

NO ERA UNA BROMA

Lo que el silencio esconde
sobre el acoso escolar



Gustavo Molina Zafra

NO ERA UNA BROMA

Lo que el silencio esconde sobre el acoso escolar

Gustavo Molina Zafra

NO ERA UNA BROMA

Lo que el silencio esconde sobre el acoso escolar

© del texto: Gustavo Molina Zafra, 2026

Edición: Gustavo Molina Zafra

Primera edición: octubre de 2026

Publicación solidaria · Powered by Limonada

Diseño y maquetación: Powered by Limonada Web

Texto, ilustraciones y preparación editorial realizados con asistencia de inteligencia artificial (Claude, Anthropic), bajo la dirección y revisión editorial de Gustavo Molina Zafra.

Licencia. Esta obra se publica bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Puedes copiar y redistribuir esta obra en cualquier medio o formato, siempre que reconozcas su autoría, no la utilices con fines comerciales y no distribuyas versiones modificadas. La licencia se aplica a los derechos sobre los contenidos que el titular puede legítimamente licenciar. Texto de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Cómo citar o compartir esta obra: «NO ERA UNA BROMA. Lo que el silencio esconde sobre el acoso escolar», de Gustavo Molina Zafra (2026), Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Distribución gratuita y sin ánimo de lucro. Prohibida su venta.

Esta es una obra de ficción con fines educativos. Los personajes, el centro educativo y los hechos narrados son inventados; cualquier parecido con personas o centros reales es pura coincidencia. La información divulgativa se basa en fuentes públicas citadas en la bibliografía, consultadas el 10 de octubre de 2026, y no sustituye la atención de profesionales ni los protocolos oficiales de cada centro y comunidad autónoma.

Teléfono contra el acoso escolar: **900 018 018** · Fundación ANAR: **900 20 20 10** · Atención a la conducta suicida: **024** · Emergencias: **112**

Índice

Prólogo. Hay heridas que no se ven	6
PARTE I. CUANDO TODO EMPIEZA	9
1. El primer día que dejaron de reírse conmigo	10
2. Era solo una broma.....	16
3. El grupo de WhatsApp.....	21
4. El recreo más largo del mundo	27
5. Cuando empiezas a creer lo que dicen de ti	32
PARTE II. LAS PERSONAS QUE RODEAN AL ACOSO	38
6. Quien hace daño: comprender sin justificar	39
7. Los que miran hacia otro lado	46
8. Los amigos que pueden cambiarlo todo	52
9. Mamá, papá, no quiero ir al colegio.....	58
10. Cuando un adulto no escucha.....	65
PARTE III. LO QUE NADIE VE.....	73
11. El miedo a mirar el móvil.....	74
12. La soledad en medio de todos	80
13. Lo que ocurre con la autoestima.....	86
14. Cuando el dolor supera las palabras	91
15. El día que alguien preguntó: «¿Estás bien?».....	96
PARTE IV. ROMPER EL SILENCIO	102
16. Pedir ayuda no es ser débil	103
17. Qué hacer si te están acosando.....	109
18. Qué hacer si eres testigo	113
19. Cómo actuar desde casa	118
20. La responsabilidad del centro educativo.....	125

PARTE V. VOLVER A EMPEZAR.....	132
21. Recuperar la confianza	133
22. Reconocer el daño y cambiar	140
23. Un colegio donde nadie sobre	146
24. Después del acoso también hay vida	153
Epílogo. Ojalá alguien me lo hubiera dicho antes	159
ANEXOS	162
1. Guía para quien está sufriendo acoso.....	163
2. Guía para testigos	165
3. Guía para familias	166
4. Guía para docentes	168
5. Señales de alerta	169
6. Conservar pruebas de ciberacoso	170
7. Pautas para solicitar la activación del protocolo	171
8. Recursos oficiales de ayuda	173
9. Actividades seguras para el aula	174
10. Glosario	175
Bibliografía y fuentes consultadas	177

Prólogo. Hay heridas que no se ven

Hay golpes que dejan marca. Se ven, se curan, alguien te pregunta qué te ha pasado y tú puedes señalar el sitio exacto donde duele.

Y hay otros que no dejan nada. Ni un moratón, ni una cicatriz. Una risa a destiempo. Un asiento que, de repente, está ocupado. Un grupo de mensajes en el que no estás. Una mirada que se aparta cuando entras en clase. Nada de eso, por separado, parece gran cosa. Si se lo cuentas a alguien, quizá te diga que no le des importancia, que son tonterías, que ya se les pasará.

Pero no se les pasa. Y tú lo sabes, porque cada mañana, cuando suena el despertador, notas un peso en el estómago que antes no estaba.

Este libro habla de esas heridas.

Cuenta la historia de Álex, que tiene catorce años y empieza 3.º de ESO pensando que va a ser un curso normal. Cuenta también la historia de Lucía, que lo ve todo desde el pupitre de atrás y no sabe qué hacer. La de Hugo, que fue su amigo y un día dejó de serlo. La de Sara, que decide no mirar hacia otro lado. La de Clara, la madre de Álex, que tarda en darse cuenta. Y la de Andrés, el tutor de la clase, que se equivoca antes de acertar.

Ninguno de ellos existe. Son personajes inventados. Pero lo que les pasa ocurre de verdad, todos los días, en muchos institutos y colegios. Puede que en el tuyo. Puede que a ti, o a alguien que se sienta a dos mesas de distancia.

Cómo leer este libro

Cada capítulo empieza con una parte de la historia. Después viene una explicación de lo que acaba de ocurrir, contada sin rodeos. Al final de los capítulos encontrarás recuadros como estos:

- **Lo que debes saber**, con información basada en fuentes oficiales y especialistas.
- **Qué puedes hacer**, con ideas concretas, realistas y seguras.

Puedes leerlo de principio a fin, como una novela, o saltar al capítulo que necesites. Al final del libro hay guías para quien está sufriendo acoso, para quien lo presencia, para las familias y para el profesorado, además de los teléfonos y recursos de ayuda.

Conviene distinguir tres cosas a lo largo de todo el libro:

- **La historia** es ficción. Los nombres, el instituto y los diálogos son inventados.
- **Las explicaciones y los recuadros** se apoyan en información de organismos públicos y especialistas, que encontrarás citada en la bibliografía.
- **Las propuestas de actuación** son orientaciones educativas. No sustituyen a un profesional ni al protocolo de tu centro, que puede variar según la comunidad autónoma.

Si ahora mismo lo estás pasando mal

No hace falta que termines el libro para pedir ayuda. Puedes hacerlo hoy.

Teléfono contra el acoso escolar: 900 018 018. Gratuito, todos los días, a cualquier hora. No aparece en la factura del teléfono.

Fundación ANAR, ayuda a niños, niñas y adolescentes: 900 20 20 10.

Gratuito, confidencial, a cualquier hora. Al otro lado hay psicólogos.

Si en algún momento piensas que no puedes más o que no quieres seguir viviendo: llama al **024**, la línea de atención a la conducta suicida. Es gratuita, confidencial y atiende las 24 horas.

Si hay un peligro inmediato: llama al **112**.

Encontrarás más recursos al final del libro.

Y si no eres tú, pero sospechas que le está pasando a alguien, este libro también es para ti. Porque casi siempre hay alguien que lo ve. Y lo que esa persona haga, o deje de hacer, puede cambiarlo todo.

El acoso no termina cuando alguien aprende a soportarlo.

Termina cuando dejamos de permitirlo.



PARTE I

Cuando todo empieza

Casi nunca empieza con un golpe. Empieza con algo tan pequeño que nadie se atreve a llamarlo por su nombre.

1

El primer día que dejaron de reírse conmigo

Mi risa tiene mala fama en mi casa.

Mi madre dice que se oye desde el portal. Mi abuela decía que me reía «como un descosido», que es una expresión que nunca he entendido del todo. En 1.º, la de Música me sacó una vez de clase porque no podía parar, y desde el pasillo seguí oyendo cómo los demás se reían de que yo me riera. No de mí. De que yo me riera. Hay una diferencia enorme, aunque entonces no lo sabía.

En 2.º me hice famoso por las imitaciones. Hacía al de Física cuando se le caía la tiza y la buscaba debajo de la mesa como si fuera una lentilla. Hacía a la directora por megafonía, con ese «atención, por favor» que parece que va a anunciar el fin del mundo y luego es para decir que se ha perdido un abrigo. Lo hacía en el recreo, en el autobús de la excursión, en la cola del comedor. Y la gente se reía. Hugo era el que más. Se doblaba, se tapaba la boca, me daba golpes en el hombro y me pedía otra.

Hugo y yo nos conocemos desde los seis años. Fuimos al mismo colegio, al mismo campamento de verano, a los mismos cumpleaños con piñata y tarta de galletas. Su madre me llamaba «el otro hijo». En 1.º nos sentábamos juntos. En 2.º, también.

Por eso, el primer día de 3.º, cuando entré en clase y vi que su mochila estaba en la última fila, al lado de la de Iker Morales, pensé que se había equivocado de sitio.

—¡Hugo! —le dije, y señalé la mesa de la ventana, la nuestra.

Él levantó la barbilla, como se saluda a alguien que conoces de vista. Iker dijo algo que no oí y Dani Fuentes se rio. Hugo no se movió.

Me senté en la mesa de la ventana. Solo. Me dije que no pasaba nada, que a lo mejor querían cambiar de aires, que el verano cambia a la gente. Hugo había pasado julio y agosto en un torneo de fútbol con Iker y con Dani, y había vuelto más alto, con el pelo rapado por los lados y una chaqueta de chándal negra que no le había visto nunca. Parecía mayor. O quería parecerlo.

Detrás de mí se sentó Lucía Ortega, la delegada de todos los años, con su cuaderno de tapas verdes y su coleta perfecta. Me dio un toqucito en la espalda.

—¿Este año también vas a imitar a Andrés? —susurró.

—Depende de lo que me pagues.

Se rio. Fue la última vez en mucho tiempo que alguien se rio conmigo en esa clase. Pero eso tampoco lo sabía.

Andrés Gil, nuestro tutor, entró con su americana de pana y las gafas en la cabeza, como siempre, buscándolas por toda la mesa sin darse cuenta de dónde las llevaba. Era demasiado fácil. Esperé a que se diera la vuelta para escribir en la pizarra y me puse a palparme el pecho, los bolsillos, la mochila, con cara de desesperación, mientras las gafas de sol que había traído me colgaban de la cabeza.

Era el tipo de cosa que el curso anterior habría hecho reír a media clase.

Nadie se rio.

Bueno, Lucía sí, un poco, por la nariz. Pero el resto me miró como se mira a alguien que ha dicho algo fuera de lugar en un funeral. Noté el calor subiéndome por el cuello. Me quité las gafas y las guardé.

Entonces ocurrió.

Andrés estaba explicando las normas del curso —las faltas, los exámenes, el móvil en la mochila— cuando dijo algo de que este año no habría excursión a Granada porque «el año pasado algunos se lo pasaron demasiado bien». Lo dijo mirándome, medio en broma, porque en la excursión

de 2.º me había dado un ataque de risa en el autobús que duró media hora y contagió a todo el mundo, incluido el conductor.

Y yo me reí. Me salió solo, mi risa de siempre, la del portal, la del des-cosido.

Desde la última fila llegó una imitación. Un graznido agudo, entrecortado, exagerado. Una especie de «¡ja-ja-JAAA-ja!» que sonaba como un pájaro herido. Me volví. Era Hugo. Tenía la cara roja de aguantarse y los ojos fijos en Iker, como esperando una nota.

Iker se partió. Dani se partió. Y luego, por contagio, por nervios o porque era más fácil, se rio la clase entera.

No conmigo. De mí.

—Venga, venga, a ver si nos centramos —dijo Andrés, sin dejar de sonreír—. Que es el primer día.

Y siguió explicando.

Yo me quedé mirando la pizarra sin ver nada. Tenía la sensación de haber pisado un escalón que no estaba. Ese vacío en el estómago, ese «¿qué ha pasado?» que dura solo un segundo y después te deja temblando.

En el recreo busqué a Hugo. Estaba en el patio de abajo, junto a las canastas, con Iker y Dani.

—¿Qué ha sido eso? —le pregunté, intentando sonar normal.

—¿El qué? —dijo él.

—Lo de la risa.

—Tío, que era una broma. —Se encogió de hombros—. Te ríes como una gaviota, ¿qué quieres que te diga?

Iker repitió «gaviota» y soltó un graznido. Dani le hizo una foto a algo, o a nadie. Me quedé allí un momento, esperando que Hugo dijera «es broma, es broma», que me diera un golpe en el hombro, que me pidiera otra imitación.

No lo hizo.

—Bueno —dije—. Hasta luego.

Y me fui al patio de arriba, a los bancos de debajo de los ficus, donde nunca había comido el bocadillo porque los bancos son para los de 1.º.

Esa noche, mi madre llegó del hospital a las diez y media, con el moño medio deshecho y los pies hinchados de doce horas de turno.

—¿Qué tal el primer día?

—Bien —le dije.

Y era casi verdad. Porque no había pasado nada. Una broma. Una tontería. Algo que, si se lo contaba a alguien, sonaría ridículo: «Mamá, Hugo ha imitado mi risa».

Así que no se lo conté a nadie.

Pero esa noche, en la cama, me tapé la cara con la almohada y me reí un poco, flojito, para comprobar cómo sonaba.

Y por primera vez en mi vida, me dio vergüenza.



Lo que acaba de pasar

Si alguien leyera lo que le ha ocurrido a Álex el primer día de clase, quizá pensaría que no es para tanto. Un compañero ha imitado su risa. La clase se ha reído. El profesor ha pedido que se centren. Fin.

Pero fíjate en los detalles.

Hugo no ha imitado la risa de cualquiera. Ha imitado la de su antiguo mejor amigo, delante de su nuevo grupo, y luego ha buscado con la mirada la aprobación de Iker. No era una broma compartida: era una forma de demostrar a otros de qué lado estaba.

La clase entera se ha reído. Muchos, probablemente, sin pensarlo. Por contagio, por nervios o porque reírse es más cómodo que quedarse callado cuando todos se ríen.

Y el adulto que estaba delante, que no es un mal profesor, ha tratado la situación como un simple despiste del grupo.

Nada de eso, por sí solo, es todavía acoso escolar. Pero así es como suele empezar: con algo pequeño, ambiguo, difícil de explicar. Algo que la persona afectada nota en el cuerpo antes de saber ponerle nombre.

Reírse con alguien, reírse de alguien

Hay una diferencia que Álex descubre esa noche sin necesidad de que nadie se la explique: no es lo mismo que se rían contigo que de ti.

Cuando te ríes **con** alguien, la otra persona forma parte de la risa. Puede elegir, puede seguir el juego, puede parar cuando quiera. Cuando te ríes **de** alguien, la otra persona se convierte en el objeto de la risa. No elige nada. Y si se enfada, encima parece que no tiene sentido del humor.

Una manera sencilla de notar la diferencia es preguntarse: si la persona de la que hablamos estuviera mirando la escena desde fuera, ¿se reiría también? ¿O se sentiría pequeña?

Para pensar

Álex decide no contarle nada a su madre porque piensa que «sonaría ridículo». Es una de las razones más frecuentes por las que el acoso pasa

desapercibido al principio: quien lo sufre duda de sí mismo. ¿Exagero? ¿Soy demasiado sensible? ¿Me lo estoy imaginando?

Si alguna vez te has hecho esas preguntas, que sepas que lo que sientes es una información valiosa. No hace falta que algo sea «grave» para que merezca la pena contarlo. Precisamente al principio es cuando es más fácil pararlo.

LO QUE DEBES SABER

- Los protocolos educativos españoles suelen definir el acoso escolar como el **maltrato psicológico, verbal o físico** que uno o varios alumnos ejercen sobre un compañero **de forma reiterada a lo largo de un tiempo**.
- Para hablar de acoso se tienen en cuenta tres rasgos principales: **intención de hacer daño, repetición y desequilibrio de poder** (físico, psicológico o social) entre quien agrede y quien lo sufre.
- Un hecho aislado puede no ser acoso, pero **eso no significa que sea aceptable**. Las agresiones puntuales también deben atenderse, normalmente a través del plan de convivencia del centro.
- Es frecuente que el acoso tenga un **componente de grupo** y que haya **observadores** que lo ven y no hacen nada para frenarlo.

QUÉ PUEDES HACER

Si te pasa a ti: no hace falta esperar a que «sea grave». Si algo te ha hecho sentir mal y se repite, apúntalo: qué pasó, cuándo y quién estaba. Te ayudará a explicarlo más adelante y a comprobar que no te lo estás imaginando.

Si lo ves: no hace falta un gran gesto. No reírte ya es algo. Acercarte después a esa persona y decirle «eso no ha tenido gracia» puede ser muy importante para ella.

Si eres un adulto: una risa colectiva contra un alumno concreto no es solo «un despiste del grupo». Merece una mirada más atenta y, a menudo, una conversación a solas con quien la ha recibido.

2

Era solo una broma

ÁLEX

La primera semana fue la risa. La segunda, el graznido.

Cada vez que levantaba la mano para contestar algo, desde la última fila salía un «¡crac, crac!» muy flojito, lo justo para que lo oyera media clase y el profesor no. Cuando salía a la pizarra, alguien abría y cerraba los brazos como si fueran alas. Cuando bostezaba, cuando estornudaba, cuando se me caía el estuche. Crac, crac.

Al principio intenté reírme yo también. Pensé que, si me lo tomaba con humor, se aburrirían. Así que un día, cuando sonó el graznido, me levanté, hice como que aleteaba y dije: «Gracias, gracias, firmo autógrafos en el recreo».

Se rieron. Por un segundo pensé que había funcionado.

Luego me di cuenta de que se reían igual que antes. Solo que ahora, además, yo había hecho de gaviota.

La tercera semana desapareció mi mochila. Salí al servicio entre clase y clase y, al volver, no estaba debajo de mi mesa. La encontré después de buscarla diez minutos, dentro de la papelera de reciclaje del pasillo, la azul, entre bolsas de patatas y botellas de agua. Tenía un ala dibujada con tópx en la tapa del estuche.

Nadie había visto nada.

En clase de Andrés, el jueves, alguien movió mi silla justo cuando iba a sentarme. No me caí del todo, me agarré a la mesa, pero el ruido hizo que todo el mundo se volviera. Desde atrás sonó un graznido largo, casi una canción. Andrés levantó la vista.

—¿Qué pasa ahí?

—Nada, profe, que la Gaviota no sabe aterrizar —dijo Iker.

La clase se rio. Andrés también sonrió, un poco, de esa forma en que sonríen los adultos cuando quieren dejar claro que entienden las bromas.

—Venga, ya está. Ruiz, siéntate. Morales, una más y te vas fuera.

Y ya estaba. Para él, ya estaba.

Me senté. Me miré las manos. Tenía las uñas mordidas hasta la carne, cosa que nunca había hecho. No sé cuándo había empezado.

Al salir de clase, Hugo pasó a mi lado. Por un momento nuestros hombros casi se tocaron.

—No te lo tomes a mal, ¿eh? —me dijo en voz baja—. Es solo una broma. Lo dijo como si me estuviera haciendo un favor.

LUCÍA

Yo estaba detrás. Lo vi todo.

Vi cómo Dani adelantaba el pie para arrastrar la silla de Álex. Vi cómo Iker hacía la cuenta atrás con los dedos: tres, dos, uno. Vi la cara de Álex cuando se agarró a la mesa, esa cara de sorpresa que dura medio segundo antes de convertirse en otra cosa. En vergüenza.

Y me reí.

No mucho. No como Iker, ni como Dani. Fue más bien un resoplido, una risa por la nariz, de las que te salen sin querer. Pero me reí. Y Álex, que tiene un oído buenísimo, lo sabe. Lo sé porque, cuando se sentó, no se volvió para mirarme como hacía siempre que pasaba algo en clase. Ese gesto de «¿has visto esto?» que llevábamos haciendo desde 1.º.

Esa vez no se volvió.

Pensé en decírselo a Andrés al acabar la clase. Soy la delegada. Se supone que es mi trabajo, ¿no? Me quedé recogiendo despacio, metiendo los bolígrafos uno por uno en el estuche, mientras los demás salían. Andrés estaba borrando la pizarra.

—¿Querías algo, Lucía?

Abrí la boca. Pensé en Iker. Pensé en lo que pasaría si alguien se enteraba de que yo había ido a contar algo. Pensé en 6.º de Primaria, en aquellos meses en que Marta y las demás decidieron que yo ya no era de su

grupo, y en lo largos que fueron los recreos, y en que nunca se lo dije a nadie porque me daba vergüenza.

Pensé que, si hablaba, la siguiente sería yo.

—Nada —dije—. Que si en el examen del día veinte entra el tema dos entero.

—Entero, entero.

—Vale. Gracias.

Esa tarde, en el grupo de la clase que administro, alguien mandó un audio con un graznido. Dieciocho personas reaccionaron con la carita que llora de risa.

Yo no puse nada. Pero tampoco lo borré.

Cuando se repite

En este capítulo hay un cambio importante: ya no se trata de un momento puntual. Los graznidos se repiten cada día. La mochila desaparece. La silla se mueve. Hay un mote. Hay un grupo que lo organiza (la cuenta atrás de Iker no es casualidad) y un público que se ríe.

Hay **repetición**. Hay **intención**: no son accidentes, son acciones pensadas para que Álex quede en ridículo. Y hay un claro **desequilibrio de poder**: Álex está solo y el grupo de Iker, cada vez más grande, cuenta con el resto de la clase como espectadora.

Esto ya es acoso escolar.

Y, sin embargo, todos los que participan, incluido el adulto que lo presencia, parecen tener la misma palabra preparada: *broma*.

Cuándo una broma deja de serlo

La palabra «broma» es una de las más usadas para justificar el acoso. Sirve para quitarle importancia a lo que pasa («solo era una broma») y, a la vez, para darle la vuelta y culpar a quien lo sufre («no tienes sentido del humor»).

Algunas preguntas sencillas ayudan a distinguir una broma de algo que ya no lo es:

- **¿Se ríe todo el mundo, incluida la persona que la recibe?** Si una persona siempre es el blanco y nunca la protagonista, no es una broma compartida.
- **¿Se puede parar?** En una broma, si alguien dice «para, que no me hace gracia», se para. Si sigue, o va a más, ya es otra cosa.
- **¿Es siempre la misma persona?** Las bromas entre amigos van y vienen. Cuando siempre le toca a la misma persona, hay un patrón.
- **¿Hay público?** Muchas «bromas» solo existen porque alguien está mirando. Sin espectadores, perderían todo el sentido.
- **¿Cómo se siente después?** Si la persona se queda con vergüenza, miedo o ganas de desaparecer, no importa cuál fuera la intención: ha hecho daño.

Fíjate en que Álex intenta reírse de sí mismo para quitarle fuerza a la situación. Es algo muy común. A veces funciona entre amigos, pero cuando hay acoso, casi nunca lo hace: el grupo no busca reírse con él, sino que él haga el papel que le han asignado.

Hacer eso no significa que Álex esté de acuerdo. Ni que tenga la culpa. Significa que está intentando sobrevivir como puede.

Para pensar

Lucía no es una mala persona. Es responsable, observadora y, en el fondo, sabe que lo que está pasando no está bien. Pero se ríe, aunque sea un poco. Y luego se calla. Y luego no borra el audio.

Lo hace por miedo. Por algo que le pasó a ella en el pasado y que nunca contó.

El miedo a ser el siguiente es una de las razones más poderosas por las que los testigos no actúan. Entenderlo no significa justificarlo, pero sí

ayuda a ver que romper el silencio no siempre requiere ser un héroe: a veces basta con dar un paso pequeño y seguro. Lo veremos más adelante.

LO QUE DEBES SABER

El acoso escolar puede tomar formas muy diferentes, y a menudo se combinan:

- **Físico:** empujones, golpes, zancadillas, esconder o romper las cosas de alguien.
- **Verbal:** insultos, motes, burlas, comentarios humillantes, imitaciones.
- **Social:** excluir a alguien del grupo, impedir que participe, difundir rumores, ignorarle de forma deliberada.
- **Psicológico:** intimidación, amenazas, chantaje, humillaciones que hacen que la persona se sienta insegura o con miedo.
- **Digital o ciberacoso:** cualquiera de las anteriores a través del móvil, las redes sociales o los grupos de mensajería.

