

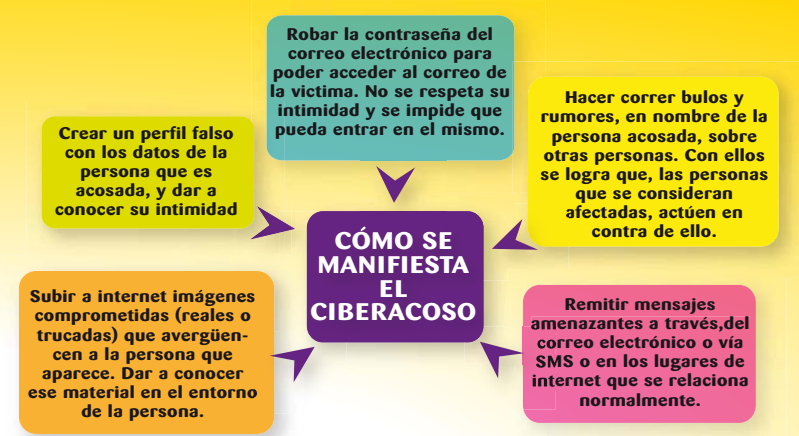
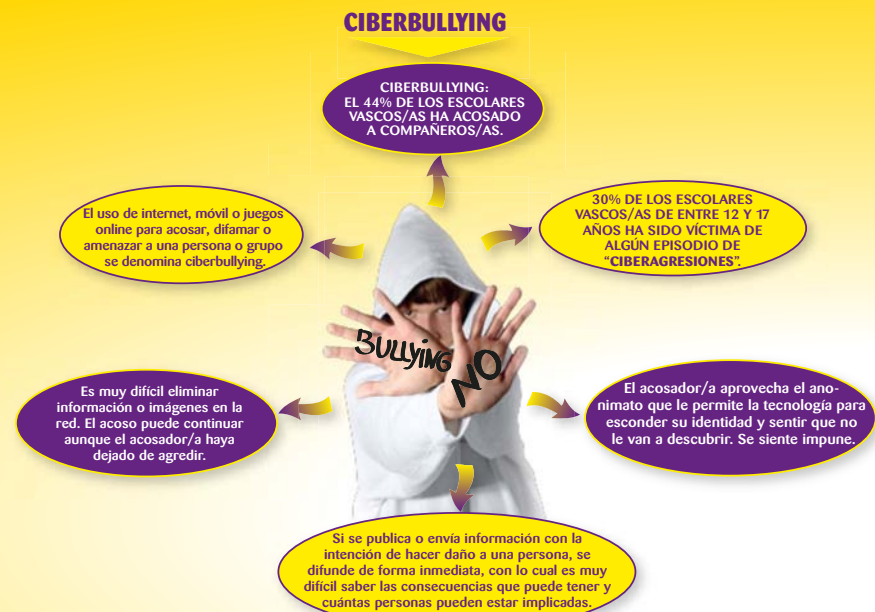
Hola, me llamo Xabier. Tengo 15 años y estoy estudiando 4º DBH. Cuando tenía 9 años mis compañeros de clase empezaron a meterse conmigo porque era gordito. Me insultaban, me empujaban, me daban collejas. Yo no sabía como defenderme y reaccionaba llorando. No sabía cómo pararlo. Cuando lo decía en casa o en el colegio, siempre me decían que lo que tenía que hacer es defenderme, pero yo no sabía cómo hacerlo.

En el colegio, una profesora que me ayudó mucho me explicó que estaba sufriendo bullying y que mis compañeros me estaban acosando. Me dijo que el Bullying es una situación cada vez más frecuente entre escolares.

Me explicó que hay Bullying cuando te acosan día tras día, cuando la persona o personas quieren hacerte daño porque se sienten superiores y a ti te ven débil.

Esta conversación con esta profesora me ayudó a entender lo que me pasaba y poco a poco conseguí que dejaran de meterse conmigo.

