

#OrceraLibreDeBullying

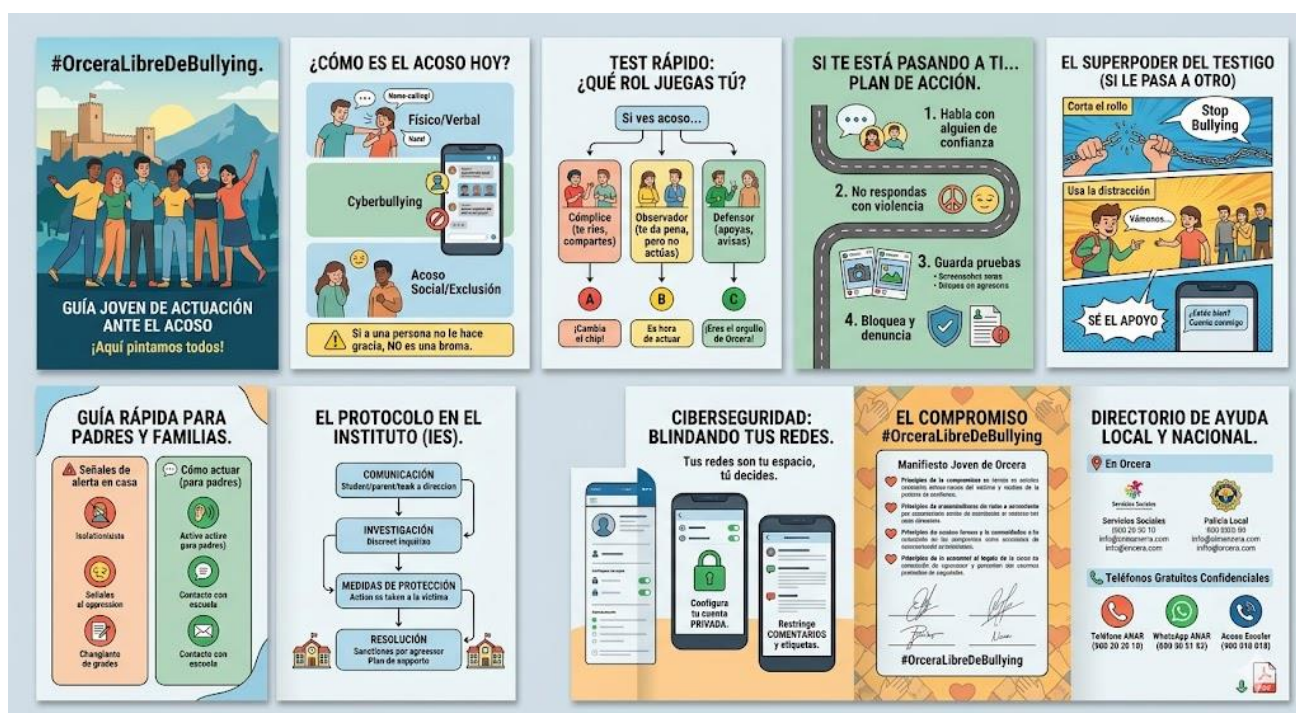
GUÍA JOVEN DE ACTUACIÓN ANTE EL ACOSO

¡Aquí pintamos todos!

Comunidad de Orcera

Unidos frente al entorno, nuestras torres, nuestros pinares y nuestros olivares.
En nuestro pueblo, nos protegemos unos a otros.

Una herramienta práctica para jóvenes, familias y centros educativos de Orcera. Descubre cómo identificar el acoso, actuar a tiempo y activar los canales de ayuda.



Excmo. Ayuntamiento de Orcera



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad

¿Cómo es el acoso hoy?



El acoso no siempre se manifiesta de la misma forma. Para poder frenarlo, lo primero que necesitamos es aprender a identificarlo en nuestro día a día. Se divide principalmente en tres grandes categorías:

1. Físico / Verbal

Es la agresión directa que se produce cara a cara. Incluye empujones, insultos repetitivos, moteos ofensivos de mal gusto, burlas sobre el aspecto físico o amenazas en el patio del instituto, en la plaza o en las instalaciones deportivas.