Algunos protocolos autonómicos nombran de forma expresa el acoso por orientación sexual y el acoso sexual. La ley estatal de protección de la infancia frente a la violencia (LOPVI, 2021) pide además actuaciones específicas frente al acoso motivado, entre otras causas, por discapacidad, racismo u origen, orientación sexual o identidad o expresión de género, y frente al que se produce a través de las tecnologías.

Que algo se presente como «broma» no cambia lo que es. Lo que cuenta es lo que hace y cómo afecta a la persona que lo recibe.

QUÉ PUEDES HACER

Si te están haciendo «bromas» que no te hacen gracia: tienes derecho a decir que no te gustan, pero no estás obligado a enfrentarte a nadie, y menos si estás solo o te sientes en peligro. Lo más eficaz suele ser contárselo a un adulto de confianza en el centro: tutor, orientador o cualquier profesor con el que te sientas cómodo.

Si eres testigo: no reírte, no reenviar y no darle «me gusta» ya rompe el círculo. Si te da miedo hablar en público, puedes contárselo a un adulto en privado. No es chivarse: es pedir ayuda para alguien que no puede hacerlo solo.

Si eres docente: un mote o un sonido repetido contra el mismo alumno es una señal de alerta. Detener la situación en el momento está bien; además, conviene hablar después con la persona afectada, a solas y sin prisas, y comunicarlo a orientación o a la persona coordinadora de bienestar y protección del centro.

3

El grupo de WhatsApp

El grupo se creó un martes a las once y cuarto de la noche.

Lo creó Iker. Se llamaba «Los de atrás» y tenía de icono el dibujo de un águila. Al principio eran ocho: Iker, Dani, Hugo y cinco más del equipo de fútbol y de la clase. En una semana eran diecinueve. Casi toda 3.º B.

Casi.

Sara Benítez entró el jueves. La añadió Dani sin preguntarle, como se añade a la gente a los grupos: sin avisar, sin explicar. Ella estaba en la cama, con el móvil en la cara, después del entrenamiento de baloncesto, cuando le vibró. Abrió el grupo por curiosidad, porque en la clase nadie le hablaba mucho y pensó que a lo mejor era el principio de algo.

Leyó hacia arriba.

Había memes de fútbol, quejas sobre el examen de Historia, un vídeo de un perro que se caía en una piscina. Y había otra cosa, repartida entre todo lo demás, como un hilo que lo cosía todo. Fotos de Álex. Fotos de Álex de espaldas, en el patio, con la capucha puesta. Fotos de Álex comiéndose el bocadillo solo en los bancos de arriba. Un vídeo de diez segundos de Álex riéndose en clase, con el sonido de una gaviota montado encima. Y, sobre todo, el *sticker*.

El *sticker* salía de una foto de la excursión del año anterior. Álex en el autobús, con la boca abierta en mitad de un ataque de risa, los ojos cerrados, el pelo tapándole media cara. Alguien le había recortado la cabeza, le había puesto un pico amarillo y le había dibujado unas alas. Y ahora estaba por todas partes. Como respuesta a cualquier cosa. Alguien decía «mañana hay examen» y otro contestaba con el *sticker*. Alguien decía «qué hambre» y el *sticker*. Era el chiste del grupo. El chiste era él.

Sara siguió bajando. Encontró un mensaje de Iker que decía que habría que «hacer algo» un día en Educación Física. Debajo, catorce pulgares hacia arriba. Encontró un mensaje de Hugo que decía «jajaja tío, sois lo peor», con tres caritas llorando de risa. Encontró a Lucía, la delegada, en la lista de participantes. No había escrito nada nunca. Pero estaba.

Sara se quedó mirando la pantalla mucho rato.

Pensó en la mudanza, en el primer trimestre en Las Acacias, cuando nadie la conocía y todos los grupos ya estaban hechos. En lo que se siente cuando te enteras de que existe un sitio en el que hablan de ti y en el que tú no estás.

Pensó en decir algo. Escribió «esto no tiene ninguna gracia» y lo borró. Escribió «sois unos críos» y también lo borró. Sabía lo que pasaría: le contestarían con el *sticker*, o con otro que le harían a ella. Sabía que en un grupo así no se gana una discusión.

Así que hizo lo único que se le ocurrió.

Sara Benítez ha salido del grupo.

Nadie dijo nada. Solo Dani le escribió por privado: «¿y eso?». Ella no contestó.

Antes de salir, sin saber muy bien para qué, hizo tres capturas de pantalla. Se las guardó en una carpeta del móvil y no las volvió a mirar en semanas.

• • •

Álex se enteró dos días después, un sábado por la mañana.

Le llegó un mensaje de un número que no tenía guardado. No había texto. Solo una imagen: una captura del grupo, con el *sticker* repetido cuatro veces seguidas debajo de una foto suya en el patio.

Debajo, un segundo mensaje: «para que sepas lo que hay».

Escribió «¿quién eres?». El número no volvió a contestar. Al rato, la foto de perfil desapareció.

Álex estaba en la cocina, con el cuenco de cereales a medio terminar. Su madre dormía después de una noche de turno. La casa estaba en si-

lencio y la nevera hacía ese zumbido que solo se oye cuando no hay nada más.

Amplió la imagen. Reconoció su sudadera azul, su mochila negra con el llavero de la cámara. Reconoció su propia cara convertida en un pájaro. Reconoció, en la lista de reacciones, el nombre de Hugo.

Abrió el grupo oficial de la clase, el de los deberes, el que administra Lucía. Estaba como siempre: alguien preguntando por los ejercicios de Mates, alguien mandando el horario. Normal. Todo normal. Y entonces entendió que había otro sitio, en otra parte, donde también había clase. Una clase paralela a la que él no estaba invitado y en la que, sin embargo, era el tema principal.

Se le quitó el hambre.

Pasó la mañana mirando el móvil. Abriendo y cerrando la captura. Haciendo zoom en los nombres. Intentando adivinar quién se había reído y quién no. Diecinueve personas. Diecinueve personas, casi todas de su clase, a las que el lunes vería en el instituto, que le pedirían una goma, que le dirían «hola» en el pasillo, y que tenían su cara en un *sticker*.

Cuando su madre se despertó, a mediodía, él estaba en su cuarto con la persiana bajada.

—¿No sales hoy? —le preguntó desde la puerta.

—Estoy cansado.

—¿Tú, cansado? Si no has hecho nada.

Lo dijo con cariño, de broma, y le revolvió el pelo antes de irse a la ducha.

Álex esperó a oír el agua. Luego bloqueó el número desconocido, apagó el móvil y lo guardó en el cajón, debajo de los calcetines.

A las cuatro de la tarde lo volvió a encender.

Tenía que saber si había más.



Un acoso que no se queda en el instituto

El acoso que Álex sufría en clase acaba de multiplicarse. Ahora no termina cuando suena el timbre: le sigue a casa, al fin de semana, a la cocina, al cajón de los calcetines. Esto es lo que diferencia el **ciberacoso** de otras formas de acoso:

- **No tiene horario.** Puede ocurrir a cualquier hora y en cualquier lugar. Ni siquiera la casa es un refugio.
- **Tiene mucho más público.** Un comentario en clase lo oyen veinte personas; un *sticker* puede verlo cualquiera que tenga el móvil de alguien del grupo.
- **Es difícil de borrar.** Una imagen compartida puede guardarse, reenviarse o volver a aparecer meses después.
- **Muchas veces es invisible para los adultos.** Pasa en pantallas que los adultos no ven.

- **Facilita que más gente participe.** Para reírse en clase hay que hacerlo delante de alguien. En un grupo basta con un emoji. Es más fácil hacer daño cuando no ves la cara de la otra persona.

Y un detalle más: hay personas en el grupo que nunca han escrito nada contra Álex. Lucía, por ejemplo. Pero su presencia también cuenta. Un grupo de diecinueve personas en el que nadie dice nada se convierte en una especie de aplauso silencioso.

La salida de Sara

Sara no hace nada espectacular. No insulta a nadie. No se pone a discutir. No hace un discurso. Sale del grupo y guarda unas capturas.

Puede parecer poco, pero es mucho. Ha dejado de formar parte del público y, sin saberlo todavía, ha guardado una información que puede ser muy útil más adelante.

Hay muchas formas de no participar en el acoso sin ponerse en riesgo. Esta es una de ellas.

La captura

Alguien envía a Álex la captura desde un número desconocido. No sabemos quién ni por qué. ¿Para avisarle? ¿Para hacerle más daño? Quizá ni siquiera esa persona lo sabe del todo.

Lo que sí sabemos es lo que provoca: Álex se queda solo, en silencio, haciendo zoom en los nombres, sin nadie con quien compartirlo. Enterarse de algo así sin tener a quién acudir puede ser muy duro.

Si alguna vez descubres algo que te hace daño en un grupo o en una red social, no estás obligado a gestionarlo tú solo. Y no hace falta que mires todos los mensajes para que lo que sientes sea válido.

LO QUE DEBES SABER

- El **ciberacoso** es el acoso que se produce a través de medios digitales: mensajería, redes sociales, videojuegos en línea, correo electrónico o cualquier otra plataforma.
- Crear grupos para burlarse de alguien, hacer montajes con su imagen, compartir fotos o videos suyos sin permiso o difundir rumores son formas de ciberacoso.
- Difundir imágenes de otra persona sin su consentimiento **puede vulnerar sus derechos** (a la propia imagen, a la intimidad, a la protección de datos) y, en algunos casos, puede tener consecuencias legales.
- La ley obliga a los centros a tener protocolos frente al acoso **y también frente al ciberacoso**. Aunque ocurra por la tarde o en fin de semana, el centro puede intervenir cuando afecta a la convivencia entre su alumnado.
- En España existe una línea gratuita y confidencial de ayuda en ciberseguridad, el **017** de INCIBE (todos los días, de 8:00 a 23:00; también por WhatsApp en el 900 116 117), que atiende a menores, familias y educadores.

QUÉ PUEDES HACER

Si te pasa a ti:

- No contestes en caliente. Responder con insultos suele empeorar la situación y puede volverse en tu contra.
- **Guarda pruebas** antes de bloquear o borrar: capturas de pantalla donde se vean la fecha, la hora y quién lo envía. Puedes pedir ayuda a un adulto para hacerlo.
- Bloquea a quien te acose y usa las opciones de denuncia de la aplicación.
- Cuéntaselo a un adulto de confianza. No tienes que enseñarle todo de golpe si te da vergüenza; puedes empezar por decir «me están pasando cosas en un grupo y no sé qué hacer».

Si estás en un grupo donde se burlan de alguien:

- No reacciones, no reenvíes, no guardes *stickers* ni videos de esa persona.
- Puedes salir del grupo. No hace falta dar explicaciones.
- Si puedes, guarda capturas y entrégaselas a un adulto del centro. Es una ayuda real para que se pueda actuar.

En el anexo final encontrarás recomendaciones más detalladas para conservar pruebas de ciberacoso.

4

El recreo más largo del mundo

El recreo dura treinta minutos. De once y cuarto a once y cuarenta y cinco.

Álex sabe que son treinta minutos porque los cuenta.

11:15. Suena el timbre. Todo el mundo se levanta a la vez, con ese ruido de sillas arrastradas que parece una estampida. Álex se queda un momento sentado, haciendo como que busca algo en la mochila. Es mejor salir el último. Si sales el primero, alguien camina detrás de ti. Si sales en medio, alguien te empuja «sin querer». Si sales el último, solo tienes el pasillo vacío.

11:17. En la escalera se cruza con Marcos y con Pablo.

Marcos y Pablo eran sus amigos en 2.º. No como Hugo, de toda la vida, pero amigos. Jugaban juntos a lo mismo en línea, se pasaban los ejercicios, compartían el bocadillo cuando a alguien se le olvidaba el suyo. Las primeras semanas de 3.º le esperaban en la puerta de la clase. Luego, en la escalera. Luego, en el patio.

Ahora no le esperan en ninguna parte.

—Ey —dice Pablo, sin pararse.

—Ey —dice Álex.

Marcos mira al suelo. Siguen bajando. Álex se queda dos escalones por detrás, sin saber si debe seguirlos. No lo hace.

No sabe que, una semana antes, Iker se acercó a Marcos en el vestuario y le preguntó, delante de todos, si él también era «de la bandada». No sabe que Marcos se puso rojo y dijo que no, que qué va, que él con Álex

ya casi no hablaba. No sabe que Pablo, que estaba al lado, no dijo nada. Solo sabe que ya no le esperan.

11:19. El patio de abajo es imposible. Allí están las canastas, el grupo de Iker, Hugo con su chaqueta negra, los del equipo de fútbol con el balón. Si baja, alguien graznará. Seguro. Lo sabe como sabe que dos y dos son cuatro.

El patio de arriba, el de los bancos bajo los ficus, es de los de 1.º. Allí nadie le conoce. Allí, al menos, es invisible.

Se sienta en el último banco, el que está pegado a la valla. Deja la mochila a su lado, en el hueco que antes habría ocupado Hugo. Saca el bocadillo de tortilla que le ha dejado preparado su madre. Le da un mordisco.

No tiene hambre. Hace semanas que no tiene hambre a esta hora.

11:23. Saca el móvil. No para mirar nada, sino para tener algo que hacer con las manos y con los ojos. Una persona sola en un banco mirando el móvil parece alguien ocupado. Una persona sola en un banco mirando al frente parece alguien solo.

Abre la galería. Mira fotos antiguas. Una de la sombra de una bicicleta en una pared. Otra de una ventana con la cortina movida por el viento. Le gusta hacer fotos de cosas a las que nadie presta atención. Hace tiempo que no hace ninguna.

11:26. Dos niñas de 1.º se sientan en el banco de al lado. Le miran. Cuchichean. Álex siente el calor en la nuca. ¿Han visto el *sticker*? ¿Les ha llegado? ¿Se habrá pasado ya de clase en clase, de curso en curso?

Las niñas se ríen.

Probablemente de otra cosa. Probablemente de algo de su móvil. Pero Álex ya no sabe distinguir. Cuando te pasa lo que le pasa a él, todas las risas parecen dirigidas a ti.

Se levanta. Deja el bocadillo envuelto en la mochila.

11:28. Va a la biblioteca. Está cerrada: los martes la bibliotecaria está de guardia en otra planta. Lo sabía. Lo había olvidado.

11:30. Va al servicio del segundo piso, el que casi nadie usa. Se mete en el último cubículo. Echa el pestillo. Se sienta sobre la tapa con la mochila en las rodillas.

Allí, por fin, nadie le ve.

Le gustaría decir que es el peor sitio del instituto. Pero no lo es. Es el único donde puede respirar.

11:31 a 11:41. Diez minutos. Mira el techo. Lee las pintadas de la puerta, que ya se sabe de memoria. Escucha pasos que entran y salen. Contiene la respiración cada vez que alguien empuja la puerta del baño, como si fuera un fugitivo.

Piensa en que hace solo unos meses su problema más grande era que se le acababa la batería del móvil en la excursión. Piensa en que, si alguien le hubiera dicho entonces que pasaría los recreos en un baño, se habría reído. Con su risa de siempre. La de gaviota.

11:42. Sale. Se lava las manos aunque no hace falta, solo para tener algo que hacer frente al espejo. Tiene ojeras. Se ha puesto la capucha sin darse cuenta.

11:44. Sube a clase antes que nadie y se sienta.

11:45. Suena el timbre. Empiezan a entrar todos, sudados, ruidosos, hablando de un gol, de una serie, de quién ha dicho qué a quién. Él ya está en su sitio, con el libro abierto. Como si hubiera estado ahí siempre. Como si nunca se hubiera ido a ningún sitio.

Han sido treinta minutos.

Le han parecido tres horas.

. . .

Lo que Álex no sabe es que alguien le ha visto.

Desde el patio de abajo, Sara Benítez lleva tres semanas viéndole subir las escaleras hacia los bancos de 1.º. Le ha visto sentarse solo. Le ha visto levantarse sin terminar el bocadillo. Hoy le ha visto entrar en el edificio por la puerta de atrás, la que lleva a los baños del segundo piso.

Sara ha fallado dos tiros libres seguidos. Su compañera de equipo le ha preguntado qué le pasaba.

—Nada —ha dicho Sara.

Y luego se ha quedado mirando la puerta de atrás hasta que ha sonado el timbre.



Una forma de acoso que no hace ruido

En este capítulo nadie le pega a Álex. Nadie le insulta. Nadie le graba. Y, sin embargo, es uno de los momentos más duros de la historia.

Álex está sufriendo **exclusión social**: una de las formas de acoso más frecuentes y una de las más difíciles de ver. No deja marcas ni hace ruido, y no hay una sola persona a la que señalar. Simplemente, el espacio alrededor de alguien se va vaciando.

Marcos y Pablo no odian a Álex. Tienen miedo. Han visto lo que le pasa a quien está a su lado y se han apartado para no ser los siguientes. Iker solo ha tenido que hacer una pregunta en el vestuario. Así funciona el acoso en grupo: no hace falta que todos ataquen. Basta con que la mayoría se aparte.

Observa también lo que hace Álex durante esos treinta minutos: sale el último, elige el patio donde nadie le conoce, mira el móvil para no parecer solo, acaba en el baño, vuelve a clase el primero. Son **estrategias para protegerse**. Y son también señales que un adulto atento puede ver. Álex no está haciendo nada malo. No debería tener que esconderse.

Hay gente que disfruta de un recreo tranquilo con un libro o con música. La diferencia está en si se ha elegido o si es lo único que queda.

LO QUE DEBES SABER

- Los protocolos de los centros incluyen la **exclusión y marginación social** entre las formas de acoso escolar: impedir que alguien participe, ignorarle a propósito o presionar a otros para que se alejen.
- Señales que pueden verse en el centro: cambios en el lugar donde alguien pasa el recreo, quedarse siempre al margen, que nadie quiera ponerse con esa persona en los trabajos, que deje de comer. **No prueban por sí solas** que haya acoso, pero merecen atención.

QUÉ PUEDES HACER

Si te sientes solo en el instituto: no es culpa tuya. Cuéntale a un adulto del centro cómo son tus recreos. Muchos institutos tienen biblioteca, talleres o alumnado ayudante que pueden servirte mientras se busca una solución de fondo.

Si ves a alguien que siempre está solo: no hace falta convertirte en su mejor amigo de un día para otro. Sentarte a su lado un rato o saludarle en el pasillo ya cambia mucho. Si crees que le apartan a propósito, cuéntaselo a un adulto.

Si te han presionado para que te alejes de alguien: esa presión también forma parte del acoso, y también se puede contar.

Si eres docente: el recreo es el momento en que más se nota el aislamiento y en el que menos adultos miran.

5

Cuando empiezas a creer lo que dicen de ti

Lo primero que dejó de hacer fue reírse en casa.

No lo decidió. Un día se dio cuenta de que estaba viendo una película antigua de las que le gustan, una de cine mudo en la que un hombre se queda colgado de las agujas de un reloj enorme, y que había un momento buenísimo, de los que antes le habrían hecho llorar de risa, y que él se había tapado la boca con la mano.

Aunque estaba solo. Aunque no había nadie en casa.

Se tapó la boca como quien esconde algo que no debería tener.

• • •

Después vino lo de las fotos.

Una noche borró todas las de la excursión de 2.º. Doscientas y pico. Las del autobús, las de la Alhambra, la del grupo entero delante de una fuente, con Hugo subido a hombros de alguien y él en primera fila, con la boca abierta, riéndose. Las borró una a una. Luego fue a la carpeta de eliminados y las borró de nuevo, para que no quedara nada.

No sabía muy bien por qué lo hacía. Solo sabía que no soportaba verse.

• • •

Empezó a fijarse en cosas que antes no le importaban.

En cómo andaba. ¿Andaba raro? Alguien había hecho una vez un vídeo de él caminando por el pasillo, con un sonido de pájaro de fondo. Ahora,

cuando iba por la calle, se miraba en los escaparates y se veía los hombros, los brazos, la forma de mover la cabeza. Y pensaba: sí. Ando raro.

En su voz. En clase ya no levantaba la mano. Si un profesor le preguntaba algo directamente, contestaba muy bajo, lo más corto posible, para que no hubiera tiempo de graznar.

En su cara. Por las noches se miraba en el espejo del baño y buscaba qué era lo que tenía, qué era lo que estaba mal, qué hacía que fuera él y no otro. ¿Las pecas? ¿El pelo? ¿La boca demasiado grande cuando se ríe? Encontraba algo distinto cada noche.

Y en su cabeza, sobre todo, empezó a oír una voz que no era la suya, pero que hablaba como él.

Si fueras más normal, no te pasaría esto.

Algo habrás hecho.

Hugo era tu amigo. Si hasta él te ha dejado, será por algo.

Te lo mereces por payaso. Por hacer imitaciones. Por llamar la atención.

Nadie se sienta contigo porque eres un pesado.

La voz no gritaba. Hablaba bajito, con calma, como quien dice algo evidente. Y eso era lo peor: que sonaba razonable.

• • •

Clara se dio cuenta de algunas cosas. No de todas.

Se dio cuenta de que el plato de macarrones del miércoles volvió casi entero a la cocina. Se dio cuenta de que la puerta del cuarto de Álex estaba cerrada mucho más a menudo, y de que la luz de debajo de la puerta seguía encendida a las dos de la mañana, cuando ella se levantaba a beber agua. Se dio cuenta de que hacía semanas que no oía su risa. Esa risa que se oía desde el portal.

Se lo comentó a su compañera de planta, Merche, una noche, mientras se tomaban un café de máquina a las cuatro de la madrugada.

—Está muy raro. No habla. Come poco. Se pasa el día encerrado.

—Tiene catorce años, Clara —le dijo Merche—. El mío a esa edad no sabía del cuarto ni para cenar. Es la edad.

—Ya. Supongo.

—Ya se le pasará. A todos se les pasa.

Clara se lo quiso creer. Era más fácil creérselo. Estaba cansada, tenía tres noches seguidas, la nevera medio vacía y una factura de la luz que no entendía. Que su hijo estuviera pasando por «la edad» era una explicación que cabía en su semana. Cualquiera otra cosa, no.

Al día siguiente, cuando se cruzó con Álex en el pasillo, le dio un beso en la cabeza y le dijo:

—Estás en la edad del pavo, ¿eh?

Él no contestó. Ella pensó que era otra señal de lo mismo.

No sabía que, de todos los animales que podía haber elegido, había elegido un pájaro.

• • •

El domingo llamó su padre desde Zaragoza, como todos los domingos.

—¿Qué tal el insti, campeón?

—Bien.

—¿Y los amigos? ¿Sigues con Hugo?

Álex tardó un segundo de más en contestar.

—Sí. Bueno. Más o menos.

—Dale recuerdos.

—Vale.

Colgó y se quedó un rato con el móvil en la mano, mirando la pantalla negra. Pensó que había tenido una oportunidad. Que si hubiera dicho «no», su padre habría preguntado «¿por qué?». Y entonces habría tenido que contarle todo. Y no sabía por dónde empezar. Ni si su padre lo entendería, desde tan lejos. Ni si pensaría lo mismo que la voz.

Algo habrás hecho.

• • •

Esa misma noche, a las once y diez, Lucía Ortega estaba sentada en su cama con el móvil en la mano.

Había abierto el chat de Álex. El último mensaje era de junio: un vídeo de él imitando al de Física, y ella respondiendo con veinte caritas de risa.

Escribió: «Hola. Sé que lo del grupo es un asco. Yo no»

Lo borró.

Escribió: «Oye, siento lo que está pasando. Si quieres hablar»

Lo borró.

Escribió: «Hola»

Se quedó mirando esa palabra mucho rato. El cursor parpadeando detrás. Pensó que, si lo enviaba, Álex le preguntaría por qué no había hecho nada. Y que tendría razón.

Lo borró también.

Apagó la luz. En el otro extremo de la ciudad, en una habitación con la persiana bajada, Álex seguía despierto, oyendo la voz.

Ninguno de los dos sabía que el otro tampoco podía dormir.



La voz que no es tuya

En los primeros capítulos, el acoso venía de fuera: graznidos, una mochila en la papelería, un *sticker*. En este, el acoso ha conseguido algo más difícil de ver: ha entrado **dentro** de Álex.

Ahora es él quien se tapa la boca para reírse, aunque esté solo. Es él quien borra sus propias fotos. Es él quien se mira al espejo buscando el

defecto. Y es una voz en su cabeza, que suena como la suya, la que le dice que tiene la culpa.

A este proceso se le suele llamar **interiorizar**: cuando una persona escucha tantas veces un mensaje sobre sí misma que empieza a creerlo y a repetírselo.