Terminé Primaria y empecé en el instituto 1º DBH. Ya tenía 12 años y convencí a mis padres para tener Tuenti. Aquí empezó mi calvario porque nuevamente empezaron a meterse conmigo pero en la red. Yo recordaba la conversación con mi profesora y empecé a darme cuenta que me estaban haciendo cyberbullying.



Quiero deciros que el cyberbullying se puede prevenir, si todos/as nos comportamos en la red de forma responsable:

- No envíes rumores falsos
- No insultes ni hagas comentarios que pueden hacer daño a otras personas.
- No compartas información personal de otras personas sin su permiso.
- Si tienes algún problema con alguien, háblalo cara a cara y no escondiéndote en la red.
- Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.
- Si hay alguien que necesite ayuda, hazlo. De esta forma cuando tú necesites ayuda, te ayudarán.
- No envíes tus imágenes privadas (fotos, videos...) a través de la red. No sabes quién puede acceder a ellas.
- Si te pasa alguna cosa que te haga sentir malestar en la red, habla con alguien que pueda ayudarte.

En mi caso, decidí no seguir permitiendo que me acosara/n en la red. Hablé con mis padres, los cuales buscaron asesoramiento. Quiero compartir las pautas que seguimos con vosotros/as:

- Aunque estaba muy enfadado con los mensajes que me enviaban, deje de responder a los insultos que recibía. Esto me angustiaba mucho, ya que me sentía acosado las 24 horas del día.
- Bloqueé a la/s persona/s que me estaba/n haciendo daño.
- Guardé los mensajes, emails, videos, fotografías... para que me sirvieran de prueba del acoso que estaba sufriendo.
- Aunque pensé que la/s persona/s que me acosaba/n podía tener problemas, decidí que eso no justificaba que no me respetara/n.
- Aunque me costó mucho, dejé de sentirme culpable por lo que me estaba ocurriendo. La culpa es de la persona que hace daño, no de la que lo sufre.
- Junto con mis padres pusimos una denuncia en el Tuenti, red social que utilizaron para acosarme. De esta forma conseguí que eliminaran la cuenta que crearon en mi nombre. Esto es un delito y se llama suplantación de identidad.
- Finalmente, después de dar muchas vueltas al tema, pusimos una denuncia en la Ertzaintza, en la sección de delitos informáticos. Se puede hacer vía email- [delitosinformaticos@ertzaintza.net](mailto:delitosinformaticos@ertzaintza.net)
- Para evitar secuelas de la experiencia tan dolorosa que he vivido acudimos a un profesional de la psicología para que nos ayudara a superar esta situación.

**SI SUFRES ACOSO EN LA RED, CONOCES A ALGUIEN O VES ALGUNA SITUACIÓN,**

**NO TE CALLES, DENÚNCIALO**

**www. Facebook/Denuncia el Ciberacoso**  
o contacta con nosotros/as en  
**denuncia.onlinezurekin@gmail.com**



**CIBERBULLYINGA EZ ONARTU**  
**Nola prebenitu, nola aurre egin**

Antolatzailea:

ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN  
ERRABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA  
[www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org)

Laguntzailea:

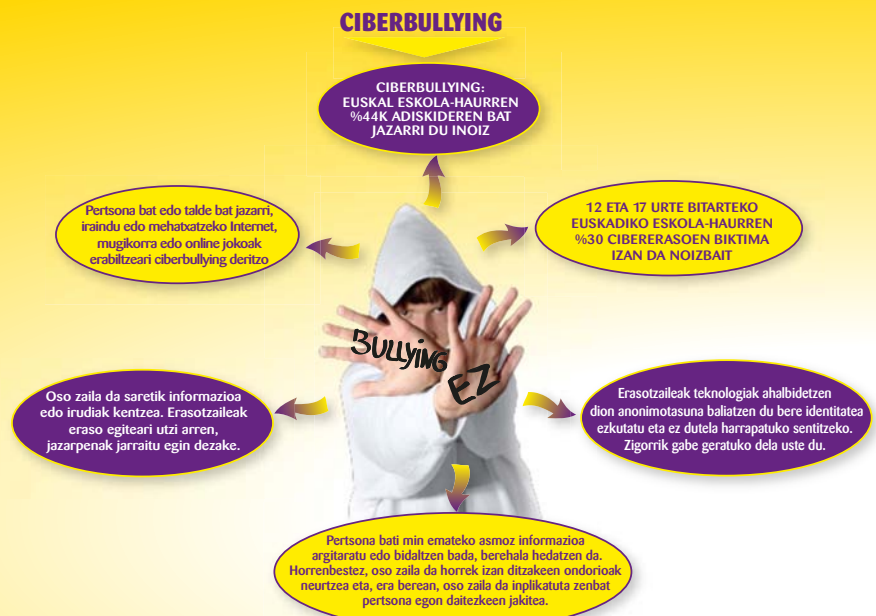
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko Udala