2. Cyberbullying (Ciberacoso)

Ocurre a través de pantallas y redes sociales (WhatsApp, Instagram, TikTok). Consiste en enviar mensajes de odio de forma masiva, difundir montajes fotográficos humillantes, excluir a alguien a propósito de los grupos de comunicación de la clase o suplantar la

identidad digital para ridiculizar.

3. Acoso Social / Exclusión

Es una forma silenciosa pero devastadora de violencia. Se basa en hacer el vacío absoluto a una persona: conseguir que nadie se sienta con ella, ignorar sus intervenciones, prohibirle participar en juegos o actividades grupales y aislarla por completo del entorno social del municipio.

□ RECORDATORIO VITAL:

Si a una persona no le hace ninguna gracia lo que está ocurriendo, NO es una broma. Es acoso.

Test Rápido: ¿Qué rol juegas tú?



Cuando presencias una situación de injusticia o acoso entre compañeros en Orcera, tu posición define el rumbo de las cosas. Analiza este esquema y sé honesto contigo mismo:

SI VES ACOSO...

A. CÓMPLICE

Te ríes de las "gracias", grabas la escena con el móvil o compartes y reenvías los memes crueles por los grupos.

[¡Cambia el chip!]

B. OBSERVADOR

Te da pena la víctima y sabes internamente que está mal, pero decides mirar hacia otro lado y no actúas por miedo.

[Es hora de actuar]

C. DEFENSOR

Apoyas directamente a la persona afectada, cortas los comentarios abusivos y avisas a un adulto responsable.

[¡El orgullo de Orcera!]

Tus actos cotidianos construyen el tipo de convivencia que tenemos en el pueblo. ¿Qué casilla decides ocupar hoy?

Si te está pasando a ti... Plan de Acción



Mantener la calma es muy difícil, pero recuerda firmemente que tú no tienes la culpa de nada. Si eres el objetivo de un acosador, activa de inmediato esta ruta de autoprotección:

1. Habla con alguien de confianza

Cuéntaselo todo cuanto antes a tus padres, a un profesor del instituto, al orientador o a ese amigo cercano que sabes que no te va a fallar. Romper el silencio es el primer gran paso.

2. No respondas con violencia

El agresor busca tu desesperación o una reacción agresiva para justificarse. Mantén una postura firme, seria, date la vuelta con tranquilidad y vete del lugar de inmediato.

3. Guarda absolutamente todas las pruebas

Haz capturas de pantalla de cada conversación, foto o comentario en redes. No borres los mensajes ofensivos; son evidencias legales cruciales que demuestran las agresiones.

4. Bloquea y denuncia

Utiliza las opciones de bloqueo de las plataformas digitales para cortar el contacto visual de raíz y reporta las cuentas agresoras directamente dentro de la aplicación.

El superpoder del testigo



(Si le pasa a otro compañero)

El acoso solo sobrevive si los que están alrededor se callan o lo consienten. Tú tienes la capacidad real de cambiar el destino de la víctima utilizando estas tres poderosas estrategias:

Corta el rollo (Stop Bullying)

Cuando empieza un insulto, una burla colectiva o un rumor malintencionado, di en voz alta: "Basta ya, eso no tiene ninguna gracia". Quitarle la audiencia al acosador desinfla por completo su actitud y su supuesta superioridad.

Usa la distracción

Si ves que están arrinconando o increpando a alguien en mitad del patio o en la calle, acércate directamente ignorando al agresor y dile a la víctima de forma natural: "¡Oye! Vámonos, que nos están esperando allí arriba" o inventa cualquier excusa para sacarla pacíficamente del foco de tensión.

Sé el apoyo real

No dejes que se vaya a casa con la sensación de soledad absoluta. Acércate en privado, envíale un mensaje de texto que diga: "¿Estás bien? He visto lo de antes, cuenta conmigo para lo que necesites, no estás solo". Ese pequeño gesto salva vidas.

Guía rápida para padres y familias



El entorno familiar es el principal escudo protector. Los cambios drásticos en la conducta de los hijos suelen ser llamadas de auxilio silenciosas que debemos aprender a descodificar a tiempo.

□ Señales de alerta en casa

- Aislamiento voluntario en su habitación.
- Muestras de ansiedad o tristeza recurrente.
- Cambios repentinos en las notas escolares.
- Falta de apetito o trastornos del sueño.