Es una de las consecuencias más dolorosas del acoso, porque hace que quien lo sufre se sienta todavía más solo. Ya no solo tiene que protegerse de los demás. También de lo que piensa de sí mismo.

Esa voz no dice la verdad

Merece la pena volver a leer lo que dice la voz de Álex: *si fueras más normal, algo habrás hecho, te lo mereces.*

Ninguna de esas frases es cierta.

Álex no ha hecho nada para merecer lo que le pasa. Reírse alto, hacer imitaciones, tener pecas o un pelo despeinado no son motivos para que nadie te acose. **Nada lo es.** Las personas que acosan siempre encuentran una excusa: la risa, la ropa, el físico, el acento, el origen, las notas, los gustos, la orientación sexual, una discapacidad, no tener móvil o tener uno viejo. La excusa cambia. La responsabilidad, no: es siempre de quien hace daño.

Lo que ven los adultos

Clara no es una mala madre. Ve las señales: que come menos, que se encierra, que no se ríe. Pero las interpreta como algo normal de la adolescencia. Y lo hace, en parte, porque alguien que la quiere bien, su compañera Merche, le dice que es «la edad».

Es verdad que la adolescencia trae cambios: más necesidad de intimidad, cambios de humor, discusiones en casa. Pero cuando varias cosas cambian a la vez, de forma brusca, y alguien deja de hacer lo que antes le gustaba, merece la pena preguntar. Con calma, sin interrogatorios.

Álex tiene una oportunidad para contarle cuando su padre le pregunta por Hugo. Lucía la tiene cuando escribe a Álex. Ninguno de los dos la aprovecha, por miedo a lo que pasará después. Ese miedo es normal. Pero casi siempre es más grande que lo que de verdad ocurre cuando, por fin, alguien se atreve a hablar.

LO QUE DEBES SABER

- El acoso puede afectar a la **autoestima**, es decir, a la imagen y al valor que una persona se da a sí misma.
- Algunas consecuencias emocionales frecuentes son tristeza, ansiedad, miedo, vergüenza, sentimiento de culpa, problemas para dormir o falta de apetito. Que aparezcan **no significa que exista un trastorno**: son reacciones a una situación dañina. Si duran o son intensas, es importante consultarlo con un profesional sanitario.
- Muchas personas que sufren acoso **no lo cuentan** por vergüenza, por miedo a que empeore o porque llegan a pensar que tienen la culpa.
- En la adolescencia hay cambios normales, pero los **cambios bruscos y simultáneos** (dejar de comer, aislarse, abandonar aficiones, no querer ir al centro) merecen atención.

QUÉ PUEDES HACER

Si te reconoces en Álex: intenta separar lo que te dicen de lo que eres. Puedes escribir en un papel las frases que te repite esa voz y, al lado, preguntarte: ¿esto es un hecho o es algo que me han hecho creer? Y, sobre todo, cuéntaselo a alguien: un familiar, un profesor, la orientadora de tu centro o el **900 018 018**.

Si a veces sientes que no puedes más o te vienen pensamientos de hacerte daño, no esperes: habla hoy con un adulto de confianza o llama al **024** o a la Fundación ANAR (**900 20 20 10**), que atiende a niños, niñas y adolescentes. Los dos son gratuitos y atienden a cualquier hora. Si hay peligro inmediato, llama al **112**.

Si eres madre, padre o familiar: antes de pensar «es la edad», pregunta. No con un interrogatorio, sino con tiempo y en un momento tranquilo: «Te noto distinto últimamente. No hace falta que me cuentes nada ahora, pero estoy aquí».

Si eres amigo o compañero: un mensaje sencillo puede ser más importante de lo que imaginas. No hace falta tener las palabras perfectas. «Hola» también vale.



PARTE II

Las personas que rodean al acoso

El acoso nunca es cosa de dos. Hay quien empuja, quien mira, quien se aparta, quien no se entera y quien, un día, decide hacer algo.

6

Quien hace daño: comprender sin justificar

En casa de Hugo se cena a las nueve y media, con la tele puesta y el móvil boca abajo junto al plato. Es una norma de su padre. Lo de boca abajo, no lo de la tele.

—¿Qué tal el entrenamiento? —preguntó Ramón sin apartar los ojos del telediario.

—Bien.

—¿Bien o bien de verdad? Porque el sábado pasado bien era tres a uno y tú en el banquillo.

—Bien de verdad. El míster dice que el domingo salgo de titular.

Su padre asintió como asiente cuando algo está correcto, sin más. Rubén, que tenía diecinueve años y cenaba con la sudadera del gimnasio puesta, soltó una risita burlona.

—De titular. En infantiles. Ojo.

—Cadetes —dijo Hugo.

—Lo que sea, blandito.

Su madre, Pilar, le dio un golpe a Rubén en el brazo con la servilleta, pero se estaba riendo. Todos se reían un poco cuando Rubén decía esas cosas. Era su forma de ser. Hugo también se reía, porque si no te reías era peor: entonces eras blandito y además no tenías sentido del humor.

Llevaba toda la vida oyendo «blandito». Desde que lloró en la boda de su tía porque se le cayó el helado, con cinco años. Desde que no quiso tirarse del trampolín de cinco metros en el verano de los nueve. Desde que

se juntaba con Álex, que hacía teatro en el colegio, que imitaba a los profesores, que se reía de una manera que hacía que la gente se volviera por la calle.

—¿Y tu amigo el de las pelis? —preguntó su madre—. Hace mucho que no viene.

Hugo le dio la vuelta a un trozo de pan.

—Ya no vamos tanto juntos.

—Pues qué pena. Con lo majo que es. Era como mi otro hijo.

—Mamá, que tiene catorce años, no cinco —dijo Rubén—. Ya se buscará amigos que no hagan el payaso.

Hugo no dijo nada. Se acabó la cena. Puso el plato en el lavavajillas. Se fue a su cuarto.

• • •

La clase de Educación Física de los jueves era a última hora, en el patio de abajo. Toni, el profesor, había prometido que, si terminaban el circuito de resistencia, jugarían diez minutos a balón prisionero.

Iker lo había dicho en el grupo la noche anterior: *mañana en EF se hace algo*. Y luego, en el vestuario, mientras se ataban las zapatillas, lo explicó en voz baja, con esa sonrisa que ponía cuando algo le parecía genial. Todos a por la Gaviota. Todas las bolas a él. Desde el principio. Y Dani graba.

—¿Y si se da cuenta Toni? —preguntó alguien.

—Es balón prisionero, tío. Se trata de darle a la gente.

Hugo se rio con los demás. Pensó que no pasaba nada. Que era un juego. Que a Álex le darían unas cuantas veces y ya. Que en el fondo era hasta gracioso.

Lo pensó con mucha fuerza, para que no se le colara el otro pensamiento.

Toni hizo los equipos al azar, contando de dos en dos. Álex quedó en el campo contrario al de Iker y Hugo. Al principio fue casi normal: carreras, gritos, balones por el aire. Luego, poco a poco, los balones dejaron de ir a nadie más. Todos los lanzamientos del equipo de Iker buscaban a Álex. Le dieron en la espalda, en la pierna, en el hombro. Álex esquivaba como po-

día, con la cara roja, sin entender por qué el resto de su equipo, de repente, se apartaba de él como si quemara.

Desde el banco de los eliminados, Dani sujetaba el móvil dentro de la manga de la sudadera, con solo la cámara asomando.

—¡Venga, Hugo! —gritó Iker, y le pasó la pelota.

Hugo la tuvo en las manos un segundo. Álex estaba a seis metros, solo en la línea de fondo, jadeando, con el pelo pegado a la frente. Le miró. Y durante ese segundo, Hugo vio otra cosa: el campamento de verano de cuando tenían ocho años, la noche en que los dos se escaparon de la tienda para ver estrellas fugaces y Álex se rio tan alto que los pillaron. Vio el «otro hijo». Vio la mesa de la ventana.

Luego oyó a Iker detrás de él: «¿A qué esperas?». Y oyó a Rubén, aunque Rubén no estaba allí: *blandito*.

Tiró fuerte. Mucho más fuerte de lo que hacía falta.

No apuntó a la cara. Eso se lo repitió muchas veces después. No apuntó a la cara. Pero Álex se agachó para esquivar y la pelota le dio de lleno, en la nariz, con un ruido seco que hizo que todo el patio se quedara callado medio segundo.

Álex se llevó las manos a la cara. Cuando las apartó, tenía sangre en los dedos.

—¡Eh, eh, eh! —Toni cruzó el campo corriendo—. ¡Se acabó! ¡Todos quietos!

Le levantó la barbilla a Álex, le miró la nariz, le dio un paquete de pañuelos.

—No está rota. Echa la cabeza hacia delante, no hacia atrás. Así. ¿Quién ha tirado?

Silencio.

—Ha sido sin querer, profe —dijo Iker—. Es balón prisionero.

Toni miró a Hugo. Hugo miró al suelo. Toni miró a Álex, que tenía los ojos llenos de lágrimas, de dolor o de otra cosa, y que dijo, con la voz tapada por los pañuelos:

—Ha sido sin querer.

Toni se quedó un momento callado, como si quisiera decir algo más. Luego mandó a Álex a conserjería con Pablo para que le pusieran hielo,

dio la clase por terminada y envió a todos al vestuario diez minutos antes de tiempo.

En el vestuario, Iker le dio un golpe a Hugo en la espalda.

—Tío. Leyenda.

Y todo el mundo se rio. Y Hugo también.

• • •

A las seis de la tarde, el vídeo estaba en «Los de atrás».

Dani lo había montado bien: la pelota a cámara lenta, el golpe, Álex llevándose las manos a la cara, y encima un graznido de gaviota y un efecto de sonido de videojuego, de esos que suenan cuando eliminas a alguien. Duraba doce segundos. Debajo, Iker había escrito «HUGO MVP», con el dibujo de una copa.

Diecisiete reacciones en diez minutos. Gente que nunca le escribía le mandaba fuegos artificiales. Uno de 4.º, que no sabía ni cómo había conseguido el vídeo, le escribió por privado: «brutal jajaja».

Hugo estaba tumbado en la cama, mirando el móvil, y sentía dos cosas a la vez. Una era como una corriente caliente que le subía por el pecho, la misma que sentía cuando metía un gol: estaba dentro. Era alguien. La gente le veía. La otra era más pequeña, más fría, y estaba en el estómago. No tenía nombre.

Rubén entró sin llamar, como siempre, a pedirle el cargador.

—¿Qué ves? —Le quitó el móvil de la mano antes de que Hugo pudiera bloquearlo. Vio el vídeo. Lo volvió a ver. Soltó una carcajada—. ¿Ese no es tu amiguito? ¿El de las pelis?

Hugo no contestó.

—Hala, por fin espabilas. —Le devolvió el móvil y se llevó el cargador—. Ya era hora.

Fue lo más parecido a un cumplido que Rubén le había dicho en años.

Cuando se fue, Hugo abrió la galería y bajó y bajó, años hacia atrás, hasta encontrar una foto del campamento. Álex y él con ocho años, sin dientes, con unas gafas de bucear puestas en la frente. Se quedó mirándola un buen rato. Abrió el chat de Álex. El último mensaje era de agosto:

«¿te vienes a la playa el jueves?». Él no había contestado. Estuvo mirando su foto de perfil hasta que se apagó la pantalla.

En la cabeza, mientras se dormía, empezó a ordenar las razones, como quien ordena una mochila para que todo quepa:

Era un juego. En balón prisionero se trata de darle a la gente.

Si no tiro yo, tira otro.

Si no voy con ellos, me toca a mí. Y a mí no me va a tocar.

Él también se reía de los profes. Él también hacía el payaso. Se lo ha buscado un poco.

Además, ha dicho que ha sido sin querer. Si a él le parece bien, no pasa nada.

Las razones cabían. Casi todas. Solo había una cosa que no cabía en ninguna parte, por más que la apretaba: la cara de Álex al apartar las manos de la nariz y mirarle a él. No a Iker. No a Dani. A él.

Al día siguiente, en clase, cuando Álex contestó una pregunta de Inglés con la nariz todavía hinchada, el graznido que salió de la última fila fue el de Hugo. Y fue el más alto de todos.



Comprender sin justificar

Este capítulo está contado desde dentro de la cabeza de Hugo, y es posible que mientras lo leías hayas sentido algo incómodo: entender un poco por qué hace lo que hace.

Eso no está mal. Entender no es lo mismo que justificar.

Hugo vive en una casa donde ser sensible es motivo de burla. Necesita la aprobación de su nuevo grupo. Tiene miedo de convertirse en el blanco. Cuando el vídeo se llena de reacciones, siente que por fin es alguien. Todo eso es real y ayuda a comprender cómo una persona que no es «un monstruo» acaba haciendo daño a su mejor amigo de la infancia.

Pero nada de eso cambia lo que ha hecho. Hugo ha elegido lanzar la pelota con toda su fuerza. Ha elegido graznar al día siguiente más alto que nadie. Ha elegido no enviar el mensaje. Y la nariz que sangra no es la suya.

Repasa las razones que se repite antes de dormir. Son las mismas que usan muchas personas que acosan:

- **«Era un juego».** El juego tenía reglas, y ninguna decía que todos debían tirar contra uno solo.
- **«Si no lo hago yo, lo hará otro».** Puede ser. Pero eso no convierte el daño en menos daño.
- **«Si no, me toca a mí».** Es un miedo real. Pero la salida no es hacer daño a otro.
- **«Se lo ha buscado».** Nadie se busca que le acosen.
- **«Él dijo que había sido sin querer».** Álex lo dijo porque tenía miedo y estaba solo. Callar no es estar de acuerdo.

También hay consecuencias para quien acosa

Quien acosa también se hace daño a sí mismo, aunque no lo note en ese momento. Se acostumbra a conseguir lo que quiere mediante la humilla-

ción, depende de la aprobación de un grupo que le puede dar la espalda en cualquier momento y carga con algo que, tarde o temprano, pesa.

Además, hay consecuencias externas: el centro educativo aplicará medidas según su plan de convivencia y la normativa de su comunidad autónoma. Y algunas conductas, como difundir imágenes de otra persona para humillarla, amenazar o agredir, pueden tener consecuencias legales. En España, los mayores de 14 años y menores de 18 pueden responder de sus actos según la Ley Orgánica 5/2000, de responsabilidad penal de los menores.

LO QUE DEBES SABER

- Las personas que acosan no responden a un único perfil. A veces buscan **popularidad o pertenencia**, a veces **imitan lo que ven** en casa o en su entorno, a veces actúan por **miedo a ser el blanco**. Nada de eso excusa el daño.
- El grupo y las pantallas **amplifican**: es más fácil hacer daño cuando hay público que aplaude y cuando no ves la cara de la otra persona.
- La responsabilidad de quien acosa **no desaparece** porque otros también participen ni porque la persona acosada no se queje.
- En España, la Ley Orgánica 5/2000 regula la responsabilidad penal de las personas **de 14 a 17 años**, con medidas de carácter educativo.

SI TE RECONOCES EN HUGO

Puede que estés leyendo esto y pienses en algo que has hecho tú. Si es así, que lo estés pensando ya dice algo bueno de ti.

- **Para.** No hace falta un gran gesto: deja de reírte, de reenviar, de graznar. Sal del grupo.
- **No busques excusas.** Pregúntate qué ha sentido la otra persona, no qué pretendías tú.
- **Habla con un adulto de confianza.** Contar que has participado en algo así da miedo, pero es el primer paso para arreglarlo y para que tú también recibas ayuda.
- **No obligues a nadie a perdonarte.** Reparar el daño empieza por dejar de hacerlo. Pedir perdón es importante, pero solo si la otra persona quiere escucharlo y cuando quiera.

7

Los que miran hacia otro lado

Vi el vídeo de la nariz trece veces.

No lo digo con orgullo. Lo digo porque es verdad, y porque me he prometido que, si cuento esto, lo voy a contar entero.

La primera vez lo vi porque me lo puso Carla en el móvil en el autobús, sin avisar, y me dio un vuelco el estómago. Las otras doce lo vi sola, en mi cuarto, con el volumen bajado. No sé por qué. Creo que buscaba algo. Un segundo en el que pareciera que de verdad había sido sin querer. No lo encontré. En la cámara lenta se ve a Hugo echar el brazo hacia atrás mucho más de lo normal. Se ve a Iker detrás, con la boca abierta, gritando algo. Se ve a todo el equipo de Álex apartándose de él, como si fuera un juego de las sillas en el que solo hay una silla y nadie quiere quedarse sin ella.

Yo estaba en ese equipo. En el vídeo salgo yo. Al fondo, a la izquierda, con mi coleta. Apartándome.

• • •

Lo del llavero fue el último día antes de las vacaciones de Navidad.

Era ese día raro en que nadie da clase de verdad: un profesor pone una película, otro reparte las notas, otra hace un concurso de preguntas con caramelos de premio. Los pasillos estaban llenos de gente con gorros de Papá Noel y espumillón al cuello. Había música en la entrada, y en la puerta de cada clase alguien había colgado un dibujo.

Álex salía del aula de Plástica con la mochila a la espalda. Iba deprisa, mirando al suelo, como va siempre ahora, como si el suelo fuera un mapa y tuviera que encontrar la salida.

Iker le cortó el paso. No le tocó. Solo se puso delante. Dani a un lado. Hugo un poco más atrás, apoyado en la pared, con las manos en los bolsillos de la chaqueta.

—¿Dónde vas tan rápido, Gaviota? ¿Migras por Navidad?

Unos cuantos se rieron. Yo estaba a tres metros, junto a la fuente, con Carla y con Inés. Me quedé quieta.

Álex intentó pasar por el lado. Iker se movió con él, como en un baile. Luego, con un gesto rápido, le arrancó de la mochila el llavero de la cámara de fotos. Ese llavero lo tenía Álex desde 1.º. Una cámara de juguete, del tamaño de un dedo, de color ámbar, con un botón que, si lo apretabas, hacía clic.

—Uh, qué mono. ¿Haces fotos de pajaritos?

—Devuélvemelo.

Lo dijo bajito. Sin mirarle.

—¿Cómo? No te oigo. —Iker se llevó la mano a la oreja—. Habla más alto. Ah, no, que si hablas alto graznas.

Le lanzó el llavero a Dani. Álex fue hacia Dani. Dani se lo lanzó a otro, uno de 3.º A que ni siquiera sabía de qué iba aquello, pero que entendió el juego enseguida. Y luego a otro. Y otro. Álex iba de uno a otro con los brazos estirados y cada vez llegaba un segundo tarde.

Para entonces ya había un corro. Diez, doce, quince personas. Algunos se reían. Otros miraban el móvil, o fingían mirarlo. Otros simplemente estaban ahí, quietos, como yo. Nadie se fue. Nadie dijo nada. Alguien grabó, claro.

Recuerdo con mucha claridad lo que pensé, porque lo pensé con palabras exactas: *alguien debería hacer algo*. Y luego, justo después: *seguro que viene un profesor*. Y luego: *no es asunto mío*. Y luego: *si digo algo, mañana el sticker* es mío*. Y luego volví a pensar *alguien debería hacer algo**, como si yo no fuera alguien.

El llavero voló otra vez hacia Dani. Se le escapó de las manos. Cayó al suelo, entre los pies de todos. Dani dio un paso atrás y lo pisó.

Sonó un crujido pequeño, de plástico.

Se hizo un silencio corto. Y entonces, por megafonía, la voz de la directora: «Atención, por favor. Se recuerda al alumnado que el festival de Navidad empieza en el salón de actos en cinco minutos». La misma voz que Álex imitaba en el autobús.

Alguien se rio de la casualidad. El corro se deshizo en un segundo, como se deshace la espuma. Iker dijo «bueno, feliz Navidad, Gaviota» y se fue. Hugo se fue detrás. No miró atrás. Bueno, eso no lo sé. Yo no le miraba a él.

Álex se quedó de pie en medio del pasillo, mirando el suelo. No se agachó a recoger nada. Se dio la vuelta y se fue hacia la escalera de atrás. La de los baños del segundo piso.

Yo me agaché.

La cámara estaba partida en dos. El objetivo, que era un circulito de plástico transparente, se había rajado. El botón seguía haciendo clic si lo apretabas. Lo apreté. Clic.

Me la guardé en el bolsillo del abrigo.

Carla me preguntó qué hacía y le dije que nada, que se me había caído un pendiente.

• • •

No fui al festival. Dije que me dolía la cabeza y me quedé en la biblioteca, que estaba abierta porque la bibliotecaria hacía de jurado del concurso de dibujos y no le importaba que me sentara allí.

Saqué el cuaderno verde. Escribí: *Lo que he visto*. Y debajo hice una lista. La silla. La mochila en la papelería. El grupo. El *sticker*. El vídeo de la nariz. El llavero. Con fechas, más o menos, las que recordaba. Me salió una lista de casi una página. Cuando la terminé, me temblaba un poco la mano.

En el instituto hay un buzón de convivencia. Está junto a conserjería, es azul y tiene una ranura. Lo pusieron hace dos años y en tutoría nos dijeron que podíamos dejar ahí cualquier cosa que nos preocupara, con nuestro nombre o sin él. Yo creo que nunca había visto a nadie usarlo.

Arranqué una hoja nueva. Escribí:

En 3.º B están acosando a un compañero desde principio de curso. Hay un grupo de WhatsApp y videos. Hoy le han roto una cosa en el pasillo delante de todo el mundo. Por favor, haced algo.

No puse mi nombre. No puse el nombre de Álex. No puse el de Iker, ni el de Hugo, ni el de Dani. Pensé que, si ponía nombres, sabrían que había sido yo. Pensé que con eso bastaba. Pensé que los adultos sabrían qué hacer con eso.

Doblé la hoja cuatro veces, bajé a conserjería cuando no había nadie mirando y la metí por la ranura.

Después me sentí ligera durante unos diez minutos. Como si me hubiera quitado una mochila.

Luego empezaron las vacaciones, y pasaron los días, y no ocurrió nada. Y volvimos en enero, y no ocurrió nada. Álex seguía sentado delante de mí, con la capucha puesta, sin volverse nunca. En la cremallera de la mochila colgaba un trocito de cadena donde antes estaba el llavero.

Y la cámara rota seguía en mi cajón, envuelta en un pañuelo de papel, haciendo clic cada vez que la tocaba para asegurarme de que seguía allí.

Nadie, alguien, todos

Lucía describe con mucha precisión lo que pasa por la cabeza de casi cualquier testigo: *alguien debería hacer algo, seguro que viene un profesor, no es asunto mío, si digo algo, me toca a mí.*

Cuando hay mucha gente mirando, cada persona siente que la responsabilidad está repartida entre todos. Cuanto más grande es el corro, más fácil resulta pensar que ya actuará otro. Y como todos piensan lo mismo, nadie actúa. Los especialistas lo llaman **difusión de la responsabilidad**, y

explica por qué una escena como la del llavero puede ocurrir delante de quince personas sin que nadie la pare.

Lo que ocurre en un acoso no depende solo de quien lo inicia. Depende también de todos los que están alrededor:

- **Quienes ayudan:** se unen activamente. Pasan el llavero, graban, com-
parten.
- **Quienes refuerzan:** no hacen nada directamente, pero se ríen o reac-
cionan. Son el público que hace que merezca la pena.
- **Quienes se mantienen al margen:** miran, callan, se apartan. Su silen-
cio se interpreta como aprobación.
- **Quienes defienden:** apoyan a la persona acosada, avisan a un adulto o
se niegan a participar.

Casi nadie ocupa siempre el mismo papel. Lucía se ha reído en el capítulo 2, se ha apartado en el vídeo y se ha quedado quieta en el pasillo. Y tam-
bién ha recogido la cámara, ha hecho una lista y ha escrito una nota.
Todo en la misma persona.

La nota del buzón

Lo que hace Lucía al final no es poca cosa. Pero tiene un problema: la
nota es tan general que es muy difícil actuar a partir de ella. No dice
quién, ni desde cuándo, ni qué ha pasado exactamente.

Los canales anónimos son útiles, y muchos centros los tienen precisa-
mente para que el miedo no impida avisar. Pero funcionan mejor cuando
incluyen datos concretos. Y si te atreves, hablar en persona con un adul-
to de confianza suele ser más eficaz: puedes pedirle que no diga que has
sido tú.

