas. Recuerda que la indiferencia nunca mejorara la situación, por lo contrario, las cosas pueden empeorar...

La escuela es el sitio donde más tiempo pasas, por lo tanto tienes el derecho de sentirte seguro y tranquilo, además tiene que importarte la seguridad y el bienestar del resto de tus compañeros.

No es cierto que no haya nada que hacer o que tú no puedas hacer nada. Por ejemplo en Toronto Canadá varios chicos se burlaban de otro llamándole “maricón”, porque él llevaba una camiseta de color rosa.

Al día siguiente dos de sus compañeros llevaron cientos de camisetas rosas y las repartieron entre muchos estudiantes que se unieron a la protesta formando un gran “mancha rosa” en contra de la homofobia. Muchas veces toma poco tiempo y no es tan difícil apoyar a los demás.

Puedes empezar con pequeñas cosas. Si escuchas chistes o burlas ofensivas, hazte escuchar y deja claro que este tipo de comentarios no son graciosos. Si ves que alguien es física o verbalmente atacado, habla con el personal de la escuela sobre lo ocurrido. Tienes el deber de denunciar a aquellos que agreden a los demás, esto no significa simplemente denunciar, esto significa hacer de tu escuela un lugar seguro y agradable para todos. Si te das cuenta de que alguno de tus compañeros es víctima constante de burlas, insultos o violencia, si crees que alguien de tu clase es apartado, habla con él/ella, y hazle saber que puede confiar en ti y que tú estás dispuesto a ayudar. Apóyales para que tengan el coraje de hablar con los profesores y el personal de la escuela en busca de apoyo.

Todos debemos estar dispuestos a ayudar. Juntos podemos hacer de la escuela un lugar más seguro para todos.

Ser valiente no significa no tener miedo, ser valiente significa hacer lo correcto y no resistirte a los miedos que tengas.



● **¿Qué debemos hacer
para erradicar el bullying?** ●







¿Qué debemos hacer para erradicar el bullying?

SI ERES **TESTIGO** DE BULLYING:

¿Cómo puedes intervenir si ves que alguien es víctima de bullying?

La palabra clave es empatía que significa habilidad para entender lo que los demás sienten, ser abierto a escuchar y comprender a los otros, no tiene que ver necesariamente con amistad o solidaridad. En otras palabras, la persona a la que escuchas no tiene por qué ser tu amigo, no tienen por qué ser lo más agradable contigo para que le ayudes en el momento que lo necesite. Permanecer indiferente empeora la situación, recuerda que más vale prevenir que curar, por lo tanto no subestimes la situación y no esperes para intervenir.

¿Qué puedes hacer?

Protege a las personas que sean blanco de bullying

- Si sabes que alguien de tu clase o tu escuela es víctima de agresiones, trata de mantenerte pendiente de él/ella y no le dejes solo/a.
- Trata de integrarlo/a tanto como sea posible en tu grupo de amigos o compañeros de clase, incluso si no tienes un aprecio especial por él/ella. La solidaridad y la amistad son cosas diferentes. Trata de hacer lo mismo con el agresor.
- No trates a la persona que sea blanco de ataques como una “víctima”, pero ayúdalo/a a que se enfrente las agresiones de manera inteligente.
- Hazles saber que ellos pueden contar contigo, muéstrales que estás abierto a escucharles y a apoyarles, se discreto con las cosas que ellos comparten contigo.
- Trata de dar consuelo a sentimientos de debilidad, como también sentimientos de culpa y vergüenza que puedan tener: siempre hay una solución a cualquier situación, recuerda que la violencia de la cual son víctimas nunca será justificable.
- Involucra otros compañeros de clase y amigos: no es necesario que intervengas directamente, pero el solo hecho de estar presente es un apoyo muy valioso.

Contrarrestar el bullying

- No te rías de chistes que puedan ofender a alguien, e intenta poner en claro que no son graciosos.
- No te expongas a las agresiones, pero trata de enfrentarte a el/la agresor/a, pídele que justifique su comportamiento, sé estricto y seguro.
- Deja claro que cualquier tipo de violencia u ofensa es inaceptable y pídele al agresor que detenga sus acciones.
- Sé fuerte frente al comportamiento y no hacia el agresor.