Kaixo, Xabier dut izena. 15 urte ditut eta DBHko 4. mailan nago. 9 urte nituenean, nire lagunak adarra jotzen hasi zitzaizkidan lodikotea nintzelako. Iraindu, bultzadak eman eta kokotekoak ematen zizkidaten. Ez nekien nola defendatu eta negar egiten duen. Ez nekien hura nola gelditu. Etxean edo ikastetxean aipatzen nuenean, defendatu egin behar nintzela esaten zidaten beti, baina nik ez nekien nola.

Ikastetxean irakasle batek asko laguntzen zidan eta hark esan zidan bullyinga pairatzen nuela eta nire adiskideek jazarri egiten nindutela. Bullyinga eskola-haurren artean gero eta maizago ematen dela esan zidan. Egunero jazartzen dizutenean eta pertsonak edo pertsonak zu baino gehiago direla uste izan eta zu ahulago ikusten zaituztelako min egiten dizutenean Bullyinga dagoela esan zidan.

Irakasle horrekin izandako elkarrizketa lagungarri izan zitzaidan pasatzen zitzaidana ulertzeko eta, pixkanaka, egoera etetea lortu nuen.

Lehen hezkuntza amaitu eta institutura joan nintzen DBHko lehen maila ikastera. Orduan 12 urte nituen eta gurasoak limurtu nituen Tuenti izateko. Orduantxe hasi zen nire oinazealdia, izan ere, berriro hasi zitzaizkidan erasoka, baina saretik. Nik irakaslearekin izandako solasaldia gogoratzen nuen eta **CIBERBULLYING** egiten ari zitzaizkidanaz ohartu nintzen.



Adierazi nahi dut cyberbullyinga prebenitu egin daitekeela, baldin eta guztiok arduraz jokatzeko badugu sarean:

- Ez bidali zurrumurru faltsurik
- Ez iraindu inor eta ez egin beste inori min eman diezaiokeen aipurik.
- Ez partekatu beste pertsona batzuen informazio pertsonala haien baimenik izan gabe.
- Inorekin arazorik baduzu, aurrez aurre hitz egin eta ez sarean ezkutuan jokatu.
- Besteek zu tratatzea nahi zenukeen moduan tratatu zuk ere besteak.
- Laguntza behar duen inor badago, lagun iezaiozu. Hala, zuk laguntza behar duzunean, lagundu egingo zaitu.
- Ez bidali zure irudi pribaturik (argazkiak, bideoak, etab.) sarean. Ez dakizu nork izan dezakeen haiek hartzeko aukera.
- Sarean deseroso sentiarazten zaituen zerbait gertatuz gero, lagun zaitzakeen norbaitekin hitz egin.