LO QUE DEBES SABER

- Muchas situaciones de acoso ocurren **delante de otras personas**. Los compañeros y compañeras están presentes muchas más veces que los adultos.
- Por eso, lo que hacen los testigos **puede cambiar el rumbo** del acoso: cuando el público deja de reír, el acoso pierde buena parte de lo que lo sostiene.
- Contar a un adulto lo que está pasando **no es chivarse**. Chivarse es buscar que castiguen a alguien por algo sin importancia. Avisar es proteger a una persona que está sufriendo.



QUÉ PUEDES HACER COMO TESTIGO

- **No te unas y no hagas de público**: ni risas, ni vídeos, ni reacciones.
- **Si es seguro**, puedes decir algo breve («dejadlo ya», «esto no tiene gracia») o, simplemente, ir con la persona acosada y decirle «vente», para sacarla de allí.
- **Si no es seguro, no te enfrentes**. Busca a un adulto en ese momento: profesorado de guardia, conserjería.
- **Después, cuéntalo** a un adulto de confianza con datos concretos: qué, cuándo, dónde, quién. Puedes pedir que no se diga que has sido tú.
- **Acércate a la persona** más tarde. Una frase basta: «he visto lo de antes, no está bien, ¿estás bien?».

8

Los amigos que pueden cambiarlo todo

Subí al patio de arriba el segundo martes de enero con una mandarina en el bolsillo de la sudadera. Lo digo así porque al principio fue solo eso: subir y llevar una mandarina. No tenía un plan.

Llevaba semanas pensándolo. Desde octubre, desde el grupo. Desde que le vi subir las escaleras hacia los bancos de 1.º el primer día y luego el siguiente y el siguiente. Pero entre pensar una cosa y hacerla hay un trozo de patio de treinta metros que se hace larguísimo cuando todos los del equipo de baloncesto te ven cruzarlo.

—¿Dónde vas, Benítez? —me gritó Alba desde la canasta.

—Ahora vengo.

Álex estaba en el último banco, el de la valla, con el bocadillo envuelto encima de las rodillas y el móvil en la mano. Tenía la capucha puesta. En la mochila, en la cremallera, había un trocito de cadena colgando donde antes estaba el llavero de la cámara. Todo el mundo sabía lo que había pasado con el llavero. Hubo vídeo, claro.

Me senté en la otra punta del banco. No muy cerca. Él levantó la vista un segundo y la volvió a bajar. Noté cómo se le tensaban los hombros, como si esperara que pasara algo. Un graznido, una foto, algo.

Saqué la mandarina. La pelé despacio. Olía muy fuerte, como huelen las mandarinas en invierno, y el olor llenó el banco entero.

Separé la mitad y la dejé encima del banco, entre los dos. Sin decir nada.

Álex la miró como se mira algo que puede explotar.

—¿Qué es esto?

—Media mandarina.

—Ya. ¿Y por qué?

—Porque una entera me sienta mal.

No se rio. Yo tampoco. Estuvimos un rato así, en silencio, con la media mandarina en medio como una frontera. Desde abajo llegaban los botes del balón y los gritos del partido.

—¿Te han mandado ellos? —dijo de pronto, sin mirarme—. ¿Es una cosa para grabarme comiéndome la mandarina y ponerle un sonido de pájaro? Porque si es eso, vete ya.

Me lo dijo con rabia. Una rabia rara, cansada. Y lo entendí. Yo, en su lugar, habría pensado lo mismo.

—No me ha mandado nadie. Me salí del grupo en octubre.

Ahí sí me miró.

—¿Estabas en el grupo?

—Me metió Dani sin preguntarme. Estuve un día. Lo leí todo y me salí.

—¿Y por qué no dijiste nada?

Esa pregunta me la he hecho yo muchas veces. Antes de que él me la hiciera y después.

—Porque no sabía qué decir. Y porque, si decía algo, me hacían a mí lo mismo. —Me encogí de hombros—. No es una buena razón. Pero es la verdad.

Álex no contestó. Miró la media mandarina. Al cabo de un rato, cogió un gajo. Se lo comió. Cogió otro.

—Guardé capturas —le dije—. Antes de salirme. Tres. Se ve el *sticker*, y el mensaje de Iker de que había que hacer algo en Educación Física.

—¿Y qué quieres que haga con eso?

—No sé. Contárselo a alguien. A Andrés. A la orientadora. A tu madre.

Se rio, pero no fue su risa. Fue otra cosa, corta y seca.

—Andrés dice «venga, ya está». Mi madre trabaja doce horas y llega muerta. Y la orientadora ni sé quién es. Si lo cuento, Iker se entera en dos minutos y entonces sí que es peor. No tienes ni idea.

Sí que tenía alguna idea. Pero no se lo dije. No era el momento de hablar de mí.

—Vale —dije.

—¿Vale qué?

—Que vale. Que no lo cuento si no quieres. Pero las capturas siguen ahí. Y cuando quieras, te acompaño. A quien sea.

Sonó el timbre. Me levanté, me guardé la piel de la mandarina en el bolsillo y me fui.

No me dijo adiós. Pero cuando estaba en la escalera me volví y vi que se había comido toda la media mandarina.



• • •

Al día siguiente subí con un paquete de galletas. Al otro, con nada.

No hablábamos mucho. A veces nada. Yo me sentaba en mi punta del banco y él en la suya, y al cabo de unos días las puntas se fueron acercando un poco, no sé si él o yo. Un jueves me preguntó por qué me había ido de mi ciudad y le conté lo del trabajo de mi madre y lo del primer trimes-

tre en este instituto, cuando no tenía con quién sentarme y fingía leer apuntes en el recreo. Él escuchó sin decir nada. Luego dijo:

—Por eso.

—¿Por eso qué?

—Por eso has subido.

No le contesté. Pero sí.

Otro día le pregunté qué miraba siempre en el móvil. Dudó mucho. Al final me lo enseñó: fotos. Sombras de árboles en una pared. Una ventana con una cortina en movimiento. Una señora de espaldas con un paraguas rojo en un paso de cebra. Una gaviota en una farola, mirando hacia otro lado.

—Esta la hice en septiembre —dijo—. Antes de... Bueno. Antes.

—Es muy buena.

—Es una gaviota.

—Ya. Pero es muy buena.

Y ahí, por primera vez, le vi casi sonreír. Duró un segundo. Luego volvió a mirar al patio de abajo, donde Iker y los demás jugaban al fútbol, y se le borró.

En el equipo de baloncesto me preguntaron por qué ahora iba «con la Gaviota». Alba me lo dijo medio en broma. Le dije que se llamaba Álex. Se hizo un silencio raro y cambió de tema. No pasó nada más. Esa vez.

. . .

Esa noche, mientras mi madre hacía la cena, le pregunté desde la mesa de la cocina, haciéndome la distraída:

—Mamá. ¿Qué harías tú si a un amigo le están haciendo *bullying* y no quiere que lo cuentes?

Mi madre dejó de remover la sartén. Se dio la vuelta. Me miró como me mira cuando sabe que no le estoy preguntando una cosa en general.

—¿Estás bien tú?

—Que no soy yo. Es un amigo.

Se quedó un momento callada.

—Pues no le dejaría solo —dijo—. Estaría con él. Le diría que puede contar conmigo. Y si viera que la cosa se pone fea de verdad, que le pasa algo serio, se lo diría a un adulto. A mí, a un profesor. Aunque él se enfadara.

—¿Aunque se enfade?

—Aunque se enfade. Hay secretos que no se guardan, Sara. Y si algún día no sabes si este es uno de esos, me lo preguntas.

Yo asentí y no dije nada más. Ella volvió a la sartén.

Me acordé de esa conversación muchas veces después. Sobre todo una noche de marzo.

Lo que puede hacer un amigo

Sara no resuelve el acoso. No se enfrenta a Iker, no hace un discurso en clase, no convence a Álex de denunciar el primer día. Y, aun así, lo que hace es enorme: rompe el aislamiento.

Fíjate en cómo lo hace. Se sienta en la otra punta del banco, sin invadir. Ofrece algo pequeño. No exige nada a cambio. Cuando Álex desconfía, no se ofende: entiende que tiene motivos para desconfiar. Le cuenta la verdad sobre el grupo, aunque no la deja bien. Le ofrece acompañarle, pero no le obliga. Y vuelve al día siguiente.

Para alguien que se siente invisible, que una sola persona le vea **cambia mucho las cosas**. No borra lo que pasa. Pero hace que no sea igual de insoportable.

Lo que no le toca a un amigo

Ser amigo de alguien que está sufriendo acoso no significa cargar con todo. Sara no tiene por qué saber qué hacer en cada momento, ni ponerse en peligro, ni convertirse en la única persona que sostiene a Álex.

La madre de Sara le da una idea muy importante: **hay secretos que no se guardan**. Si un amigo está en peligro, si notas que está muy mal o que

dice cosas que te preocupan, contárselo a un adulto no es traicionarle. Es cuidarle.

LO QUE DEBES SABER

- Tener al menos una persona de confianza **reduce el aislamiento**, que es una de las consecuencias más dañinas del acoso.
- Muchos centros cuentan con programas de **alumnado ayudante**: compañeros formados para acompañar a quien está solo o lo está pasando mal.
- El **900 018 018** atiende también a cualquier persona que conozca un caso de acoso, no solo a quien lo sufre.

QUÉ PUEDES HACER SI UN AMIGO LO ESTÁ PASANDO MAL

- **Acércate sin presionar.** Sentarte a su lado, saludarle, invitarle a algo.
- **Escucha más de lo que hablas.** No hace falta tener soluciones.
- **No le culpes** («¿y tú por qué no te defiendes?») ni le digas que no es para tanto.
- **Ofrécele acompañarle** a hablar con un adulto, sin obligarle.
- **Guarda las pruebas** que tengas, como hizo Sara.
- **Si notas que está muy mal, cuéntaselo a un adulto**, aunque te haya pedido que no lo hagas.
- **Cuídate tú también.** Si te sientes desbordado, también puedes pedir ayuda.

9

Mamá, papá, no quiero ir al colegio

El domingo en que se acababan las vacaciones de Navidad, a las once de la noche, Álex apareció en la puerta del salón con la mano en la tripa.

—Me duele.

Clara estaba en el sofá con los pies encima de un cojín, viendo sin ver un concurso. Al día siguiente entraba de mañana, a las siete y media. Se incorporó.

—¿Dónde?

—Aquí. —Se señaló el ombligo, luego un poco más arriba, luego en general—. Por todo.

Le tocó la frente. No tenía fiebre. Le preguntó qué había comido, si había ido al baño, si le dolía al apretar. Era su trabajo, al fin y al cabo: llevaba veinte años preguntando a la gente dónde le dolía. Le dio una manzanilla y le mandó a la cama.

A las seis y cuarto, cuando sonó su despertador, encontró la luz del baño encendida y a Álex sentado en el suelo, pálido, con la frente apoyada en el borde de la bañera.

—He vomitado.

Clara llamó a la supervisora para avisar de que llegaría un poco tarde, llamó a su vecina Amparo para que se pasara a media mañana, dejó un caldo en la nevera y una nota en la mesa. Álex no fue a clase. Por la tarde, cuando ella volvió, estaba en el sofá viendo una de sus películas viejas y había cenado dos platos de caldo. Parecía otro.

Ella pensó que sería algún virus. Que había muchos por ahí, después de las fiestas.

El domingo siguiente, a las once de la noche, volvió a aparecer en la puerta del salón con la mano en la tripa.

. . .

Fueron tres lunes seguidos. Los martes se le pasaba. Los viernes estaba casi bien. Los sábados y los domingos por la mañana, normal, o algo parecido a normal. Los domingos por la noche, la tripa.

Clara no es tonta. Lo pensó la segunda vez y lo supo la tercera, aunque tardó en ponerle palabras. Hay cosas que se saben antes de saberlas. Lo había visto en el hospital mil veces: el cuerpo avisa de lo que la boca calla.

Pidió cita en el centro de salud. Le cambió un turno a Merche para poder ir.

La doctora Ríos era joven, con el pelo muy corto y unas uñas pintadas de azul que a Álex, de pequeño, le habrían hecho gracia. Le exploró, le hizo preguntas, le apretó la tripa por varios sitios. No encontró nada. Luego miró a Clara con amabilidad.

—¿Le importa esperar fuera un momento? Me gusta hablar con los chicos un ratito a solas. Es lo habitual a esta edad.

Clara salió. Esperó en el pasillo, de pie, junto a un cartel sobre la vacuna de la gripe, cinco minutos que se le hicieron largos. Cuando la doctora la hizo pasar de nuevo, Álex estaba mirando sus zapatillas.

—Físicamente no veo nada que me preocupe —dijo la doctora Ríos—. Los dolores son reales, eso que quede claro. No se los está inventando. Pero a veces el cuerpo nos avisa de que algo nos agobia antes de que lo sepamos decir. Le he preguntado qué tal en casa, en el instituto, con los amigos, cómo duerme. Me dice que bien. —Hizo una pausa, muy breve—. Yo le he dicho que, si alguna vez no está bien, puede venir a contármelo, con usted o sin usted. Y a usted le digo lo mismo. Hablen. Y si le parece, hable también con el instituto, por si allí han notado algo.

En el ascensor, Clara le preguntó:

—¿Qué te ha preguntado?

—Lo que ha dicho. Si estoy bien.

—¿Y lo estás?

—Que sí, mamá.

Las puertas se abrieron. Él salió primero.

. . .

Después de eso, empezó a fijarse.

No como una detective, porque no tenía tiempo para ser detective entre turno y turno. Pero sí con otros ojos. Y empezó a ver cosas que llevaban tiempo ahí.

Que el llavero de la cámara ya no estaba en la mochila. Se lo preguntó una mañana, mientras él se ponía las zapatillas: «¿Y tu camarita?». Él dijo «se rompió» tan deprisa que la respuesta llegó antes que la pregunta.

Que cuando le vibraba el móvil encima de la mesa, daba un pequeño respingo. Siempre. Como si el móvil quemara. Y que, sin embargo, lo miraba constantemente. A veces de madrugada: lo sabía por la luz azul debajo de la puerta.

Que no se quitaba la sudadera de la capucha ni para estar en casa. Aunque tuviera calor.

Que ya no le pedía que le llevara en coche los días de lluvia. Que ahora prefería ir andando, y salir antes, a las ocho menos veinte, cuando antes apuraba hasta el último minuto.

Que había dejado de hablar de clase. De nadie. Ni bien ni mal. Como si allí no hubiera nadie.

Que Hugo, Hugo de toda la vida, no había aparecido en todo el verano ni en todo el otoño. Y que Álex, cuando ella lo mencionaba, cambiaba de tema.

. . .

Esa semana, el domingo, después de que Álex hablara con su padre, Clara cogió el teléfono y llamó a Javier. Hacía meses que no hablaban más de dos minutos seguidos.

—Algo le pasa en el instituto. Estoy casi segura.

—¿Algo como qué?

—No lo sé. Creo que se meten con él.

Javier resopló al otro lado.

—Pues que se defienda. Que le dé un guantazo al primero que se pase y verás qué pronto se acaba. A mí en el colegio...

—Javier.

—Es que lo estás haciendo blando, Clara. Siempre has sido muy de algodones. Los chavales tienen que aprender a...

—No le voy a decir a mi hijo que pegue a nadie. —Se sorprendió de lo firme que le salió la voz—. Lo que te estoy pidiendo es que, cuando hables con él, le preguntes. De verdad. No «¿qué tal el insti, campeón?». Que le preguntes.

Hubo un silencio.

—Vale —dijo él al final, sin mucho convencimiento—. Vale.



• • •

La noche del miércoles, Clara no tenía turno. Hizo algo que no hacía desde que Álex tenía diez años: preparó dos tazas de cacao, se sentó a la mesa de la cocina y le llamó.

—Ven un momento. No es nada malo. Es para tomarnos esto.

Álex apareció en la puerta con desconfianza. Se sentó. Cogió la taza con las dos manos.

Clara había pensado mucho en lo que iba a decir. Había descartado muchas cosas. «¿Qué te pasa?», que sonaba a acusación. «¿Te están haciendo *bullying*?», que sonaba a programa de la tele. «¿Por qué ya no vienes con Hugo?», que sonaba a interrogatorio.

—Te noto distinto desde hace tiempo —dijo al final—. Más cansado. Más triste. No te voy a obligar a contarme nada. Solo quiero que sepas que me he dado cuenta. Y que, sea lo que sea, no te vas a meter en ningún lío por contármelo. No me voy a enfadar contigo.

Álex miró la taza. Mucho rato. Clara aguantó el silencio. Era lo más difícil que había hecho en meses: no llenarlo.

—Mamá —dijo él, y luego paró—. ¿Tú alguna vez...?

—¿Yo alguna vez qué?

Él movió la cabeza.

—Nada. Da igual. Es una tontería.

—Ninguna cosa que te ponga así es una tontería.

—Que da igual, mamá. —Se levantó. Dejó la taza a medias—. Gracias por el cacao.

Clara se quedó sola en la cocina. Tenía ganas de levantarse, seguirle, aporrear la puerta, exigirle que se lo contara todo ya. No lo hizo. Algo le decía que, si lo hacía, la puerta se cerraría todavía más.

En lugar de eso, abrió el portátil, entró en la plataforma del instituto y escribió un mensaje al tutor. Lo escribió tres veces. La versión que envió decía:

Buenas noches, Andrés. Soy Clara Sánchez, madre de Álex Ruiz, de 3.º B. Le escribo porque desde principio de curso noto a mi hijo muy cambiado:

triste, aislado, con dolores de tripa los lunes que la médica relaciona con preocupaciones. No quiere hablar del instituto y ya no se relaciona con sus amigos de siempre. Me preocupa que pueda estar pasándole algo con algún compañero. ¿Podríamos vernos para hablarlo? Gracias.

Le dio a enviar a las doce y cuarto de la noche.

Luego se quedó mirando la pantalla, como si la respuesta fuera a llegar enseguida.

El cuerpo también habla

Los dolores de tripa de Álex no son un invento ni una excusa. Son reales. Muchas personas que viven una situación de estrés continuado, como el acoso, notan síntomas físicos: dolor de tripa o de cabeza, náuseas, problemas para dormir, cansancio. Y a menudo aparecen en momentos muy concretos, como la noche antes de volver a clase.

Por eso, cuando una niña, un niño o un adolescente empieza a encontrarse mal **siempre los mismos días** y el médico no encuentra una causa física, merece la pena preguntarse qué está pasando en su vida.

Lo que hace bien Clara (y lo que todavía no)

Clara tarda en darse cuenta, como casi todos los padres. Pero cuando empieza a ver, hace muchas cosas bien:

- **Consulta con un profesional sanitario** para descartar otras causas.
- **Observa** sin convertirse en detective.
- **Pide a su expareja** que pregunte de verdad y **rechaza la idea de la violencia** como solución.
- **Elige un momento tranquilo**, sin prisas ni pantallas, para hablar.
- **No llena el silencio** ni obliga a Álex a contarlo.
- **Escribe al centro** con datos concretos y sin acusar a nadie.

Lo que todavía no puede hacer es que Álex hable. Y eso no es un fracaso: muchas veces hacen falta varias conversaciones. Lo importante es que la puerta queda abierta.

LO QUE DEBES SABER

Señales de alerta en casa

Ninguna, por sí sola, demuestra que haya acoso. Pero si aparecen varias a la vez, conviene preguntar:

- Dolores físicos sin causa clara, sobre todo antes de ir a clase.
- No querer ir al centro, o querer ir por caminos y horarios distintos.
- Pérdida o rotura de objetos, ropa estropeada, dinero que falta.
- Cambios bruscos de humor, tristeza, irritabilidad, llanto.
- Problemas de sueño o de apetito.
- Ansiedad o sobresalto al recibir mensajes, o uso del móvil a escondidas y de madrugada.
- Dejar de hablar de los compañeros o perder de golpe a los amigos de siempre.
- Bajada repentina de las notas.

QUÉ DECIR (Y QUÉ NO)

En vez de...	Prueba con...
«¿Qué has hecho tú para que te traten así?»	«Nadie se merece que le traten así»
«Pégale y verás cómo se acaba»	«Vamos a buscar ayuda juntos. No tienes que resolverlo tú solo»
«No le des importancia, son cosas de críos»	«Si a ti te duele, es importante»
«Voy ahora mismo a hablar con sus padres»	«Antes de hacer nada, lo hablamos tú y yo, y te cuento lo que voy a hacer»
«¿Por qué no me lo has contado antes?»	«Gracias por contármelo. Has sido muy valiente»

10

Cuando un adulto no escucha

Andrés Gil leyó el mensaje de Clara Sánchez a las ocho menos veinte de la mañana, de pie junto a la fotocopidora, mientras esperaba a que salieran ciento veinte copias de un examen de 1.º de Bachillerato.

Lo leyó entero, que ya era algo. Ese día tenía en el correo cuarenta y tres mensajes sin abrir: familias, jefatura de estudios, la inspección pidiendo un informe del departamento, una editorial ofreciendo libros, la residencia de su madre recordándole que el viernes había reunión con la trabajadora social. Tenía cuatro grupos, veintiséis horas de guardia y docencia, una jefatura de departamento que nadie quería y que le había caído por veteranía, y una hernia de disco que le avisaba cada vez que se agachaba a recoger las copias atascadas.

Me preocupa que pueda estar pasándole algo con algún compañero.

Ruiz. Álex Ruiz. El de las imitaciones. Andrés tenía una imagen muy clara de él en 2.º: el chaval que hacía reír a toda la clase en el momento menos oportuno, al que había tenido que mandar callar mil veces y al que, en el fondo, le tenía cariño. Lo intentó comparar con el Álex de este curso y le costó encontrar la imagen. Le pareció que se sentaba junto a la ventana. Que hablaba poco. Que se había calmado mucho. Había pensado, si es que lo había pensado, que estaba madurando.

Contestó desde el móvil: *Buenos días, Clara. Gracias por escribir. ¿Le viene bien el jueves de la semana próxima a las 17:00 en el instituto? Un saludo.*

Luego la fotocopidora se atascó y se le olvidó durante tres días.

• • •

El jueves por la mañana, en la sala de profesores, preguntó un poco. Le pareció lo responsable.

—¿Ruiz, de 3.º B? —dijo Begoña, la de Inglés, mientras se calentaba un táper en el microondas—. Muy callado. Ha bajado mucho, eso sí. En la primera evaluación suspendió el *speaking*, y el año pasado era de los que más hablaban. Pensé que era timidez.

Toni, el de Educación Física, levantó la vista del ordenador.

—¿El de la nariz?

—¿Qué nariz?

—Antes de Navidad, en balón prisionero. Le dieron un balonazo y sangró un poco. Nada grave. —Toni se quedó pensativo—. Aunque te digo una cosa: me quedé con mal cuerpo. Todos tiraban a él. Todos. Le pregunté y dijo que había sido sin querer, así que...

—Así que —repitió Andrés.

Sonó el timbre. Andrés recogió sus cosas. Se quedó con una sensación incómoda que no supo dónde poner, así que no la puso en ninguna parte.

• • •

Clara llegó puntual, con la rebeca gris y el bolso apretado contra el costado. Se sentaron en una de las mesas del aula de 3.º B, vacía a esa hora, entre sillas encima de los pupitres. Andrés le ofreció un café de la máquina. Ella dijo que no.

Clara se lo contó todo: los lunes, la tripa, la doctora, el móvil de madrugada, la capucha, Hugo, que ya no aparecía. Habló largo y deprisa, como si tuviera miedo de que se le acabara el tiempo.

—Y hasta el llavero —añadió al final—. Una cámara de fotos de juguete que llevaba en la mochila desde 1.º. Dice que se rompió. Pero lo dijo de una manera...

Andrés la escuchó. Asintió. Tomó alguna nota. Y luego habló. Y con la mejor intención del mundo, dijo exactamente lo que no había que decir.

—Mire, Clara, yo a Álex le tengo mucho aprecio. Es un chaval muy listo, muy ocurrente. Quizá a veces demasiado, ¿eh? Esas imitaciones... A algunos compañeros eso les hace gracia y a otros no tanto. Y en 3.º los grupos cambian mucho, es una edad muy de cambios.

—Ya, pero...

—En clase yo no he visto nada grave. Alguna bromita, como en todas las clases. Pero nada que me hiciera pensar en... eso que usted dice. —No dijo la palabra. No dijo «acoso»—. A lo mejor, si él se abriera un poco más, si se integrara con otros grupos... A veces son ellos los que se aíslan, ¿sabe?