Ayuda a buscar ayuda

- Trata de que las víctimas del bullying busquen ayuda en personas adultas.
- Trata de involucrar a profesores o personal de la escuela, cuéntales lo que está pasando, y no te preocupes, no te estás chivando a nadie, si fueses tú el del problema te sentirías muy bien si alguien te ayudara.
- Pídele a tus profesores que se hable sobre el bullying en clase, como también de otros temas como racismo, homofobia, anti-semitismo, discriminación de personas discapacitadas... por medio de talleres o debates.
- Exige a tu escuela que dedique recursos con el fin de evitar el bullying y que apoye a los alumnos que sean víctimas de estos ataques, además pide que alguien del personal se responsabilice de una línea o e-mail de apoyo.

SI ERES VICTIMA DE BULLYING:

¿Qué debes hacer si eres víctima de bullying? La respuesta es asertividad. La asertividad es la cualidad que te permite reafirmar tu identidad, mantenerte firme y no permanecer pasivo frente a la situación en la que te encuentras. Ten claro que: no debes avergonzarte de ti mismo, lo que te está pasando no es culpa tuya, no mereces esto, y tienes el derecho a sentirte seguro y que te respeten.

¿Qué puedes hacer?

Proteger a las víctimas de los agresores

- Trata de no estar solo, especialmente en los sitios en los que no hayan adultos (descansos, cuartos de baño, vestidores...)
- Si te sientes inseguro, trata de llamar la atención de los demás.
- Trata de evitar al agresor, cuando estés cerca de él/ella no le mires a los ojos, no te asustes, no te acobardes, piensa en tu seguridad por encima de todo.



Busca ayuda

- Habla con tus amigos sobre lo que te está pasando, pídeles que te apoyen sin avergonzarte, porque tú no tienes nada de qué avergonzarte, no esperes a que la situación empeore.
- Trata de hablar con tus padres y con tus profesores, no te estás chivando de nadie. Si no eres capaz de hacerlo cara o cara escribe una carta o un e-mail.

Aprende a reaccionar de la mejor manera

- Evita enfadarte o llorar en frente del agresor, esto es exactamente lo que el agresor está buscando, trata de respirar pausadamente y actúa de manera tranquila y con seguridad.
- Trata de responder a las agresiones de manera inteligente. Si te hacen bromas, trata de responder con bromas o adelántate a posibles ataques, esto sorprenderá al agresor. Si no eres capaz, no contestes y evita responder a las provocaciones.
- Si el agresor pretende robarte o romper tus cosas, hazle saber que lo material se puede volver a conseguir, y tu seguridad es más importante, posteriormente busca ayuda de un adulto.
- No respondas a ataques violentos con más violencia, podrías empeorar las cosas, correrías más peligro, podrías salir herido e incluso ser el culpable de la situación.
- Si hay agresión física protege las partes de tu cuerpo más vulnerables.
- Si por el contrario tienes que enfrentarte a alguien menos fuerte que tú, evita contraatacar a el/la agresor/a, esto no solucionará los problemas, ni hará que te veas más fuerte frente a tus amigos.
- Ten claro que ser agresivo no es un signo de fortaleza, ni disimula tus debilidades.

Intenta y recuerda

- Aunque quieras olvidarte de las malas situaciones, recordar lo sucedido puede ayudarte a superar los hechos y a que otras personas se enteren de este tipo de conflictos.
- Intenta tener en cuenta los momentos desagradables, esto te ayudará a saber cómo actúan los agresores.
- Si recibes mensajes o amenazas escritas, guárdalos como pruebas.

Ten confianza en ti mismo.

- Si eres maltratado por alguien no significa que merezcas ser irrespetado. Tu valor y tus méritos no dependen del comportamiento que tengan otros frente a ti.
- No intentes ocultar las características que utilizan los agresores para justificar su comportamiento, sé auténtico y siente orgullo de lo que tú eres (en muchos casos ser gay o lesbiana abiertamente puede evitar comportamientos agresivos en tu contra).
- Haz una perspectiva general, no subestimes la situación, y recuerda que no será eterna, ya que son pocos/as los/as que actúan de esta manera y ocurre en sitios puntuales, como la escuela.
- Acepta tus sentimientos, tienes todo el derecho de enfadarte, desahógate llorando, muchas veces llorar un poco ayuda mucho.



**¿Y qué pasa
si tu eres el agresor?**







¿Y qué pasa si tu eres el agresor?

¿Has pensado que tus chistes son inofensivos, o has tratado de usar la agresividad para ser el líder de un grupo? Algunas veces puedes ser tú un agresor sin saberlo.