□ Cómo actuar (para padres)

- Escuche de forma activa, sin juzgar ni culpar.
- Mantenga un contacto diario con la escuela.
- Establezca una comunicación fluida y abierta.
- Busque asesoramiento psicológico profesional.

La detección temprana corta el desarrollo del problema de raíz. Ante la duda, actúe siempre con la escuela.

El protocolo oficial en el instituto (IES)



Los centros educativos disponen de normativas estrictas y protocolos de obligado cumplimiento ante la mínima sospecha de acoso escolar. El proceso se ejecuta de forma rigurosa:

Fase del Proceso	Acciones Clave y Garantías
1. Comunicación	Cualquier alumno, padre o profesor traslada formalmente la información al equipo directivo o de orientación de forma totalmente confidencial.
2. Investigación	Se inicia de inmediato una recogida discreta de información mediante entrevistas individuales y observación directa de las rutinas diarias.
3. Medidas de Protección	Se aplican de forma inmediata acciones cautelares para blindar la seguridad de la víctima, garantizando que nunca se encuentre desprotegida.
4. Resolución	Apertura de expedientes disciplinarios y sanciones firmes para los agresores, coordinado con un detallado plan de apoyo psicológico continuo.

Ciberseguridad: Blindando tus redes



El entorno digital es una extensión de tu vida social real. Tus redes sociales son exclusivamente tu espacio privado y de ocio personal; por lo tanto, tú eres quien decide las normas de acceso:

Configura tu cuenta como PRIVADA

No permitas que perfiles totalmente desconocidos tengan acceso directo a tus fotos diarias, tus ubicaciones, tus historias de fin de semana o los comentarios de tus amigos. Restringe el acceso únicamente a las personas que conozcas físicamente de verdad.

Restringe comentarios y etiquetas

Configura los filtros de privacidad de Instagram y TikTok para bloquear palabras malsonantes de forma automática y desactivar la opción de que cualquier usuario te etiquete en contenidos humillantes o te añada a grupos grupales sin tu

autorización explícita.

La regla de los 5 segundos

Antes de subir una foto comprometida de un compañero o enviar un comentario impulsivo en un momento de enfado por un grupo de WhatsApp, párate cinco segundos a pensar: "¿Me gustaría que me hicieran esto exactamente a mí ante todo el mundo?". Si la respuesta es negativa, bórralo de inmediato.

El compromiso de nuestra juventud



Este manifiesto plasma la voluntad de los jóvenes de Orcera por construir un pueblo basado en la empatía, el respeto vecinal, el compañerismo y la tolerancia cero ante cualquier tipo de violencia.

Principios del Manifiesto Joven de Orcera:

Rechazo absoluto: No toleramos los insultos, la exclusión social, los moteos degradantes ni los rumores que dañen la dignidad de las familias y vecinos de nuestro pueblo.

Apoyo incondicional: Nos comprometemos activamente a acompañar y tender la mano a cualquier chaval que se sienta solo, aislado o perseguido dentro o fuera de las aulas.

Uso responsable de la tecnología: No utilizaremos nuestros teléfonos móviles para denigrar a nadie ni seremos partícipes de linchamientos digitales en grupos online.

Valor para hablar: Nos comprometemos firmemente a no ser

testigos mudos. Informaremos a los adultos ante cualquier abuso que presenciemos en el municipio.

Representante Juvenil

Asociaciones Locales

Directorio de Ayuda Local y Nacional

Si necesitas asesoramiento, denunciar una situación o simplemente hablar de forma confidencial con profesionales que entiendan tu situación, recurre a estos canales:

☐ Recursos en Orcera y Comarca

Servicios Sociales Comunitarios (Orcera)

Atención personalizada, apoyo psicológico y asesoramiento técnico familiar para los jóvenes del municipio.
ayuntamiento@orcera.com | ☐ orcera.es

Policía Local de Orcera

Para situaciones graves que requieran intervención inmediata en espacios públicos o ciberdelitos.
☐ 953480154 | ☐ ayuntamiento@orcera.com

☐ Teléfonos Gratuitos y Confidenciales

☐ Teléfono ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes) **900 20 20 10**

☐ WhatsApp ANAR (Asistencia por chat privado) **600 90 91 80**

☐ Acoso Escolar (Ministerio de Educación) **900 018 018**

Recuerda que puedes contactar directamente a los servicios de emergencia llamando al **112**