Clara se quedó callada. Se había ido poniendo roja mientras él hablaba.

—Él era amigo de Hugo Navarro —dijo despacio—. Desde los seis años. Y de repente, nada.

—Bueno, eso pasa mucho. —Andrés sonrió para tranquilizarla—. Mire, vamos a hacer una cosa. Hablo yo con los chicos, a ver qué me dicen, y la llamo. ¿Le parece?

Clara se levantó, le dio las gracias y se fue. En el pasillo, mientras bajaba la escalera, sintió algo que no había sentido en la cocina, ni en el centro de salud, ni con Javier: sintió que había exagerado. Que era una de esas madres. Que a lo mejor era verdad que Álex se aislaba solo.

Esa noche no le contó nada a su hijo de la reunión. Le dio vergüenza.

. . .

Andrés cumplió su palabra. Al día siguiente, en el cambio de clase de las once, vio a Hugo Navarro en el pasillo y a Álex Ruiz saliendo del aula, y pensó que era una buena oportunidad.

—Navarro. Ruiz. Venid un momento.

Los dos se acercaron. Hugo, con las manos en los bolsillos de la chaqueta negra. Álex, con la capucha puesta y la mirada fija en un punto del suelo, a la altura de los zapatos de Andrés.

—A ver. Me ha comentado alguien que entre vosotros hay algún problema. ¿Qué pasa?

Alrededor, el pasillo seguía lleno de gente. Dos chicas de 3.º B se pararon junto a la fuente. Alguien más redujo el paso.

—Nada, profe —dijo Hugo enseguida, con una sonrisa abierta, de las que ponía en las fotos—. Si somos colegas desde pequeños. Igual nos hemos picado alguna vez de broma, pero nada.

—¿Ruiz?

Álex tardó un segundo. Andrés vio que tragaba saliva.

—Nada —dijo.

—Bueno, pues mejor así. —Andrés respiró aliviado y les puso una mano en el hombro a cada uno—. Daos la mano y aquí paz y después gloria. Que en un mes estáis otra vez sentados juntos, ya veréis.

Hugo le tendió la mano. Álex la miró como se mira algo que no se entiende. Luego se la dio, sin apretar, durante menos de un segundo. Hugo le dio una palmada en el hombro.

—Venga, Gaviota —dijo, bajito, cuando Andrés ya se daba la vuelta.

Andrés no lo oyó. O lo oyó y no lo entendió. Esa tarde le escribió un mensaje a Clara: *He hablado con los chicos. Parece que no hay nada serio, quizá algún roce de los habituales. Seguiremos atentos. Un saludo.* Se sintió bien al enviarlo. Había hecho algo.

• • •

En «Los de atrás», a las cuatro y media, Iker escribió:

LA GAVIOTA SE HA CHIVADO A SU MAMI

Con un pollito amarillo al final.

Y debajo, el *sticker*. Y debajo, una foto, hecha desde la fuente del pasillo, de Andrés con una mano sobre el hombro de cada uno.

El lunes, cuando Álex entró en clase, alguien había escrito con tñpex en su mesa una palabra de siete letras: CHIVATO. Ese día hubo más graznidos que nunca. Uno, en mitad del examen de Historia, delante del propio Andrés, que levantó la vista, frunció el ceño y dijo «silencio».

Álex no levantó la cabeza en toda la mañana.

• • •

El viernes de esa semana, a última hora, Elena Castro entró en la sala de profesores con una hoja de papel doblada en cuatro dentro de una funda de plástico.

Elena era la orientadora del instituto desde hacía seis años y, desde el curso anterior, también la coordinadora de bienestar y protección del centro. Era una mujer menuda, de pelo gris recogido con un lápiz, que tomaba siempre las notas a mano y que nunca, nunca, prometía nada que no pudiera cumplir.

—Andrés, ¿tienes un minuto?

Se sentaron en la esquina, junto a la ventana. Elena le pasó la funda.

—Esto apareció en el buzón de convivencia justo antes de Navidad. No tiene nombres. Habla de 3.º B. He estado preguntando a los equipos docentes de 3.º, he estado mirando los recreos, pero con esto es muy difícil saber por dónde tirar. ¿Tú has notado algo?

Andrés leyó la nota. Una letra pequeña, cuidada, redonda.

Hoy le han roto una cosa en el pasillo delante de todo el mundo.

Una cosa rota. El último día antes de Navidad.

Y hasta el llavero. Dice que se rompió. Pero lo dijo de una manera...

Todos tiraban a él. Todos.

En la primera evaluación suspendió el speaking. El año pasado era de los que más hablaban.

CHIVATO, en típex, en una mesa junto a la ventana.

Andrés se quitó las gafas de la cabeza, donde llevaban toda la mañana, y se frotó los ojos.

—Elena —dijo—. Creo que me he equivocado.

Y se lo contó todo. La reunión. Lo que le había dicho a Clara. El apretón de manos en el pasillo. El mensaje. La palabra en la mesa.

Elena le escuchó sin interrumpir, tomando notas en su cuaderno. No le dijo «¿cómo se te ocurre?», aunque él esperaba que lo dijera. Cuando terminó, cerró el cuaderno.

—Vale —dijo—. Lo primero: no vuelvas a juntarlos. Nunca. Lo segundo: esto hay que comunicarlo hoy a dirección. Lo tercero: necesito hablar con Álex, a solas y bien. Y lo cuarto: tienes que llamar a su madre y decirle la verdad.

—¿Qué verdad?

—Que te equivocaste. Y que ahora sí la vas a escuchar.



Cinco errores frecuentes (y por qué hacen daño)

Andrés no es un mal profesor. Tiene buenas intenciones, aprecia a Álex y, cuando por fin ve lo que pasa, lo reconoce. Pero antes comete varios errores que, por desgracia, son muy habituales entre los adultos. Los repasamos no para señalarle a él, sino porque cualquiera puede caer en ellos.

1. Minimizar. «Alguna bromita, como en todas las clases». Cuando un adulto le quita importancia, quien sufre el acoso aprende que contarle no sirve para nada.

2. Culpar a la víctima. «Quizá es demasiado ocurrente», «a veces son ellos los que se aíslan». Estas frases desplazan la responsabilidad hacia quien sufre. Clara sale de la reunión sintiendo que ha exagerado; Álex, si las oyera, sentiría que la voz de su cabeza tenía razón.

3. Preguntar delante de otros. Andrés habla con los dos chicos en un pasillo lleno de gente. Nadie puede contar la verdad delante de quien le acosa y de un público.

4. Juntar a la víctima y al agresor. Pedirles que «se den la mano» trata el acoso como si fuera una pelea entre iguales. Pero en el acoso no hay dos partes en igualdad: hay una persona con más poder que hace daño a otra de forma repetida. Muchos especialistas desaconsejan los careos y las mediaciones como respuesta a un caso de acoso, y lo recomendable es recoger la información de cada persona **por separado**. Un encuentro de reparación solo tiene sentido mucho más adelante, si la víctima lo desea libremente, y nunca como primera medida.

Además, antes de todo esto hubo otro descuido: cuando un alumno se lesiona en clase, como Álex con el balonazo, hay que informar a la familia y dejar constancia por escrito.

5. Dar el asunto por cerrado sin comprobar nada. «Parece que no hay nada serio». Una sola conversación no basta. Y la consecuencia aquí es inmediata: la situación de Álex empeora, porque ahora le acusan de «chivato».

Lo que sí hace bien Elena

Elena no entra en pánico ni juzga a su compañero. Ordena los pasos: proteger, comunicar a dirección, escuchar a Álex a solas, hablar con la familia con honestidad. En la cuarta parte del libro veremos cómo se pone en marcha un protocolo de verdad.

LO QUE DEBES SABER

- Desde 2021, la ley española (LOPVI) obliga a **todos los centros educativos** con alumnado menor de edad a tener una persona **coordinadora de bienestar y protección**, a la que se pueden comunicar posibles casos de violencia, y a aplicar **protocolos frente al acoso y el ciberacoso**.
- Los protocolos concretos los regula cada **comunidad autónoma**, por lo que los pasos y los plazos pueden variar. En general incluyen: comunicación a la dirección, medidas urgentes de protección, información a las familias, entrevistas por separado, recogida de información, medidas educativas y correctoras, y seguimiento.
- Cualquier miembro de la comunidad educativa que conozca una posible situación de acoso **debe comunicarla**.

SI ERES DOCENTE: QUÉ HACER CUANDO SOSPECHAS

- **Escucha a solas**, en un lugar tranquilo, sin prisa y sin la presencia de la otra parte.
- **Cree lo que te cuentan** y agrádeceles que hablen. No hace falta tener todas las pruebas para tomárselo en serio.
- **No prometas guardar el secreto**: explica con quién vas a compartir la información y para qué.
- **Pon por escrito** lo que sabes y lo que has observado, con fechas.
- **Comunícalo** a orientación, a la coordinación de bienestar y protección o a la dirección, según el protocolo de tu centro.
- **No juntes** a la víctima y a quienes acosan, y no les pidas que lo arreglen entre ellos.



PARTE III

Lo que nadie ve

A veces, cuando los adultos empiezan a mirar, el acoso no se va. Se esconde. Se mete en el móvil, en la cabeza, en el silencio de una habitación con la persiana bajada.

11

El miedo a mirar el móvil

—¿Que has ido al instituto?

Mi madre estaba en la puerta de mi cuarto con el abrigo todavía puesto. Acababa de colgar el teléfono. Era sábado y yo estaba tumbado en la cama sin hacer nada, que es lo que mejor se me da últimamente.

—Fui la semana pasada. Y ahora me ha llamado Andrés. Me ha pedido perdón, Álex. Dice que se equivocó. Que en el instituto quieren hablar contigo, la orientadora...

No la dejé terminar.

—¿Por eso me llaman chivato? ¿Por ti?

Se quedó blanca.

—¿Quién te llama chivato?

—¡Todo el mundo, mamá! ¡Todo el mundo! ¡Andrés nos juntó a Hugo y a mí en el pasillo delante de todos y nos hizo darnos la mano como si tuviéramos seis años! ¡Y el lunes me escribieron CHIVATO en la mesa! ¡Por tu culpa!

Lo grité. Le grité a mi madre, que llevaba doce horas trabajando, que había ido a hablar con mi tutor por mí, que había hecho cacao a las once de la noche. Lo sabía mientras lo gritaba y no podía parar. Era como si toda la rabia que no podía echarle a Iker, ni a Hugo, ni a Dani, ni a los diecinueve del grupo, tuviera por fin un sitio donde caer. Y el sitio era ella, porque ella no me iba a hacer daño.

—Álex, cariño, yo solo...

—¡No quiero hablar con ninguna orientadora! ¡No quiero que hagas nada más! ¡Déjalo! ¡Si haces algo más, me va a ir peor! ¿No lo entiendes?

Le cerré la puerta en la cara.

La oí quedarse un rato al otro lado. Luego la oí irse a la cocina. Luego la oí llorar, muy bajito, con el grifo abierto para que yo no la oyera.

Yo también lloré. Sin grifo. Con la cara contra la almohada.

• • •

Después de lo del típex, Andrés se puso serio en clase. Dijo que lo de la mesa era intolerable, que no quería volver a oír ningún ruido de animales en su clase y que los profesores de guardia iban a estar más pendientes. Cambió a Iker de sitio, a la primera fila. Durante unos días, en clase, hubo menos graznidos.

Pensé que a lo mejor se iba a acabar.

No se acabó. Se fue a otra parte.

La cuenta apareció un martes por la noche. Se llamaba **gaviota.3b**. La foto de perfil era el *sticker*, claro. No tenía nombre de nadie detrás. La primera publicación era una foto mía de espaldas, en el patio de arriba, con un pico dibujado saliendo de la capucha. Debajo ponía: «Avistamiento en su hábitat natural», con el dibujo de una cámara.

Me enteré porque me empezó a seguir. A mí. Para que la viera.

En dos días tenía ciento cincuenta seguidores. En una semana, más de trescientos. Gente de 3.º, de 4.º, de 2.º. Gente de otros institutos que ni conocía. Cada día había algo nuevo. Un vídeo mío entrando en clase con un sonido de documental de naturaleza. Una encuesta: «¿Qué ha comido hoy la Gaviota? A) Pescado B) Basura C) Nada porque nadie le quiere». Un montaje con mi cara en un cuerpo de pájaro manchado de petróleo. Cada publicación tenía decenas de comentarios. La mayoría eran emojis. Algunos no.

Denuncié la cuenta. En la aplicación hay un botón para eso. Elegí «acoso o intimidación». Me salió un mensaje que decía que gracias, que

lo revisarían. Pasaron cuatro días. La cuenta seguía ahí. La volví a denunciar. Bloquéé la cuenta. Al día siguiente apareció **gaviota.3b.official**.

Luego vino lo peor.

Una noche, Inés, una chica de mi clase con la que nunca he hablado mucho, me escribió por privado: «¿Por qué me mandas eso? Eres asqueroso».

No entendía nada. Le dije que yo no le había mandado nada. Me mandó una captura. Era un mensaje de un perfil con mi nombre, Álex Ruiz, mi foto de perfil de verdad, la que tenía en verano, en la playa, sonriendo. El mensaje le decía cosas horribles sobre su cuerpo.

No era yo. Alguien había hecho un perfil con mi nombre y mi foto, y estaba escribiendo cosas en mi nombre. A Inés. Y a otras chicas. Y dejaba comentarios a algunos profesores en las publicaciones del instituto, me enteré después. Con mi cara.

Le escribí a Inés: «Te juro que no soy yo, es un perfil falso». Me dejó en visto. Al día siguiente, en clase, se cambió de sitio para no tenerme cerca.

Ahora no solo se reían de mí. Ahora, además, la gente pensaba que yo era asqueroso.

• • •

No sé explicar bien lo que es tener miedo de tu propio móvil.

El móvil era mi cosa favorita. Mis fotos estaban ahí. Mis películas. Mi música. Las conversaciones con mi padre los domingos. Y, de pronto, era como tener en el bolsillo algo que podía mordirme en cualquier momento.

Cada vez que vibraba, se me encogía el estómago. Una vibración: puede ser mi madre. Puede ser el grupo de clase con los deberes. Puede ser una notificación de un juego. O puede ser otra cosa. Y no sabes cuál de todas es hasta que miras. Y no quieres mirar. Y tienes que mirar.

Lo puse en silencio. Peor: entonces no sabía cuándo pasaba algo, y lo miraba cada dos minutos para comprobarlo.

Lo dejé en la cocina por las noches. Duré dos noches. A la tercera me levanté a las tres de la madrugada, fui a la cocina descalzo y lo cogí, porque no podía dormir pensando en todo lo que podía estar pasando sin que yo lo viera. Era como si, mientras yo dormía, el instituto siguiera funcionando en el móvil, de noche, sin mí, hablando de mí.

Empecé a dormir con él debajo de la almohada. Boca abajo. Con la vibración apagada. Y, sin embargo, me despertaba igual, varias veces, y lo miraba. A las dos y diez. A las cuatro menos cuarto. A las cinco y media. La luz de la pantalla en la oscuridad del cuarto. Las notificaciones una encima de otra. Leía todo. Todos los comentarios. Algunos varias veces, para saber quién los había escrito, para aprendérmelos.

Por la mañana tenía los ojos rojos y mi madre me preguntaba si había dormido. Yo decía que sí.

• • •

Una de esas noches, a las cuatro y pico, hice algo que no sé muy bien por qué hice.

Empecé a hacer capturas. De todo. De la cuenta, de cada publicación, de los comentarios con nombre, del perfil falso, de los mensajes de Inés. Me fijaba en que se vieran la fecha y la hora. Creé una carpeta en la gallería y la llamé «Deberes 2», para que, si alguien cogía el móvil, no la abriera. La escondí entre las demás.

No pensaba enseñárselas a nadie. No tenía ningún plan. Creo que lo hice porque era lo único que podía hacer. No podía borrar nada. No podía pararlo. Pero por lo menos podía guardarlo. Como si dijera: esto ha pasado. No me lo he inventado. Está aquí.

Cuando terminé, eran casi las cinco. La carpeta tenía ochenta y siete fotos.

Dejé el móvil boca abajo en la mesilla. La lucecita de las notificaciones parpadeaba en la oscuridad, verde, verde, verde, como un faro muy pequeño que en vez de avisar de las rocas te las señalaba.

No la apagué.



Cuando el acoso se esconde

Algo muy importante ocurre al principio de este capítulo: cuando los adultos empiezan a vigilar el aula, **el acoso no desaparece; cambia de sitio**. Se va a donde los adultos no miran. Por eso, las medidas del centro tienen que tener en cuenta también lo que ocurre en las redes, y por eso es tan importante que la persona acosada pueda contar lo que pasa fuera del aula.

También es muy humano lo que hace Álex con su madre. Le grita a la única persona que no le va a hacer daño. La rabia acumulada tiene que salir por algún sitio, y muchas veces sale contra quien más queremos. Clara no se lo toma como algo personal. Se va a la cocina, llora y, al día siguiente, sigue ahí.

La suplantación

El perfil falso con el nombre y la foto de Álex es especialmente grave. Ya no solo le humilla: le hace parecer culpable de cosas que no ha hecho, y le aleja aún más de los demás.

Hacerse pasar por otra persona en internet para dañarla puede ser constitutivo de delito, además de ir contra las normas de todas las redes sociales. Si te ocurre, cuéntaselo cuanto antes a un adulto: la plataforma, el centro y, si es necesario, la policía pueden actuar.

LO QUE DEBES SABER

- Según el Informe anual de las Líneas de Ayuda ANAR 2025, el **ciberacoso** estaba presente en casi 1 de cada 5 casos de acoso escolar atendidos (18,5 %).
- Crear un perfil falso con el nombre y la foto de otra persona para dañarla puede ser **delito**. Se puede denunciar ante la policía, además de en la propia red social.
- Las redes sociales tienen herramientas para **denunciar** cuentas y contenidos, pero a veces tardan: conviene insistir con ayuda de un adulto.

SI EL MÓVIL SE HA CONVERTIDO EN UNA AMENAZA

- **Guarda pruebas antes de bloquear:** capturas donde se vean el contenido, el perfil que lo publica, la fecha y la hora. Si puedes, anota también la dirección (URL) del perfil o la publicación.
- **No respondas ni entres en discusiones.**
- **Denuncia** la cuenta o el contenido en la propia red social, y **bloquéala**. Si no la retiran, pide ayuda a un adulto para insistir.
- **Si hay imágenes de contenido sexual o violento** difundidas en internet sin tu consentimiento, la Agencia Española de Protección de Datos tiene un **Canal prioritario** (aepd.es/canalprioritario) para pedir su retirada urgente. Las personas de 14 a 17 años pueden dirigirse directamente a la Agencia. No sirve para lo que circula por mensajería instantánea (WhatsApp, Telegram) ni por correo electrónico.
- **Pide orientación al 017** de INCIBE: atiende a menores y familias, todos los días de 8:00 a 23:00, por teléfono, WhatsApp (900 116 117) o Telegram.
- **Date permiso para desconectar** por la noche. Mirar los comentarios una y otra vez no los cambia, y sí te quita el sueño. Si no eres capaz de dejar de mirar, es una señal de que necesitas ayuda, no de que seas débil.
- **No lo lleses solo.** Las capturas que haces solo a las cuatro de la mañana sirven mucho más cuando las ve alguien que puede ayudarte.

12

La soledad en medio de todos

—Grupos de cuatro —dijo Marisa, la profesora de Biología—. Tenéis dos minutos. El trabajo es sobre la contaminación del litoral y cuenta un treinta por ciento de la nota de la evaluación, así que elegid bien.

Dos minutos son muy poco tiempo para casi todo. Pero son muchísimo tiempo cuando eres la persona a la que nadie va a elegir.

El ruido de las sillas empezó al instante. Iker, Dani, Hugo y otro del equipo de fútbol formaron grupo antes de que Marisa terminara la frase. Las chicas de la primera fila se juntaron con una mirada. Los de la esquina, también. Todo el mundo se movía, se llamaba, se hacía señas. Como cuando en una película de catástrofes suena la alarma y todos saben adónde correr menos uno.

Álex se quedó sentado junto a la ventana, mirando su cuaderno. Contó los grupos sin levantar la vista, solo por el ruido. Cinco grupos de cuatro. Quedaban tres sueltos y él.

Marcos y Pablo, que en 2.º eran sus compañeros fijos en todos los trabajos, estaban en la mesa de al lado. Se miraron entre ellos. Pablo abrió la boca. Marcos negó con la cabeza, muy poco, casi nada.

Lucía también estaba sola. Ella siempre hacía los trabajos con Carla y con Inés, pero Inés ahora estaba con otras y Carla había faltado.

—Bueno —dijo Marisa, mirando la lista—. Lucía, Álex, Marcos y Pablo, vosotros cuatro. Venga, que no tenemos toda la mañana.

Juntaron las mesas. Nadie dijo nada durante un rato. Lucía abrió su cuaderno verde y escribió «Contaminación del litoral» arriba de la página, con buena letra, subrayado dos veces.

—Podemos dividirlo en partes —dijo—. Plásticos, vertidos, efectos en los animales y propuestas.

—Yo hago los plásticos —dijo Marcos.

—Yo los vertidos —dijo Pablo.

—Yo, efectos en los animales —dijo Lucía, y luego, después de un segundo—: Álex, ¿te pido las propuestas?

—Vale.

Fue lo único que dijo en toda la hora.

Al final de la clase, Marcos dijo: «Hago un grupo de WhatsApp para el trabajo». Esa tarde, a Álex no le llegó nada. Al día siguiente tampoco. El viernes, Lucía le dijo en el pasillo, muy deprisa, sin pararse:

—Te he metido en el grupo del trabajo. Se les había olvidado.

No se les había olvidado. Los dos lo sabían.

Álex abrió el grupo. Estaban los audios de Marcos y Pablo organizándose, un documento compartido con las partes de cada uno, un enlace a una web de ecología. Su parte, «Propuestas», estaba en blanco al final del documento, con su nombre al lado entre paréntesis, como quien deja una silla vacía en una mesa para alguien que no va a venir.

Escribió su parte esa noche, entera, en tres horas. La mejor que había escrito en todo el curso. Nadie dijo nada en el grupo. Solo Lucía puso un pulgar hacia arriba.

• • •

El martes siguiente, en mitad de la clase de Matemáticas, llamaron a la puerta. Era Paco, el conserje.

—Ruiz, que vayas a orientación.

Veinticuatro cabezas se volvieron hacia él. Alguien, desde atrás, hizo un ruido muy bajito. No un graznido entero. Solo el principio, para que se supiera.

El despacho de orientación estaba en la planta baja, al fondo, en un pasillo donde no pasaba casi nadie. La puerta tenía pegado un cartel hecho por alumnos de 1.º: un faro dibujado con rotuladores, con rayos amarillos

que se salían del papel. Debajo, alguien había escrito con letra de niño: *Aquí se puede hablar.*

Elena Castro le abrió antes de que llamara. Tenía el pelo recogido con un lápiz.

—Pasa, Álex. Siéntate donde quieras.

Había una mesa con dos sillas, una a cada lado, y un sofá pequeño con un cojín de rayas. Álex eligió la silla más cercana a la puerta. Elena no se sentó detrás de la mesa. Acercó la otra silla y se sentó de lado, sin papeles delante.

—Te he llamado porque en el instituto estamos preocupados por cómo te va este curso —dijo—. Tu tutor me ha contado algunas cosas. Tu madre también ha hablado con nosotros. Y han llegado otras informaciones. No te voy a preguntar nada que no quieras contar. Pero quiero que sepas lo que hay y que puedas decirme cómo lo ves tú.

Álex miró la ventana. Tenía barrotes blancos y, detrás, un pino.

—Estoy bien.

—Vale.

—Lo de la mesa fue una broma. Lo de Hugo, también. Ya está arreglado. Andrés nos hizo darnos la mano.

Elena asintió despacio.

—Andrés me ha contado lo de la mano. Y me ha dicho que se equivocó al hacerlo así.

Álex no dijo nada. No se esperaba eso.

—Mira, Álex. Te voy a decir tres cosas y luego te dejo ir, ¿vale? La primera: yo creo que algo está pasando. No necesito que me lo confirmes hoy. La segunda: si alguna vez quieres contármelo, a mí o a cualquier profesor, lo que hagamos lo vamos a hablar contigo antes. No vamos a hacer nada a tus espaldas ni a juntarte con nadie. Lo único que no te puedo prometer es guardar un secreto si creo que estás en peligro. Eso sería mentirte. —Le tendió una tarjeta pequeña, de cartulina—. Y la tercera: aquí tienes mi correo y dos teléfonos, por si prefieres hablar con alguien que no sea del instituto.