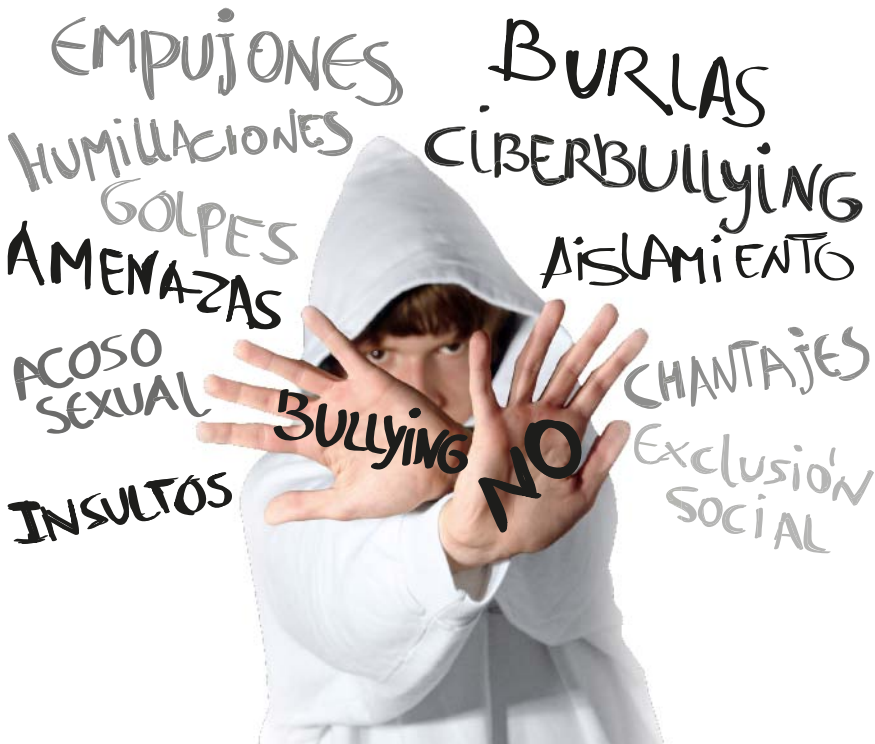
Nik sarean jazarpenik pairatzen ez nuela jarraituko erabaki nuen. Gurasoekin hitz egin nuen eta aholkularitza bilatu zuten. **Guk ditugun jarraibideak zuekin partekatu nahi ditut:**

- Bidaltzen zizkidaten mezuekin asko haserretzen banintzen ere, jasotzen nituen irainei erantzuteari utzi nion. Askok estutzen ninduen egoerak, izan ere, eguneko 24 orduan jazarpena sentitzen nuen.
- Min egiten ninduten pertsonak blokeatu egin nituen.
- Mezu, posta elektronikoa, bideo eta argazkiak gorde egin nituen, jasaten ari nintzen jazarpena erakusteko baliagarri izan zitezkeen.
- Jazartzen nindutenek arazoak izan zitzaizkela pentsatu nuen arren, horrek nirekiko errespetua galtzea ez zuela justifikatzen erabaki nuen.
- Askok kostata izan bazen ere, gertatzen ari zitzaidanaren errua nire buruari ez egotea lortu nuen. Errua min ematen duen pertsonarena da, ez pairatzen duenarena.
- Gurasoekin batera salaketa jarri nuen Tuentin, hots, jazarpena egiteko erabili zuten gizarte-sarean. Modu horretan, nire izenean sortu zuten kontua ezabatzea behartu nituen. Hori delitua baita, identitate-ordezpena izena duena.
- Azkenik, gaia sakon aztertu ondotik, Ertzaintzan salaketa ipini genuen, informatika-delituen sekzioan. Horretarako, mezua bidal daiteke delitosinformaticos@ertzaintza.net helbidera.
- Oso esperientzia mingarria bizitu nuen eta horrek nigan aztarnarik utz ez zezan psikologia arloan profesionala den pertsona batengana joa genuen, egoera hau gainditzen lagun nazan.

**SAREAN JAZARTZEN BAZAITUZTE, EDO EGOERA HORRETAN DAGOEN INOR EZAGUTZEN BADUZU,**

**EZ ISILDU, EZ ONARTU INOLAKO INDARKERIARIK**

**www.Facebook/Denuncia el Ciberacoso**  
edo jarri gurekin harremanetan  
**denuncia.onlinezurekin@gmail.com**



**CIBERBULLYING NO LO PERMITAS**  
**Cómo prevenirlo, cómo afrontarlo**

Organiza:

ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN  
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA  
[www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org)

Colabora:

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko Udala