Si tú eres uno de esos que molesta a los demás, ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor y evitar meterte en problemas? La respuesta es la asertividad, tienes que aprender a controlar tu ira y expresar tus opiniones de manera calmada y sin ofender a otros.

¿Y si tú eres quien tiene comportamiento agresivo?

- Si alguien hace que te enfades por lo que él/ella hacen, hazles saber esto y tratad de buscar una solución conjuntamente. Si alguien hace que te enfades por lo que él o ella son, tú no tienes el derecho a pedirles que cambien. Si no puedes manejar tu ira, intenta evitarlo/a.
- En vez de explotar, cálmate y cuenta hasta diez.
- Practicar algún deporte o realizar alguna actividad física es una buena forma de canalizar tu furia.
- Piensa en alguna alternativa que te ayude a superar la agresividad, en lugar de amenazar, insultar, criticar, humillar, abusar, etc. intenta expresarte calmadamente y de manera abierta, da a conocer tus opiniones (cualquiera que sean) sin ofender a nadie.
- Ponte en los zapatos de las otras personas. ¿Cómo te sentirías si fueses tú el ofendido, insultado, maltratado...?
- Trata de buscar algo en común con la persona que recibe tus agresiones.
- Piensa en las consecuencias de tus actos. Puedes ser castigado o expulsado de tu escuela; los profesores tendrán una mala imagen tuya. Tus compañeros de clase pensarán que vas de sobrado y preferirán evitarte.
- Piensa en otras vías para dirigir tu grupo. Un verdadero líder es respetado y no temido.
- Aprovecha las mejores cualidades de tu personalidad y las cosas buenas que haces.
- Si crees que puedes estar convirtiéndote en un agresor, busca a algún adulto de confianza que pueda ayudarte a mejorar tu comportamiento.
- Muchas veces lo que más nos disgusta y nos enfada de los demás es ver que hacen cosas que no somos capaces de hacer por nuestra cuenta y nos reprimidos, por lo tanto busca la razón de tus disgustos y tu malestar y mira alguna forma efectiva de contrarrestar estas sensaciones.

Recuerda: no tienes que ser amigo de todo el mundo, no todo el mundo es simpático y tú tienes derecho a tener tus propias ideas. Pero ten siempre presente que tus ideas son correctas siempre y cuando tu comportamiento no hiera o perjudique a los demás



Recursos Utiles

Página web del observatorio de la diversidad de la
orientación sexual y orientación de género
www.stophomofobia.com

Página de la CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA COLEGAS
www.colegaweb.org







El proyecto Schoolmates

El proyecto “SCHOOLMATES” ha sido una iniciativa de Arcigay (Italia), Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen (Austria), KPH (Polonia) y COLEGAS (España) y ha sido cofinanciado por la Comisión Europea enmarcado dentro del programa Dafne II.

El objetivo del proyecto es promover a los estudiantes y al personal de las escuelas, el conocimiento y las herramientas para prevenir y contener el bullying psicológico, físico y verbal en cualquier campo, enfocado a adolescentes percibidos como homosexuales.

El proyecto se desarrolló de manera simultánea en Bolonia y Módena (Italia), Viena (Austria), Varsovia (Polonia) y Madrid (España).

Puedes encontrar más información sobre el proyecto, las actividades, los resultados y los participantes del proyecto en: www.arcigay.it/schoolmates

www.arcigay.it/schoolmates



schoolmates

Schoolmates project partners



ARCIGAY

Associazione lesbica e gay italiana

Arcigay

Via Don Minzoni 18, 40121 Bologna

+39 051 64 93 055

www.arcigay.it • info@arcigay.it

schoolmates@arcigay.it



WIENER
ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE
FÜR GLEICHGESCHLECHTLICHE
LEBENSWEISEN
Stadt Wien

Wiener Antidiskriminierungsstelle
für gleichgeschlechtliche Lebensweisen
Auerspergstraße 15, 1082 Wien
Tel. +43 1 4000-81449
www.queer.wien.at

CONFEDERACIÓN
colegas

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
ASOCIACIONES DE LESBIANAS, GAYS,
BIBESSEXUALES Y TRANSGÉNEROS

CONFEDERACIÓN COLEGAS
C/ Carretas, 33. 3º Izq. 28012, Madrid
Teléfono: 915212503 Fax: 915211174
www.colegaweb.org



Kampania Przeciw Homofobii
ul. Żelazna 68, 00-866 Warszawa
www.kampania.org.pl
info@kampania.org.pl