En la tarjeta, con la misma letra redonda de sus notas, ponía: *Elena Castro, Orientación. Un correo. Y debajo: Teléfono contra el acoso escolar: 900 018 018. Fundación ANAR: 900 20 20 10. Gratuitos, a cualquier hora.*

Álex se la guardó en el bolsillo de la sudadera sin mirarla mucho.

—¿Me puedo ir ya?

—Puedes irte. La puerta está abierta.

Cuando salió, el pasillo estaba vacío. Se quedó un momento delante del cartel del faro. *Aquí se puede hablar.* Pensó en la palabra «chivato» en típex. Pensó en las ochenta y siete capturas de la carpeta «Deberes 2». Pensó en Inés cambiándose de sitio.

Y volvió a clase.

• • •

El viernes de esa semana se celebró la Jornada de Convivencia. Era una tradición del instituto: una mañana sin clases, con talleres en el patio, una carrera solidaria, música por los altavoces, un mural gigante en el que cada alumno tenía que dejar la huella de su mano pintada de colores con una frase debajo. Este año el lema era *Nadie sobra*.

Sara no estaba. Tenía un torneo de baloncesto con el club en otra ciudad y se había ido el jueves por la tarde. Se lo había dicho en el banco, el miércoles: «El lunes te cuento. No te comas todas las mandarinas tú solo».

El patio estaba lleno. Más de quinientas personas. Ruido, risas, el olor de las crepes que vendía el AMPA, la megafonía con canciones del verano pasado. Álex se movía por el patio como quien se mueve por una ciudad extranjera sin mapa. Pasaba al lado de grupos que se cerraban un poco cuando se acercaba, o que no se cerraban, simplemente seguían hablando como si él no estuviera, como si fuera aire. En el taller de pulseras le tocó al lado de dos chicos de 1.º que no le conocían de nada y que hablaron entre ellos todo el rato. En la carrera corrió solo, en medio de un pelotón de cientos de personas.

Cuando le tocó poner su mano en el mural, se la pintaron de azul. La apretó contra la pared, entre una mano amarilla y otra verde. Debajo te-

nía que escribir una frase. Sostuvo el rotulador sin decidirse. Al final escribió solo su inicial: A.

Al lado, la mano amarilla decía: *¡Juntos somos más!*

A las doce, en el descanso, se sentó en el bordillo de las pistas con un vaso de zumo y miró. Desde allí se veía todo el patio. Cientos de personas. Grupos. Parejas. Gente abrazándose, haciéndose fotos, empujándose de broma. En una esquina, Iker y los demás se reían de algo. En otra, Lucía hacía fotos del mural para la web del instituto, porque era la delegada y se lo habían pedido. Por un segundo, ella levantó la cámara del móvil hacia donde estaba él. Luego la bajó sin hacer la foto.

Era la mañana con más gente de todo el curso. Y fue la mañana en que Álex se sintió más solo de su vida.



Estar solo, sentirse solo

La soledad que vive Álex en este capítulo es de un tipo especial. No está físicamente solo: está rodeado de gente. En clase, en el trabajo de grupo, en un patio con quinientas personas. Y, sin embargo, nadie le ve. O le ven y hacen como que no.

Esa forma de soledad, la de estar **solo en medio de todos**, es una de las consecuencias más dolorosas del acoso, porque confirma lo que más miedo da: que uno no importa. Y es muy difícil de detectar para los adul-

tos, porque desde fuera parece que la persona está integrada: tiene grupo de trabajo, participa en la jornada, está en el patio.

¿Por qué lo niega?

Elena hace casi todo bien: le llama a un lugar tranquilo, no le obliga a hablar, le explica lo que va a pasar, le dice la verdad sobre la confidencialidad, le da recursos. Y, aun así, Álex dice «estoy bien».

Es muy habitual. Quien sufre acoso puede negarlo por miedo a que empeore (y en el caso de Álex, ya empeoró una vez cuando intervino un adulto), por vergüenza, por no querer preocupar a la familia o porque ha llegado a pensar que nadie puede ayudarle. Que lo niegue no significa que no esté pasando. Significa que todavía no se siente seguro para contarlo. Por eso, lo que hace Elena es tan importante: dejar la puerta abierta y seguir mirando. Solo hay algo que no ha salido bien: llamarle delante de toda la clase. Lo ideal es citar con discreción, sin que el resto se entere.

LO QUE DEBES SABER

- Que un alumno o alumna **niegue** el acoso no significa que no exista. Los protocolos recogen información de **varias fuentes**: profesorado, compañeros, familia.
- Todos los centros con alumnado menor de edad deben tener una **persona coordinadora de bienestar y protección** a la que se puede acudir directamente.
- La exclusión en los trabajos de grupo y en las actividades colectivas es una forma de **exclusión social**, un tipo de acoso reconocido en los protocolos.

PARA DOCENTES: PEQUEÑOS GESTOS CON GRAN EFECTO

- **Evita que el alumnado elija grupos en público** cuando sospechas que alguien puede quedarse fuera. Organízalos tú, sin que parezca una protección especial.
- **Observa también el trabajo fuera del aula**: grupos de mensajería, documentos compartidos, quién participa y quién no.
- **Mira los momentos de mucha gente** (jornadas, excursiones, recreos): son los que más soledad pueden generar.
- **Si un alumno niega lo que sospechas**, no cierres el caso. Mantén la observación, coordina con orientación y busca otras fuentes de información.

13

Lo que ocurre con la autoestima

Cosas que ya no hago (lista que escribí en marzo, en la última página del cuaderno de Lengua)

1. Reírme. Ni solo.
2. Imitar a nadie. Ni a la directora, ni a Andrés, ni al de Física. Ni en mi cuarto.
3. Hacer fotos.
4. Ir al taller de fotografía del centro cívico los miércoles. Le dije a mi madre que me aburría. Le dije a Juanjo, el monitor, que tenía muchos deberes. Juanjo me dijo «aquí tienes tu sitio cuando quieras volver». Me dio rabia que fuera amable.
5. Mirarme en los escaparates. Ahora miro al suelo.
6. Levantar la mano en clase.
7. Comer en el comedor. Me como el bocadillo en el banco o no me lo como.
8. Ponerme la camiseta de manga corta, aunque haga calor. No quiero que se me vean los brazos tan flacos.
9. Escribir a mi padre. Contesto cuando me escribe él.
10. Mirar a la gente a los ojos. Me he dado cuenta de que sé de qué color son las zapatillas de todos los de mi clase y no sé de qué color son los ojos de casi ninguno.

11. Sacar más de un cinco. En la segunda evaluación suspendí cuatro. Mi madre firmó el boletín sin decir nada y luego se encerró en el baño y tardó en salir.
12. Pensar que soy normal.

• • •

Lo del taller

Me gustaba el taller porque allí nadie me conocía de antes. Éramos seis: dos jubilados, una señora que hacía fotos de flores, un chico de Bachillerato de otro instituto, una chica que solo fotografiaba su perro y yo. Juanjo nos daba un tema cada semana. «Una sombra». «Algo que se ha perdido». «Una ventana». Luego enseñábamos las fotos en una pantalla y los demás decían qué veían.

Un día de octubre enseñé la foto de la gaviota en la farola. La señora de las flores dijo que parecía que la gaviota estuviera esperando a alguien que no llegaba. Juanjo dijo que tenía ojo. Que tenía mucho ojo. Me lo dijo delante de todos y me puse colorado.

Ahora, cuando me acuerdo de eso, pienso que lo dijo por decir. Que se lo dice a todo el mundo. Que no tengo ojo para nada.

No sé cuándo empecé a pensar así. No me acuerdo del día exacto. Fue como cuando se te mete agua en una zapatilla: al principio solo notas un poco de frío en un dedo y, al final del día, tienes todo el pie empapado y no sabes cuándo ha pasado.

• • •

El espejo

En casa tenemos un espejo grande en la entrada. Mi madre lo puso para mirarse antes de salir a trabajar.

Ahora paso por delante deprisa, de lado.

Una noche me paré. No sé por qué. Me quité la capucha y me miré despacio. Intenté verme como me ven ellos. Lo conseguí. Vi lo que veían: un pájaro flaco, con la boca grande, con el pelo como un nido, con pecas

como manchas. Vi a alguien que da un poco de asco. Vi a alguien a quien es normal no elegir para un trabajo, no esperar en la escalera, cambiarse de sitio para no tenerle cerca.

Luego pensé que eso era lo peor de todo. Que ya ni siquiera necesitaba que ellos estuvieran delante. Ya lo hacía yo solo.

• • •

Lo que busqué una noche en el móvil

«Cambiar de instituto a mitad de curso».

«Cómo cambiar de instituto sin que tus padres sepan por qué».

«Institutos a distancia ESO».

Pensé que era la solución. Que el problema era yo, y que, si yo desaparecía de Las Acacias, el problema desaparecía también. Me imaginé llegando a un sitio nuevo donde nadie supiera lo de la gaviota. Me imaginé empezando de cero, callado, sin imitar a nadie, sin reírme fuerte, sin hacer nada que llamara la atención. Siendo nadie.

Luego pensé que mi madre tendría que pedir el traslado, y hablar con el instituto, y explicar por qué, y que se enteraría de todo. Y que el nuevo instituto estaría lejos y tendría que coger dos autobuses. Y que, además, la cuenta seguiría allí. Que en la cuenta podían poner una foto mía en la puerta del instituto nuevo y todo empezaría otra vez.

Cerré el navegador. Borré el historial.

No había salida. Por lo menos, yo no la veía.

• • •

Sara

Un día, en el banco, Sara sacó el móvil y me enseñó una foto.

—Mira. La he hecho esta mañana viniendo.

Era la sombra de una bicicleta contra la pared del polideportivo. Con la luz de la mañana, las ruedas se alargaban y parecían dos ojos enormes.

—Está torcida —le dije.

—¿Qué?

—La foto. El horizonte está torcido. Y le has cortado el manillar. Tenías que haberte puesto un paso más a la izquierda y agacharte un poco, para que la sombra entrara entera.

Sara me miró con una cara rara. Luego sonrió.

—¿Ves?

—¿Ves qué?

—Que tienes ojo.

Me quedé callado. Ella guardó el móvil y se comió una galleta como si no hubiera dicho nada importante.

Esa noche no hice ninguna foto. Pero pasé por delante del espejo de la entrada y no aceleré.

Solo esa noche. Al día siguiente volví a pasar de lado.

Cómo el acoso entra en la autoestima

La lista de Álex es dura de leer. Doce cosas que ya no hace. Y la última es la más reveladora: *pensar que soy normal*.

La **autoestima** es la forma en que una persona se valora a sí misma. No es algo fijo: se construye y se modifica con lo que vivimos, sobre todo con cómo nos tratan las personas importantes para nosotros. Por eso el acoso, que es un mensaje repetido día tras día de que no vales, de que sobras, de que das risa, va dejando una marca muy profunda.

Fíjate en la frase del espejo: *ya ni siquiera necesitaba que ellos estuvieran delante*. Es lo que se ha explicado en el capítulo 5: la persona acosada acaba repitiéndose a sí misma los mensajes que ha recibido. Y lo hace con una voz que suena como la suya, que es la más difícil de no creer.

No es su responsabilidad desaparecer

Una noche, Álex busca cómo cambiar de instituto. Piensa que el problema es él y que, si se va, el problema se va también.

Es un pensamiento muy frecuente en quien sufre acoso, y tiene una trampa: coloca la solución sobre los hombros de la víctima. Cambiar de centro puede ser, en algún caso concreto, una opción que la familia valo-

re con ayuda. Pero **no es la solución del acoso ni puede ser una obligación de quien lo sufre**. Los centros tienen el deber de proteger al alumnado y de actuar con quienes acosan. Quien tiene que cambiar su conducta no es Álex.

LO QUE DEBES SABER

- La **autoestima** se ve muy afectada por el trato repetido de los demás, sobre todo en la adolescencia.
- Si la tristeza, la falta de interés por lo que antes gustaba o los problemas de sueño **duran varias semanas**, conviene consultar con el centro de salud.
- Recuperar la autoestima no depende solo de quien ha sufrido acoso: necesita que **el entorno cambie** y que el acoso pare.

ACTIVIDAD: LO QUE ME DICEN Y LO QUE ES

Esta actividad puede hacerse a solas o con alguien de confianza. Divide una hoja en dos columnas:

Lo que me dicen (o me digo)	Lo que es verdad
«Das asco»	Hay personas que han decidido tratarme como si diera asco. Eso habla de ellas.
«No tienes ojo para nada»	Juanjo me dijo que tenía ojo. Sara también. Sé ver dónde está torcida una foto.
«Nadie te elige»	En este grupo, ahora, hay miedo a elegirme. No es lo mismo que no merecer ser elegido.

No se trata de engañarse con frases bonitas, sino de **separar los hechos de los mensajes** que el acoso ha ido metiendo dentro. Y si la columna de la izquierda pesa demasiado, es el momento de hablar con alguien que pueda ayudarte a llevarla.

14

Cuando el dolor supera las palabras

Antes de leer: este capítulo habla de la desesperanza y de pensamientos de no querer vivir. Lo hace con cuidado y sin detalles, pero puede remover cosas. Si te pasa, para cuando quieras y habla con alguien. Si ahora mismo te sientes así, puedes llamar al **024** (gratuito, 24 horas) o a la **Fundación ANAR** (900 20 20 10). Si hay un peligro inmediato, llama al **112**.

El jueves no fue a clase. Le dolía la tripa, de verdad, y su madre le dejó quedarse.

A las once y media, la cuenta publicó una foto de su sitio vacío junto a la ventana. Alguien la había hecho desde atrás, en clase de Inglés. La silla vacía, la mesa vacía con la palabra CHIVATO todavía medio visible en la madera, donde el conserje había intentado rasparla. Debajo: «Por fin aire limpio en 3.º B».

Sesenta y dos «me gusta» en una hora.

Por la tarde llamó su padre, aunque no era domingo. Le dijo que lo sentía mucho pero que en Semana Santa no iba a poder ir a recogerle como habían quedado, que le había salido un trabajo, que en verano lo compensaban. Álex dijo «vale, no pasa nada». Lo dijo bien. Su padre pareció aliviado.

No pasó nada más ese día. No hubo nada especial. Eso es lo que no sabría explicar después: que no fue una cosa. Fue que ese jueves pesaba todo lo de los otros días a la vez. Septiembre, la risa, el autobús, la mochila-

la en la papelería, la nariz, el llavero, la mesa, Inés cambiándose de sitio, la silla vacía. Como cuando vas metiendo cosas en una mochila de una en una y un día, sin que la última sea más pesada que las demás, ya no puedes levantarla.

Esa noche, en la cama, a oscuras, tuvo un pensamiento que ya había tenido otras veces, de pasada, como una sombra que cruza una ventana. Pero esa noche no pasó de largo. Se quedó.

Todo sería más fácil si yo no estuviera.

Más fácil para su madre, que no tendría que cambiar turnos ni llorar con el grifo abierto. Más fácil para su padre, que no tendría que inventar trabajos. Más fácil para Sara, que podría volver al patio de abajo con su equipo. Más fácil para todos los de la cuenta, que tendrían por fin el aire limpio.

Pensó que le gustaría dormirse y no despertarse. No hacer nada. Solo no estar.

No era la primera vez que lo pensaba. Pero era la primera vez que el pensamiento no se iba. Se quedaba ahí, quieto, haciendo que todo lo demás pareciera más pequeño y más lejos.

Cogió el móvil. Abrió el chat de Sara. Escribió despacio, sin borrar nada:

gracias por las mandarinas. en serio. has sido lo único bueno de este curso. no te preocupes por nada

Lo envió a las 23:18.

Luego apagó el móvil del todo, por primera vez en meses, y lo dejó en la mesilla, boca abajo, sin luces.

Se quedó mirando el techo.

SARA

Me llegó a las 23:18. Lo vi a las 23:24, cuando salí de la ducha.

Lo leí una vez y no pasó nada. Lo leí la segunda vez y se me quedaron las manos frías, como cuando te dan una mala noticia por teléfono antes de que te la digan del todo.

No te preocupes por nada.

Nadie te dice «no te preocupes por nada» si no hay algo de lo que preocuparse.

Le escribí: «¿estás bien?». Un solo *check*. Le llamé. Apagado o fuera de cobertura. Volví a llamar. Lo mismo. Le escribí: «¿Álex contesta porfa». Un solo *check*.

Me senté en la cama con el pelo mojado chorreando en la sudadera y pensé muchas cosas a la vez. Que a lo mejor estaba exagerando. Que a lo mejor solo se había quedado sin batería y quería darme las gracias, sin más. Que, si se lo contaba a alguien, Álex se iba a enfadar conmigo, que me había dicho mil veces que no quería que nadie supiera nada, que, si los adultos se metían, todo iba a peor. Que iba a perder al único amigo que tenía en este instituto.

Y luego me acordé de la cocina. De mi madre dándose la vuelta con la sartén en la mano.

Hay secretos que no se guardan, Sara. Y si algún día no sabes si este es uno de esos, me lo preguntas.

No lo sabía. Así que fui a preguntárselo.

Mi madre estaba en el sofá con el portátil, terminando algo del trabajo. Le puse el móvil delante sin decir nada. Ella lo leyó. Me miró. Se le cambió la cara.

—¿Este es el amigo?

Dije que sí con la cabeza.

—¿Le has llamado?

—Tiene el móvil apagado. No lo apaga nunca, mamá. Nunca.

Mi madre no dijo «seguro que no es nada». No dijo «no te preocupes». Cerró el portátil.

—¿Sabes dónde vive? ¿Tienes el teléfono de su madre?

No tenía ninguna de las dos cosas. Mi madre abrió el grupo de familias de 3.º B, ese en el que solo se habla de excursiones y de autorizaciones, y escribió por privado a la madre que hacía de representante de las familias. Eran las 23:31. A las 23:36 tenía el número de Clara Sánchez.

—Si no contesta en cinco minutos, llamamos al 112 y que vayan ellos — me dijo mientras marcaba.

Me senté a su lado. Me temblaban tanto las manos que tuve que meterlas debajo de las piernas.

A las 23:40, en otra casa, en otra parte de la ciudad, sonó un teléfono.

Cuando el dolor no cabe

Este es el capítulo más difícil del libro, y también uno de los más importantes.

Álex llega a un punto en el que el sufrimiento acumulado durante meses le hace pensar que todo sería más fácil si él no estuviera. Es un pensamiento que pueden tener personas que viven situaciones muy dolorosas durante mucho tiempo, y el acoso es una de ellas. Por eso hay que hablar de ello con claridad.

Primero: esos pensamientos no dicen la verdad. Cuando alguien está agotado de sufrir, el dolor estrecha la mirada y hace creer que no hay otra forma de que pare. Pero eso es el agotamiento hablando, no la realidad: el sufrimiento se puede aliviar, y las cosas que hoy parecen imposibles de cambiar pueden cambiar con ayuda. Muchísimas personas que han pasado por momentos así, y que pidieron ayuda o la recibieron a tiempo, cuentan después que se alegran de seguir aquí.

Segundo: el acoso no lleva inevitablemente a esto. La mayoría de las personas que sufren acoso no llegan a este punto, y quien llega puede salir. Lo que más protege es no estar solo: que alguien vea, que alguien pregunte, que alguien actúe.

Tercero: Sara hace exactamente lo que hay que hacer. No se queda sola con la duda. No espera a mañana. No guarda el secreto. Se lo cuenta a un adulto de inmediato. Y ese adulto se lo toma en serio, busca a la familia y tiene claro que, si no la localiza, llamará al 112.

LO QUE DEBES SABER

- Hay **señales que pueden indicar riesgo**: decir cosas como «estaríais mejor sin mí» o «ya no importa nada»; mensajes que suenan a despedida; regalar cosas queridas; aislarse aún más; cambios muy bruscos de comportamiento. Ante cualquiera de ellas, hay que **actuar, no esperar**.
- **Preguntar directamente** a alguien si está pensando en hacerse daño o en no seguir viviendo **no le mete la idea en la cabeza** ni aumenta el riesgo. Al contrario: puede ser un alivio para esa persona sentir que alguien se da cuenta.
- Un secreto así **no se guarda nunca**, aunque la otra persona lo pida. Contarlo a un adulto es protegerla.

QUÉ HACER SI TE PREOCUPA ALGUIEN

1. **Si crees que hay un peligro inmediato, llama al 112.**
2. **Avisa a un adulto ya**: tu familia, la suya, un profesor. No esperes a mañana.
3. **Si puedes hablar con esa persona**, pregúntale con calma cómo está y escúchala sin juzgar. No intentes convencerla de que «no es para tanto».
4. **No te quedes con toda la responsabilidad**. Tú no tienes que salvar a nadie solo. Tu papel es dar la voz de alarma.

SI ERES TÚ QUIEN SE SIENTE ASÍ

- **Cuéntaselo hoy a alguien**: un familiar, un amigo, un profesor, tu médico.
- **Llama al 024**, la línea de atención a la conducta suicida: gratuita, confidencial y disponible las 24 horas. También tiene chat.
- **Fundación ANAR**: 900 20 20 10, para niños, niñas y adolescentes, gratuito y a cualquier hora.
- **Si sientes que no puedes mantenerte a salvo, llama al 112** o pide a alguien que te acompañe a urgencias.
- **Ese pensamiento no eres tú**. Es el dolor hablando. Y el dolor puede aliviarse.

15

El día que alguien preguntó: «¿Estás bien?»

Clara cogió el teléfono pensando que era del hospital. A esas horas, casi siempre lo era.

—¿Clara Sánchez? Perdona que te llame tan tarde. Soy Noelia, la madre de Sara Benítez, de la clase de tu hijo. No nos conocemos. Te llamo porque Sara está muy preocupada por Álex. Le ha mandado un mensaje hace un rato que nos ha asustado, y tiene el móvil apagado. ¿Está contigo?

Clara no recordaría después lo que contestó. Recordaría solo que ya estaba de pie, en el pasillo, delante de la puerta del cuarto de Álex, con el teléfono en la oreja, y que Noelia le leyó el mensaje despacio, palabra por palabra. *Has sido lo único bueno de este curso. No te preocupes por nada.*

—Está en casa —dijo Clara—. Voy a entrar ahora. Gracias. Gracias a las dos. Te escribo.

Colgó. Respiró una vez. Llamó a la puerta con los nudillos, suave, y abrió sin esperar respuesta.

El cuarto estaba a oscuras. Álex estaba en la cama, boca arriba, con los ojos abiertos. Se volvió hacia la puerta. La luz del pasillo le dio en la cara.

—¿Mamá?

Clara encendió la lamparita de la mesilla, la que tenía forma de luna y que Álex no le había dejado tirar aunque ya tuviera catorce años. Se sentó en el borde de la cama. Vio el móvil boca abajo en la mesilla, apagado. Vio la cara de su hijo, más delgada de lo que la recordaba, con unas ojeras que no eran de adolescente.

Le puso la mano en el brazo, encima de la manta.

—Me ha llamado la madre de Sara. Sara está muy preocupada por ti. Yo también.

Álex no dijo nada. Se le movió la barbilla.

Clara había hecho un curso, años atrás, en el hospital, sobre cómo hablar con pacientes en crisis. Recordaba una frase de la psicóloga que lo dio: *pregunta directamente; preguntar no hace daño, lo que hace daño es no preguntar*. Le pareció la cosa más difícil del mundo hacerlo con su propio hijo. Lo hizo igual.

—Álex. ¿Estás bien?

Él tardó en contestar.

—No.

—¿Estás pensando en hacerte daño? ¿En no querer seguir viviendo?

Lo dijo con la voz tranquila. Por dentro, todo temblaba.

Álex se tapó la cara con el brazo.

—No sé —dijo desde debajo del brazo—. No sé, mamá. No es que quiera hacer nada. Es que estoy muy cansado. Es que pensaba que sería más fácil. Para todos. Para ti.

—Para mí no —dijo Clara—. Para mí sería lo peor que podría pasarme en la vida. Lo peor. ¿Me oyes?

Y entonces Álex empezó a llorar. No como lloraba de pequeño, con ruido, ni como había llorado contra la almohada aquella noche. De otra manera. Con todo el cuerpo. Como si llevara meses aguantando algo con los brazos estirados y por fin le dejaran soltarlo.

Clara no dijo nada. Se tumbó a su lado, por encima de la manta, y le abrazó. Le abrazó mucho rato. Hasta que dejó de temblar.

• • •

Luego se lo contó.

No en orden. No de golpe. A trozos, a saltos, con silencios largos en medio. Empezó por el final, por la foto de la silla vacía, y luego volvió al principio, a la risa del primer día, y luego saltó a la nariz, y luego a la mesa, y a la cuenta, y al perfil falso, y a Inés. Clara escuchaba. A veces

preguntaba algo pequeño: «¿Y eso cuándo fue?», «¿Quién estaba?». Casi siempre se callaba.

Hubo un momento en que le subió por la garganta una rabia tan grande que tuvo que apretar los dientes. Contra Iker, contra Hugo, contra Pilar, que le llamaba «el otro hijo» y no había visto nada, contra Andrés y su apretón de manos, contra Javier y su guantazo, contra Merche y su «es la edad». Contra ella misma, sobre todo. No dijo nada de eso. Lo guardó para más tarde. Esa noche no iba de ella.

Al final, Álex se incorporó, encendió el móvil y le enseñó la carpeta «Deberes 2».

—Ochenta y siete —dijo—. Bueno, ahora más. Lo tengo todo.

Clara pasó las fotos una a una. Al llegar a la décima, tuvo que parar.

—No es culpa tuya —le dijo, mirándole—. Nada de esto. Nada. ¿Lo entiendes?

—Le grité. Cuando fuiste al instituto. Te dije que era por tu culpa.

—Ya lo sé. Y tenías razón en estar enfadado: lo que hizo Andrés estuvo mal. Pero que yo fuera no fue el error. Y vamos a volver. Esta vez juntos. Y vamos a hacer las cosas bien. Te prometo que no vamos a hacer nada sin contártelo antes.

El móvil empezó a vibrar en su mano. Catorce mensajes de Sara. Álex los leyó. Luego escribió, despacio:

estoy bien. bueno no. pero estoy. mi madre lo sabe todo

La respuesta llegó en dos segundos:

vale

Y luego:

mañana mandarina

Álex hizo un ruido raro con la nariz, entre la risa y el llanto.

• • •

A las doce y media, cuando Álex se quedó medio dormido, Clara salió al pasillo, dejó la puerta del cuarto abierta y la luz de la luna encendida, y desde la cocina, sin dejar de ver la cama, llamó al 024.

Le contestó un hombre con voz tranquila. Ella le explicó todo. Él la escuchó, le hizo algunas preguntas, le dijo que había hecho muy bien en preguntar a su hijo directamente y en no dejarle solo. Le ayudó a pensar en cómo mantenerle seguro esa noche y en qué hacer si las cosas cambiaban. Le dijo que, si en algún momento veía un peligro inmediato, llamara al 112 sin dudarle, y que al día siguiente, a primera hora, pidiera cita urgente con su médica para que le valorara un profesional.

—¿Y yo qué hago ahora? —preguntó Clara al final—. Esta noche.

—Esta noche, acompañarle. Y mañana, pedir ayuda. No tiene que hacerlo todo sola.

Clara colgó. Escribió a Noelia: *Está conmigo. Está a salvo. Me lo ha contado todo. No sé cómo agradecerlos esto. Dile a Sara que es muy valiente.* Sacó el colchón de la cama nido, lo dejó en el suelo junto a la cama de Álex y se tumbó a su lado, como cuando él era pequeño y tenía fiebre.

No durmió. Le oyó respirar toda la noche.

• • •

A las ocho y cuarto de la mañana estaban en el centro de salud. La doctora Ríos les hizo pasar antes de su hora.

Habló con Álex a solas un rato largo. Luego habló con los dos. No le quitó importancia ni dramatizó. Le dijo a Álex que lo que sentía tenía mucho sentido después de todo lo que había vivido, y que tenía tratamiento: que se podía sentir mejor. Le preguntó cosas sobre cómo estaba ahora, esa mañana, y le escuchó. Valoró el riesgo con calma, hizo una derivación urgente a la unidad de salud mental infantil y juvenil y les dio una cita de seguimiento con ella. Les explicó que, si las cosas empeoraban antes, fueran a urgencias o llamaran al 112. Les dio, apuntados en un papel, el 024 y el 112, y les explicó cuándo llamar a cada uno.

—Y el instituto tiene que saberlo —dijo al final, mirando a Clara—. Lo del acoso y lo que ha pasado esta noche. Para que le protejan.

—Ya lo sé —dijo Clara.

Álex no protestó.

Al salir, en la puerta del centro de salud, mientras Clara buscaba las llaves del coche, él dijo, mirando la calle:

—Mamá. Lo del instituto. Quiero ir yo. Quiero contarlo yo.

Clara dejó de buscar las llaves.

—¿Seguro?

—No. Pero quiero.



Una conversación no lo arregla todo, pero lo cambia todo

La pregunta de Clara, ¿estás bien?, es la misma que Álex lleva oyendo meses, de una forma u otra: de la doctora, de Sara, de su madre en el ascensor. Siempre ha contestado que sí. Esta vez contesta que no. ¿Qué ha cambiado?

Ha cambiado que alguien ha dado la alarma. Ha cambiado el momento. Y ha cambiado la forma de preguntar: Clara no pregunta de pasada, en el ascensor, con prisa. Se sienta, enciende la luz, le toca el brazo, pregunta y **espera la respuesta**. Y cuando la respuesta es dura, no se asusta, no le riñe, no le contradice. Le abraza y escucha.

También hace algo muy importante: **pregunta directamente** si está pensando en hacerse daño. Muchas familias temen hacer esta pregunta. Pero hacerla de forma tranquila no pone ideas en la cabeza de nadie; abre una puerta.

Y luego, Clara **no se queda sola** con lo que sabe. Llama al 024 esa misma noche. Va al centro de salud a primera hora. Sabe cuándo llamar al 112. Acepta que el instituto debe saberlo.

Nada de esto hace que el sufrimiento de Álex desaparezca de un día para otro. Pero esa noche Álex deja de estar solo. Y eso cambia todo lo que viene después.

LO QUE DEBES SABER

- El **024** atiende también a **familiares y allegados** de personas con pensamientos de suicidio, a cualquier hora.
- Ante una situación de riesgo, el centro de salud puede hacer una **valoración urgente** y derivar a salud mental infantil y juvenil. Si el peligro es inmediato: **112** o urgencias.
- La Fundación ANAR tiene un servicio de orientación para **familias y centros escolares** (600 50 51 52).

SI ERES MADRE, PADRE O FAMILIAR

- **Pregunta con calma y espera la respuesta.** Si te preocupa, pregunta también directamente por la idea de hacerse daño.
- **Escucha sin juzgar ni corregir.** No es el momento de buscar culpables ni de dar soluciones rápidas.
- **Dile que no es culpa suya,** y díselo más de una vez.
- **No le dejes solo** si notas que está en riesgo, y llama al **112** ante un peligro inmediato.
- **Pide ayuda profesional cuanto antes:** el **024** te orienta a cualquier hora; tu centro de salud valorará la situación.
- **Avisa al centro educativo** para que active las medidas de protección.
- **Cuídate tú también.** Lo que estás viviendo es muy duro. Tú también puedes llamar al 024 o pedir apoyo.



PARTE IV

Romper el silencio

*Contarlo no lo arregla todo de golpe. Pero es la primera
puerta que se abre desde dentro.*

16

Pedir ayuda no es ser débil

El pasillo de orientación mide treinta y cuatro pasos. Lo sé porque los conté el lunes a las nueve y cinco de la mañana, mientras lo recorría con Sara al lado y el corazón en la garganta.

Mi madre había llamado el viernes al instituto. Habló con Elena un rato largo, encerrada en la cocina, y luego vino a mi cuarto y me lo explicó todo, como me había prometido: que Elena me esperaba el lunes a primera hora, que podía ir solo o con quien quisiera, que mi madre también tendría una reunión con ella y con la directora esa misma mañana, pero aparte, después de mí. Que nadie más sabía todavía la hora. Que Andrés me daría permiso para salir de clase sin que tuviera que llamarme el conserje.

—Quiero que venga Sara —le dije.

Sara dijo que sí antes de que terminara de preguntárselo.

El fin de semana fue raro. Dormí mucho. Mi madre no se separó de mí casi nada y, cuando lo hacía, me dejaba la puerta abierta. El sábado por la tarde fuimos andando al paseo marítimo sin decir gran cosa y nos comimos un helado aunque hacía frío. El domingo por la noche me dolió la tripa, como siempre. Pero esta vez se lo dije a mi madre. Y ella me dijo «normal, mañana es un día difícil», en lugar de darme una manzanilla. No sé por qué, eso ayudó más que la manzanilla.

El lunes, cuando Andrés me hizo una seña desde la mesa, me levanté, Sara se levantó detrás de mí y salimos. Nadie dijo nada. O lo dijeron y no lo oí.

Paso veinte. Paso veintiuno. Me sudaban las manos. En el bolsillo de la sudadera llevaba la tarjeta de Elena, la que me dio en febrero. La había llevado todo este tiempo. No sé por qué no la tiré.

—¿Quieres que entre contigo? —me preguntó Sara en el paso treinta.

—Sí. Al principio.

—Vale.

Paso treinta y cuatro. El cartel del faro. *Aquí se puede hablar.*

Me paré delante. Pensé, con mucha claridad, que todavía podía darme la vuelta. Volver a clase. Decir que me había equivocado, que estaba bien, que ya estaba arreglado. Seguir aguantando. Llevaba aguantando desde septiembre. Sabía hacerlo.

Y luego pensé en la noche del jueves. En lo que había llegado a pensar, a oscuras, mirando el techo. En la cara de mi madre al encender la lámpara.

No quería volver a ese sitio. Y aguantar me llevaba allí.

Llamé a la puerta.



• • •

Elena nos abrió enseguida. Me miró, miró a Sara, y no pareció sorprendida.

—Hola, Álex. Hola, Sara. Pasad.

Esta vez me senté en el sofá del cojín de rayas. Sara se sentó a mi lado. Elena acercó su silla, sin mesa en medio, con su cuaderno en las rodillas.

—Antes de nada —dijo—, quiero darte las gracias por venir. Sé lo que cuesta. Y quiero que sepas cómo va a ir esto. Tú me cuentas lo que quieras, al ritmo que quieras. Yo voy a tomar notas, si te parece bien, porque lo que me cuentas es importante y no quiero olvidar nada. Después te explico qué vamos a hacer, y lo vamos a hablar contigo. ¿Vale?

—Vale.

No sé cuánto rato hablé. Mucho. Más de una hora, me dijo Sara después. Lo conté mejor que la noche con mi madre, más en orden, porque esta vez ya lo había contado una vez y sabía dónde estaban las partes. Elena escribía. A veces paraba y me preguntaba algo: una fecha, quién estaba, si había más gente delante. Nunca me preguntó «¿y tú qué hiciste?». Nunca me preguntó por qué no lo había contado antes.

Cuando llegué a lo del grupo, Sara sacó su móvil.

—Yo tengo capturas. De octubre. Las hice antes de salirme.

Elena las miró con mucha atención. Pidió permiso para fotografiarlas. Luego le enseñé la carpeta «Deberes 2». Ahora tenía ciento doce fotos. Elena las pasó despacio, sin decir nada, y en una de ellas cerró los ojos un segundo.

Cuando terminé, se quedó un momento en silencio. Luego dejó el cuaderno a un lado.

—Álex, lo que me has contado es acoso escolar. Y ciberacoso. Es grave, no es culpa tuya y el instituto tiene la obligación de protegerte. Siento mucho que hayas tenido que aguantarlo tanto tiempo. Y siento que, cuando alguien de aquí intentó ayudarte, lo hiciéramos mal.

Noté que se me cerraba la garganta. No lloré. Casi.

—¿Qué va a pasar ahora? —pregunté.

Me lo explicó despacio. Que hoy mismo hablaría con la directora y que se pondría en marcha el protocolo de acoso del centro. Que se tomarían medidas para protegerme desde ya: más profesores pendientes en los recreos y en los pasillos, un sitio seguro adonde ir si pasaba algo. Que hablarían con más gente para saber lo que había pasado, siempre por separado. Que yo no iba a tener que estar en la misma habitación que Iker, ni que Hugo, ni que Dani. Que nadie me iba a pedir que le diera la mano a nadie. Que se informaría a mi madre de cada paso. Que lo de la cuenta y el perfil falso era muy serio y que también lo íbamos a trabajar, con mi madre, y que quizá habría que denunciarlo.

—¿Se van a enterar de que he sido yo?

—Van a saber que el instituto sabe lo que ha pasado. Eso es inevitable si queremos pararlo. Pero lo que vamos a hacer es protegerte para que no te pase nada por haberlo contado. Y si pasa cualquier cosa, por pequeña que sea, vienes aquí. O vas a cualquier profesor. Y actuamos.

—¿Y si empeora?

Elena me miró.

—Puede haber días difíciles. No te voy a mentir. Pero no vas a estar solo en ninguno de ellos.

Antes de irnos, me preguntó si había algo que me haría sentir más seguro. Lo pensé.

—Que no me llamen al despacho por megafonía. Ni que venga el conserje a buscarme a clase delante de todos.

—Hecho. Lo hablamos con Andrés. Él te avisará en privado.

Sara se había ido a mitad de la conversación, cuando Elena le preguntó si le importaba esperar fuera. Me la encontré sentada en el suelo del pasillo, con la espalda contra la pared y el móvil en la mano.

—¿Qué tal? —me preguntó.

No sabía qué contestar. No me sentía bien. No me sentía feliz ni aliviado como en las películas. Me sentía como cuando has nadado mucho en el mar y pisas la arena y las piernas todavía se mueven solas, como si siguieran en el agua.

—Raro —dije.

—Vale. Raro está bien.

Volvimos por el pasillo. Esta vez no conté los pasos.

Lo que no es pedir ayuda

Para pedir ayuda, Álex ha tenido que atravesar un pasillo de treinta y cuatro pasos. Pero, sobre todo, ha tenido que atravesar algunas ideas que llevaba meses creyendo. Son ideas muy extendidas, y casi todas son falsas:

- **«Pedir ayuda es de débiles».** Hace falta mucha más fuerza para contar lo que te pasa que para seguir aguantando en silencio. Aguantar no es ser fuerte. Muchas veces, es solo estar solo.
- **«Si lo cuento, me llamarán chivato».** Puede pasar que alguien lo diga. Pero contar que te están haciendo daño no es chivarse: es defenderte. Y es responsabilidad de los adultos protegerte para que no haya represalias.
- **«Si lo cuento, irá a peor».** A Álex le pasó una vez, porque un adulto actuó mal. Pero no hacer nada no evitó que fuera a peor: el acoso siguió creciendo. Cuando la ayuda se da bien, muchas veces el acoso se frena.
- **«Nadie me va a creer».** Las pruebas ayudan, pero no son imprescindibles para empezar. Tu relato importa.
- **«Tengo que resolverlo yo».** Nadie debería tener que resolver solo una situación de acoso. Tampoco tú.

Elegir a quién

Álex elige ir con Sara y hablar con Elena. Cada persona puede elegir a quién contárselo: un familiar, el tutor, cualquier profesor de confianza, la orientadora, la persona coordinadora de bienestar y protección del centro, el médico. Lo importante es que sea un adulto que pueda hacer algo.

Y si la primera persona no responde bien, como le pasó a Clara con Andrés, **hay que seguir intentándolo con otra.**

LO QUE DEBES SABER

- Contar a un adulto del centro una situación de acoso **pone en marcha la obligación del centro de actuar** según su protocolo.
- Puedes pedir ayuda también fuera del centro y de forma **confidencial: 900 018 018** (contra el acoso escolar) o **900 20 20 10** (Fundación ANAR).
- Tienes derecho a que te expliquen **qué va a pasar** con lo que cuentas y a que se tomen medidas para protegerte.

PARA PEDIR AYUDA

- **Elige a un adulto** con el que te sientas cómodo y pídele hablar a solas.
- **Lleva a alguien** si te da miedo ir solo: un amigo, un familiar.
- **Puedes empezar por algo sencillo:** «Me están pasando cosas en clase y no sé qué hacer».
- **Lleva lo que tengas**, si lo tienes: capturas, fechas, nombres. Si no lo tienes, no pasa nada.
- **Pregunta qué va a pasar después** y di qué te haría sentir más seguro.
- **Si no te escuchan, insiste** con otra persona o llama al **900 018 018**, que también orienta a alumnado y familias.

17

Qué hacer si te están acosando

El miércoles, Elena le dio a Álex un folio en blanco y un bolígrafo.

—Vamos a hacer un plan —dijo—. No un plan para que tú arregles nada. Eso nos toca a nosotros. Un plan para que sepas, en cada momento, qué hacer y a quién acudir. Lo escribes tú, con tu letra. Yo te ayudo.

Su madre estaba también, sentada en la otra silla, con el bolso en las rodillas. Había pedido dos días libres en el hospital y los estaba usando para esto.

Álex escribió arriba, en mayúsculas: PLAN. Luego lo tachó y escribió: *Mi plan*. Elena sonrió.

Tardaron una hora. Elena preguntaba y Álex contestaba, y a veces Clara añadía algo. Cuando terminaron, el folio estaba lleno por las dos caras, con flechas, tachones y una mancha de café de Clara en una esquina. Elena le hizo una foto con el móvil para tener una copia y le dio el original.

—Esto es tuyo. Puedes cambiarlo cuando quieras.

Álex lo dobló en cuatro y lo guardó en la funda del móvil, detrás de la carcasa, donde nadie lo vería.

Esa tarde, en casa, empezó otra cosa que también le propuso Elena: un cuaderno. No para escribir lo que sentía, que eso, le dijo, lo trabajaría con la psicóloga cuando le dieran cita. Un cuaderno para apuntar hechos. Qué pasaba, cuándo, dónde, quién estaba. Sin adornos. Sin opiniones.

La primera entrada la escribió el jueves:

Jueves. 11:20. Patio de arriba. Dos de 3.º A pasan por delante del banco y uno dice «cuidado que muerde». Estaba Sara. Se lo he dicho a Paco, el conserje. Paco ha ido a buscar al profesor de guardia.

La segunda, el viernes:

Viernes. Nada.

La miró mucho rato. «Nada». Hacía meses que no tenía un día así.

Mi plan (copia del folio de Álex)

Adultos a los que puedo ir en el instituto: Elena (orientación, planta baja). Andrés (tutor). Toni (Educación Física). Paco (conserjería, siempre está).

Sitios donde estoy tranquilo: La biblioteca en los recreos (ahora abre todos los días, también los martes). El banco de arriba con Sara.

Si alguien me grazna, me insulta o me empuja: No contesto. Me voy hacia donde haya un adulto. Se lo digo en ese momento o al terminar la clase. Lo apunto en el cuaderno.

Si pasa algo en el móvil: No contesto. Hago captura (que se vea quién, qué, fecha y hora). Se lo enseño a mamá y a Elena. Bloqueo y denuncio en la aplicación.

Por la noche: El móvil se queda cargando en el salón a partir de las once. (Lo vamos a intentar. Si no puedo, lo hablo con mamá.)

Si me siento muy mal: Se lo digo a mamá, a Sara o a Elena. A cualquier hora, si no encuentro a nadie: 024 o ANAR (900 20 20 10). Si es urgente: 112.

Lo que no tengo que hacer yo: Enfrentarme a nadie. Arreglarlo solo. Cambiarme de instituto. Esconderme en el baño.

Una guía para quien lo está viviendo

Si te estás reconociendo en Álex, este capítulo es para ti. Lo que viene a continuación no son normas: son ideas que pueden ayudarte. Elige las que te sirvan.

LO PRIMERO: NO ES CULPA TUYA

No importa cómo te rías, cómo vistas, de dónde seas, qué te guste, cómo sea tu cuerpo o a quién quieras. Nadie merece ser acosado. Quien acosa elige hacerlo. La responsabilidad es suya.

CUÉNTALO

Es el paso más difícil y el más importante. Busca un adulto de confianza (en casa, en el centro, en tu centro de salud) y cuéntale lo que está pasando. Si no te escucha, busca a otro. Si no quieres hablar con nadie de tu entorno, puedes llamar al **900 018 018** (teléfono contra el acoso escolar) o a la **Fundación ANAR** (900 20 20 10). Los dos son gratuitos y atienden a cualquier hora.

APUNTA LO QUE PASA

Un cuaderno de hechos, como el de Álex, sirve para muchas cosas: para que los adultos entiendan la situación, para que no se te olviden detalles, y para comprobar que no te lo estás imaginando. Apunta **qué** pasó, **cuándo**, **dónde**, **quién** lo hizo y **quién** estaba delante.

GUARDA LAS PRUEBAS DIGITALES

Haz capturas de pantalla antes de borrar o bloquear. Que se vea el contenido, el nombre del perfil, la fecha y la hora. No reenvíes el contenido a otras personas para «demostrar» lo que pasa: enséñaselo directamente a un adulto. Y si alguien ha difundido imágenes íntimas o de contenido sexual, **no las guardes ni las compartas**: cuéntaselo a un adulto de inmediato para que actúe por las vías adecuadas.

NO RESPONDAS CON VIOLENCIA

Aunque te den ganas, y aunque haya adultos que te digan «defiéndete». Responder con golpes o insultos puede ponerte en peligro, puede volverse en tu contra y no suele parar el acoso. Alejarte y avisar no es huir: es protegerte.

BUSCA ESPACIOS SEGUROS

Lugares y personas con los que te sientas tranquilo: la biblioteca, un taller, un compañero, un adulto. Pide al centro que te ayude a tenerlos mientras se resuelve la situación.

CUIDA TU CUERPO Y TU DESCANSO

Dormir, comer, moverte, salir un rato. Parece poco cuando todo va mal, pero ayuda a sostenerte. Y si el móvil no te deja descansar, pide ayuda para ponerle límites por la noche.

PIDE AYUDA PARA LO QUE SIENTES

Si notas que la tristeza, el miedo o la ansiedad no se van, si duermes muy mal o si te vienen pensamientos de hacerte daño, cuéntaselo a tu familia y a tu médico. Hay profesionales que pueden ayudarte. Y si en algún momento sientes que no puedes más, llama al **024**. Si hay peligro inmediato, al **112**.

LO QUE DEBES SABER

Lo que el centro debe hacer (y tú puedes pedir)

- Escucharte en privado y tomarse en serio lo que cuentas.
- Informarte de los pasos que se van a dar.
- Adoptar medidas para protegerte desde el primer momento, sin que seas tú quien tenga que cambiar de clase, de horario o de centro.
- No obligarte a encontrarte con quien te acosa.
- Informar a tu familia.
- Hacer un seguimiento de cómo estás.

Los detalles concretos dependen del protocolo de cada comunidad autónoma, pero estos principios son comunes.

18

Qué hacer si eres testigo

Andrés me lo dijo al final de la clase de Historia, mientras los demás salían, en voz muy baja y sin mirarme, como si me estuviera pidiendo un bolígrafo:

—Ortega, Elena quiere verte en el recreo. En su despacho. No hace falta que se lo digas a nadie.

Supe para qué era antes de que terminara la frase. Toda la clase lo sabía ya, en realidad. Desde el lunes, cuando Álex salió con Sara a primera hora y volvió una hora y media después con los ojos rojos, algo había cambiado. Había más profesores en los pasillos. La biblioteca abría todos los días. Iker estaba raro, más callado, y en «Los de atrás» habían dejado de publicar cosas de Álex de golpe, como cuando apagas la luz. Alguien había escrito: «cuidado con lo que ponéis aquí». Y luego nada más.

Yo seguía en ese grupo. No había escrito nunca. Pero seguía.

Me pasé las dos clases siguientes con un nudo en el estómago. Pensé en mentir. Decir que no había visto nada, que yo no me enteraba de esas cosas, que estaba siempre a lo mío. Era la delegada, la responsable, la de los apuntes perfectos. Nadie esperaría de mí otra cosa. Podía salir de ese despacho igual que había entrado.

Luego me acordé de la cámara envuelta en el pañuelo, en mi cajón. Del clic.

• • •

Elena me hizo sentar en el sofá. Era la primera vez que entraba en ese despacho. Tenía un cartel con un faro en la puerta y, dentro, olía a té.

—Gracias por venir, Lucía. Estoy hablando con varias personas de tu clase, una a una, para entender lo que ha pasado este curso con un compañero. Creo que sabes de quién hablo. No estás aquí porque hayas hecho nada malo. Estás aquí porque creo que puedes ayudarnos a protegerle. Lo que me cuentes lo usaré para eso, y voy a tener cuidado de que nadie sepa qué ha dicho cada uno. ¿Te parece bien?

Asentí. Y entonces, antes de que me preguntara nada, abrí la mochila y saqué el cuaderno verde. Lo abrí por la página de *Lo que he visto*. Se lo di.

Elena lo leyó entero. Despacio. Pasó la página. Volvió a la primera.

—¿Esto lo escribiste tú?

—El último día antes de Navidad. —Tragué saliva—. Y la nota del buzón también fue mía.

Elena levantó la vista del cuaderno. No dijo nada durante un momento.

—Esa nota fue muy importante, Lucía. Gracias a ella empezamos a mirar.

—Pero no puse nombres. —Me temblaba la voz—. No puse nada. Tenía miedo. Y no sirvió de nada, porque no pasó nada, y luego Andrés...

Y entonces lo conté todo. Lo que había en el cuaderno y lo que no estaba en el cuaderno. Que yo estaba en «Los de atrás». Que había visto el *sticker*, el vídeo de la nariz trece veces, la foto de la silla vacía. Que el día de la silla me reí. Que en el vídeo de Educación Física salgo yo apartándome. Que en el pasillo del llavero estaba a tres metros y no hice nada. Que le escribí a Álex «hola» y lo borré. Que soy la delegada y el grupo oficial lo administro yo, y que no borré el audio del graznido.

Me eché a llorar en medio de la frase del audio. Elena me acercó la caja de pañuelos y esperó.

—Lucía —dijo cuando paré—. Es verdad que podías haber hecho más. Y es bueno que lo veas. Pero también es verdad que has hecho cosas. Reco-

giste la cámara. Escribiste la lista. Dejaste la nota. Y hoy has venido y lo has contado todo, incluido lo que no te deja bien. Eso es muy difícil.

Me preguntó si tenía capturas del grupo. Tenía. De todo, en realidad, porque como nunca salí del grupo, estaba todo ahí: el mensaje del chivato, la foto de Andrés con la mano en el hombro de Hugo y de Álex, el «cuidado con lo que ponéis aquí». Elena me pidió que se las enviara a su correo del instituto, no por mensajería. Lo hice allí mismo.

—¿Qué hago con el grupo? —le pregunté.

—¿Qué quieres hacer tú?

Lo abrí. Diecinueve miembros, todavía. Le di a los tres puntos. *Salir del grupo*. Me preguntó si estaba segura. Le di que sí.

Lucía Ortega ha salido del grupo.

Fue un gesto ridículamente pequeño. Tardé seis meses en hacerlo.

• • •

La cámara se la devolví el jueves, en la biblioteca.

Álex estaba en una mesa del fondo, con Sara, haciendo deberes de Matemáticas. Me acerqué con el pañuelo de papel en la mano. Sara me vio llegar y se levantó.

—Voy a por agua —dijo, y se fue, aunque tenía una botella encima de la mesa.

Me senté enfrente. Álex me miró sin decir nada. Desde septiembre no habíamos hablado a solas.

Dejé el pañuelo encima de la mesa y lo abrí.

Álex se quedó mirando la cámara rota. Las dos mitades. El objetivo rajado. Alargó la mano y la cogió. Apretó el botón. Clic.

—¿Por qué la tenías tú?

—La recogí del suelo. Cuando te fuiste. —Me ardía la cara—. La he tenido todo este tiempo en un cajón. No sabía cómo dártela.

Él siguió mirando la cámara.

—Lo siento —dije—. Lo siento mucho, Álex. Por todo. Por no hacer nada. Por estar en el grupo. Y por... El día de la silla, en clase de Andrés, me reí.

—Lo sé —dijo él sin levantar la vista—. Te oí.

Se me cayó algo por dentro. Claro que lo sabía.

—He hablado con Elena —dije—. Se lo he contado todo. También lo mío.

Álex asintió despacio. Apretó otra vez el botón de la cámara. Clic.

—Gracias por la cámara.

—¿Me perdonas?

Me miró por fin. Tenía la misma cara que en 1.º y a la vez otra completamente distinta.

—No lo sé —dijo—. Ahora no lo sé.

—Vale.

Me levanté. No insistí. El día de la entrevista, Elena me había dicho una cosa que yo no entendí del todo hasta ese momento: *pedir perdón está bien, pero no le obligues a dártelo. Eso es cosa suya.*

Cuando me iba, oí detrás de mí otro clic.

Los testigos también pueden cambiar la historia

En este capítulo, Lucía hace por fin lo que llevaba meses sin atreverse a hacer. Y su testimonio es decisivo: aporta fechas, detalles, capturas y la confirmación de lo que Álex y Sara ya habían contado. Cuando varias personas cuentan lo mismo, los adultos tienen mucho más fácil actuar.

Pero lo que hace Lucía no es solo útil. También es valiente, porque cuenta incluso lo que no la deja bien. Muchas personas que han sido testigos cargan con culpa durante mucho tiempo. Esa culpa puede servir de algo si se convierte en acción: contar, reparar, cambiar. Lo que no sirve es quedarse atrapado en ella.

Fíjate también en la conversación de la biblioteca. Lucía pide perdón, y Álex no se lo da. No hay abrazo ni reconciliación. Y está bien así. **El per-**

dón no es una obligación de quien ha sufrido, ni algo que se pueda exigir. Lucía lo entiende y no insiste. Quizá llegue más adelante. Quizá no.

LO QUE DEBES SABER

- La ley de protección de la infancia (LOPIVI) establece que **cualquier persona** que advierta indicios de violencia contra un menor debe **comunicarlo**. Los propios niños, niñas y adolescentes también pueden hacerlo.
- Los centros deben garantizar, en la medida de lo posible, la **confidencialidad** de quien informa.
- El testimonio de los testigos suele ser **decisivo** para que el centro pueda confirmar lo que ocurre y actuar.

UNA GUÍA PARA TESTIGOS

Mientras está ocurriendo:

- No te rías, no grabes, no compartas, no reacciones. Sin público, el acoso pierde fuerza.
- Si es seguro, di algo breve («ya vale», «no tiene gracia») o saca a la persona de allí con una excusa («vente, que te busca Andrés»).
- Si no es seguro, ve a buscar a un adulto. No te enfrentes tú solo.

Después:

- Acércate a la persona acosada. Pregúntale cómo está. Ofrécele tu compañía.
- Cuéntaselo a un adulto de confianza con datos concretos. Puedes pedir que no se diga que has sido tú.
- Si tienes capturas o información, entrégalas a un adulto del centro, preferiblemente por un canal oficial (en persona o por correo del centro), no por grupos de mensajería.
- Sal de los grupos donde se acosa a alguien.

Si te has equivocado:

- Reconócelo, al menos ante ti mismo y ante un adulto.
- Pide perdón si la otra persona quiere escucharlo, sin exigir nada a cambio.
- Cambia lo que haces a partir de ahora. Eso es lo que más repara.

19

Cómo actuar desde casa

La primera noche que Clara pudo llorar a gusto fue la del martes, cinco días después de la llamada de Noelia.

Hasta entonces no había podido. Había estado demasiado ocupada sosteniendo: la noche en el colchón del suelo, el centro de salud, el instituto, las llamadas, las reuniones, los turnos cambiados. Había funcionado como funciona en el hospital cuando llega una urgencia: primero se actúa, luego se siente.

El martes, cuando Álex se durmió, se sentó en la cocina con la luz apagada y lloró hasta que le dolió la cabeza. Lloró por todo lo que no había visto. Por el «es la edad». Por la edad del pavo, que ahora, sabiendo lo que sabía, le parecía una broma cruel. Por las noches de turno en que él estaba solo en casa con el móvil debajo de la almohada. Por las veces que le había preguntado «¿qué tal?» con la cabeza en otra parte.

Luego se lavó la cara, encendió la luz, cogió un rotulador y una hoja y escribió una lista. La pegó con un imán en la puerta de la nevera, entre una postal de Zaragoza y el calendario de los turnos.

• • •

Lo que tengo que hacer (y lo que no)

1. Escribir al instituto. Por escrito, con registro. Pedir que se active el protocolo de acoso y que me informen de las medidas. Guardar copia.

2. Ordenar las pruebas con Álex: capturas, cuaderno de hechos, fechas. NO borrar nada.
3. Denunciar el perfil falso en la aplicación. Y en comisaría.
4. Médica: seguimiento el jueves. Salud mental: esperar la cita y llamar si tarda.
5. NO llamar a los padres de nadie. NO escribir nada en el grupo de familias. NO publicar nada en redes.
6. Contarle a Álex todo lo que haga ANTES de hacerlo.
7. Que siga haciendo cosas normales: comer juntos, el paseo, sus películas.
8. Javier.
9. Yo.

• • •

El escrito al instituto lo redactó el miércoles por la mañana, con la ayuda de una plantilla que le pasó Elena y de una compañera del hospital cuya hermana era abogada. Era breve: los hechos principales, las fechas que conocía, la referencia a las pruebas que había entregado, y una petición clara: *Solicito que se active el protocolo de actuación ante el acoso escolar, que se adopten medidas de protección para mi hijo y que se me informe por escrito de las actuaciones.* Lo presentó en la secretaría del instituto y le pusieron un sello con la fecha en su copia. Lo guardó en una carpeta azul que había comprado para eso. En la portada escribió «Álex» y luego, debajo, más pequeño, «curso de 3.º».

El jueves fueron a comisaría.

Álex no quería ir. Le daba miedo. Pensaba que sería como en las series, con una sala gris y un policía gritando. Les atendió una agente joven de la unidad que trabajaba con menores y centros educativos, que les hizo pasar a un despacho normal, con una planta medio seca en la ventana. Escuchó a Álex, miró las capturas del perfil falso, les explicó qué pasaría

con la denuncia y les dio algunos consejos para la privacidad de sus redes. Al final le dijo a Álex:

—Has hecho muy bien en guardarlo todo. Muy bien. No todo el mundo lo hace.

Álex salió de allí un poco más alto. Clara lo notó en cómo andaba.

Cuatro días después, el perfil falso había desaparecido. La cuenta «gaviota.3b.official» también. Nadie supo exactamente si fue por las denuncias en la aplicación, por la comisaría o porque, en el instituto, ya se estaban haciendo entrevistas y alguien se asustó. Álex comprobaba cada noche que no habían vuelto a aparecer. Durante semanas.

• • •

Pilar, la madre de Hugo, llamó el miércoles por la tarde.

Clara vio el nombre en la pantalla —lo tenía guardado desde hacía años, de los cumpleaños, de los campamentos, de «¿me lo recoges tú hoy?»— y estuvo a punto de no cogerlo.

—Clara. —La voz de Pilar sonaba rara, demasiado rápida—. Nos han llamado del instituto. A Ramón y a mí. Dicen que Hugo... Que hay un protocolo, que han hablado con él... Mira, yo no sé qué te ha contado tu hijo, pero mi Hugo no es así. Tú le conoces. Le has visto crecer. Habrá sido cosa de ese Iker, que es mala gente, pero Hugo...

Clara cerró los ojos. Tuvo ganas de gritar. De decirle lo de la nariz, lo del graznido más fuerte de todos, lo de la mano en el pasillo. Tenía todas las palabras preparadas.

No lo hizo. Había escrito el punto cinco en la nevera por algo.

—Pilar —dijo despacio—. No te voy a discutir nada por teléfono. El instituto tiene lo que ha pasado, con pruebas, y está actuando. No es mi palabra contra la tuya.

—Pero...

—Lo único que te voy a pedir es una cosa. Escucha a tu hijo. De verdad. No para defenderle, para escucharle. Yo tardé meses en hacerlo con el mío.

Al otro lado hubo un silencio largo.

—¿Es verdad lo del balón? —preguntó Pilar al final, muy bajito—. Hugo dice que fue sin querer.

—Hay un vídeo, Pilar.

Otro silencio. Y luego un sonido que Clara tardó en reconocer: Pilar estaba llorando.

—Le llamaba el otro hijo —dijo—. A Álex. Le llamaba el otro hijo.

—Ya lo sé —dijo Clara—. Ya lo sé.

Colgaron sin despedirse. No volvieron a hablar en mucho tiempo.

• • •

Javier llegó el sábado en el tren de las once. Había cambiado aquel trabajo que le había salido en Semana Santa. Llevaba una mochila pequeña y la cara de no haber dormido.

En el andén abrazó a Álex con una fuerza torpe, como quien abraza poco. Luego, en el coche, mientras Clara conducía, empezó a hablar demasiado: que quién era ese Iker, que dónde vivía, que él iba a ir a hablar con su padre, que esto no se podía quedar así, que...

—Javier —dijo Clara, sin apartar la vista de la carretera—. No.

—Pero...

—No. Eso no le ayuda. El instituto está actuando. Hay una denuncia. Si vas a casa de alguien, el que acaba teniendo un problema eres tú, y quien lo paga es él.

Javier se calló. Miró por la ventanilla. Álex, en el asiento de atrás, no dijo nada.

Por la tarde, padre e hijo se fueron solos a dar un paseo por el puerto. Clara los vio irse desde la ventana: los dos con las manos en los bolsillos, la misma forma de andar un poco desgarrada, sin hablar.

Volvieron dos horas después. Álex tenía los ojos rojos y su padre también. Esa noche, mientras Álex se duchaba, Javier se lo contó a Clara en la cocina, en voz baja.

—Le he pedido perdón por lo de Semana Santa. Y por lo del guantazo. —Se frotó la cara—. Y le he contado una cosa que no le había contado nunca a nadie. Ni a ti.

—¿El qué?

—Que en el colegio, en Teruel, a mí me llamaban Dumbo. Por las orejas. Durante tres años. Me escondían el bocado, me hacían orejas con las manos cuando pasaba. Nunca se lo dije a mis padres. Mi padre me habría dicho lo mismo que yo le dije a él: que me defendiera.

Clara le miró. Llevaban diecisiete años conociéndose.

—No lo sabía.

—Ya. —Javier miró hacia el pasillo, hacia el ruido de la ducha—. Pensaba que lo había superado. Que me había hecho más fuerte. Y hoy, viéndole a él, me he dado cuenta de que no. De que solo me había hecho más callado.

• • •

El último punto de la lista de la nevera, el nueve, el que decía Yo, tardó en cumplirlo.

Lo cumplió una noche de turno, a las cuatro de la madrugada, con un café de máquina en la mano, cuando Merche se le acercó en el *office* de enfermería.

—Clara. Me he enterado de lo de tu hijo. —Merche tenía los ojos húmedos—. Yo te dije que era la edad.

—Me lo dijiste.

—Lo siento mucho.

Clara la miró. No se enfadó. Merche la abrazó allí mismo, entre el carro de las curas y la máquina del café, y le dijo que le cambiaba los turnos que hicieran falta, los que fueran, hasta junio si era necesario. Y que el lunes le iba a pasar el teléfono de la psicóloga que atendía al personal del hospital, porque las madres también se rompen.

Clara llamó a la psicóloga el lunes.

Lo que Clara aprende

La lista de la nevera resume muy bien lo que una familia puede hacer cuando descubre que su hijo o su hija sufre acoso. Clara no lo sabía todo desde el principio: lo fue aprendiendo, a veces equivocándose. Pero hay algunas claves que se repiten en casi todas las guías para familias.

Actuar por escrito. Hablar con el tutor está bien, pero cuando hay una situación de acoso conviene presentar una comunicación escrita en el centro, con registro de entrada, pidiendo que se active el protocolo y que se informe a la familia de las medidas. Así queda constancia.

No tomarse la justicia por su mano. La reacción de Javier es comprensible: ganas de ir a buscar al agresor o a su familia. Pero enfrentarse a otros alumnos o a sus familias, o exponer el caso en redes sociales o en grupos de mensajería, puede empeorar la situación, poner en riesgo a la propia familia y perjudicar a quien se quiere proteger.

Separar a la persona de lo que ha hecho. La llamada de Pilar muestra el otro lado: la familia de quien acosa también sufre, y a menudo su primera reacción es negar. Clara no entra en la discusión. Remite al centro y pide algo que sí puede pedir: que escuche a su hijo.

Cuidar la normalidad. El paseo, las comidas juntos, las películas. En medio de la crisis, las rutinas sostienen.

Pedir ayuda para uno mismo. Las madres y los padres también se rompen. Buscar apoyo no es un lujo: es lo que permite seguir acompañando.

LO QUE DEBES SABER

- Las familias pueden pedir al centro una **copia de su protocolo** de acoso o consultarlo en la web de la consejería de educación.
- Si la familia no está conforme con la respuesta del centro, puede dirigirse a la **inspección educativa**.
- El **017** de INCIBE orienta a las familias sobre ciberacoso, privacidad y denuncias (todos los días, de 8:00 a 23:00).

GUÍA RÁPIDA PARA FAMILIAS

1. **Escucha, cree y agradece** que te lo cuente. Dile que no es culpa suya.
2. **No actúes a sus espaldas**: explícale cada paso antes de darlo.
3. **Recoge y guarda pruebas** (capturas, fechas, un cuaderno de hechos). No borres nada.
4. **Comunica la situación al centro por escrito** y pide que se active el protocolo. Guarda copia sellada.
5. **Si hay ciberacoso**, denuncia en la plataforma; si hay suplantación, amenazas o difusión de imágenes, valora con el centro la denuncia ante la policía. El **017** de INCIBE puede orientarte.
6. **Consulta con el centro de salud** si notas sufrimiento emocional, problemas de sueño o de alimentación, o si te preocupa su seguridad.
7. **No contactes ni te enfrentes** a otros alumnos o familias, y no publiques nada en redes.
8. **Mantén las rutinas** y los momentos agradables.
9. **Cuídate tú**. Puedes llamar al **900 018 018** o al servicio de la **Fundación ANAR para familias y centros escolares (600 50 51 52)**, que ofrece orientación gratuita.

20

La responsabilidad del centro educativo

—Antes de empezar —dijo Mercedes Llamas, la directora, cerrando la puerta de su despacho—, quiero que una cosa quede clara. Aquí no estamos para buscar culpables entre nosotros. Estamos para proteger a un alumno. Lo demás, después.

Eran cuatro alrededor de la mesa redonda: Mercedes, Ernesto (el jefe de estudios), Elena y Andrés. Elena había traído una carpeta gruesa con pestañas de colores. Andrés, un cuaderno nuevo. Llevaba dos noches durmiendo mal.

Elena repasó lo que tenían. La nota del buzón de diciembre. La primera conversación con Clara Sánchez en enero. Lo que había pasado después. Los indicios que en febrero les habían llevado a observar más de cerca, aunque con muy poca información: Álex lo negaba, nadie más hablaba y el acoso se había ido a las redes, donde no lo veían. Las medidas de observación de entonces, que habían servido de poco. Y ahora, por fin, todo lo demás: el relato de Álex, las capturas de Sara, las de Álex, el cuaderno y las capturas de Lucía, la llamada de la madre del viernes, el informe de la médica. Y lo de la noche del jueves.

Cuando Elena terminó, nadie dijo nada durante un rato.

—Bien —dijo Mercedes—. Pues vamos a hacerlo bien.

• • •

Andrés lo apuntó todo en su cuaderno nuevo, con fechas, porque ahora sabía que eso importaba. Años después, todavía lo conservaba.

Lunes. Comunicación a la inspección educativa. Mercedes llama por teléfono y lo envía por escrito por la tarde. Elena, como coordinadora de bienestar y protección, se encarga del seguimiento de Álex y de la coordinación con el centro de salud, con el permiso de la familia.

Lunes. Medidas de protección para Álex, que empiezan ese mismo día, sin cambiarle a él de nada: profesorado de guardia con instrucciones de vigilar el patio de arriba, la escalera de atrás y los baños del segundo piso. Biblioteca abierta todos los recreos. Andrés le avisará en privado cuando tenga que salir de clase; nada de megafonía ni conserjes. Álex elige dónde sentarse (sigue en la ventana). Se informa con discreción al equipo docente de 3.º B: qué ha pasado, a qué estar atentos y qué no comentar.

Martes y miércoles. Entrevistas, una a una, nunca juntos. Elena, a veces con Ernesto, con los testigos: Sara, Lucía, Marcos, Pablo, Inés y otros cinco alumnos del grupo. Mercedes y Ernesto con los tres alumnos señalados.

Iker entró en el despacho de dirección con las manos en los bolsillos y una sonrisa a medias. Dijo que no sabía de qué le hablaban. Luego, cuando Ernesto le enseñó la captura del «hay que hacer algo en EF» con su nombre, dijo que era una broma. Que en ese grupo todo el mundo hacía bromas. Que la Gaviota... que Ruiz también se reía. Que no le habían hecho nada que no hicieran con todo el mundo. No pidió perdón. No preguntó cómo estaba Álex.

Dani aguantó tres minutos. Luego se echó a llorar. Dijo que había grabado el vídeo porque se lo pidió Iker, que había montado los sonidos porque sabía hacerlo, que lo del llavero no lo pisó a propósito, que bueno, que a lo mejor un poco sí. Que tenía miedo de que le echaran. Que no quería salir en ninguna cuenta.

Hugo no dijo casi nada en los primeros diez minutos. Miraba la mesa. Cuando Mercedes le preguntó por el balón, levantó la vista y dijo, muy deprisa:

—No apunté a la cara.

—¿Y a dónde apuntaste?

Hugo no contestó.

—¿Por qué tiraste tan fuerte?

Silencio.

—Hugo, ¿por qué crees que estás aquí?

Hugo volvió a mirar la mesa. Y, tras un silencio largo, dijo:

—Porque era mi amigo.

Jueves. Reuniones con las familias, cada una por separado. La madre de Iker vino sola y dijo que su hijo era un buen chico y que en ese instituto le tenían manía desde que repitió. El padre de Dani no dejó de mirar el móvil hasta que Ernesto le enseñó el vídeo. Ramón Navarro llegó con Pilar, se sentó muy recto y dijo, antes de que nadie le explicara nada, que en su casa no se educaba así a los hijos, que eso tenía que venir de las malas compañías. Pilar no habló en toda la reunión. Al final, cuando ya se iban, se volvió desde la puerta y preguntó a Elena: «¿Cómo está Álex?».

A las tres familias se les explicó qué conductas había acreditado el centro, qué medidas se iban a tomar y por qué, y se les informó de que la difusión de imágenes de otra persona para humillarla y la suplantación de identidad pueden tener consecuencias legales, al margen de lo que decida el centro.

Viernes. Comunicación a la familia de Álex de las medidas adoptadas, primero en una reunión con Clara y con Álex, y después por escrito. Medidas correctoras aplicadas según el plan de convivencia y la normativa: Iker, suspensión temporal del derecho de asistencia al centro durante unos días, con tareas, y cambio al grupo de 3.º A a su vuelta. Hugo y Dani, medidas correctoras y participación obligatoria en un programa educativo con orientación sobre convivencia, empatía y uso responsable de la tecnología. Los tres, compromiso escrito de no contactar con Álex por ningún medio. Información a la comisión de convivencia.

Plan de seguimiento: reunión quincenal de Elena con Álex y con su madre, hasta final de curso como mínimo. Revisión de las medidas en un mes. Sesiones de tutoría con todo el grupo de 3.º B a partir de junio. Nada de encuentros entre Álex y quienes le acosaron, salvo que él lo pida libremente en el futuro.

• • •

No todo fue fácil.

En la sala de profesores, alguien comentó en voz alta, mientras hacía cola en el microondas, que ahora todo era acoso, que en sus tiempos esto se arreglaba en el patio y que con tanto protocolo se estaba criando a una generación de cristal. Hubo un par de risas. Toni, el de Educación Física, dejó el táper encima de la mesa.

—Yo vi cómo le reventaban la nariz de un balonazo a un chaval en mi clase y me tragué que había sido sin querer —dijo—. Así que, en mis tiempos, mal.

No se rio nadie más.

Hubo papeles. Muchos. Informes, actas, firmas, plazos que había que cumplir, correos de la inspección pidiendo aclaraciones. Andrés se quedó hasta las nueve de la noche dos días seguidos redactando su parte del informe. A las nueve y cuarto, la segunda noche, llamó a la residencia para decir que no llegaría a ver a su madre.

• • •

El viernes a última hora, cuando ya no quedaba nadie más en el aula de 3.º B, Andrés esperó a que Álex terminara de recoger. Dejó la puerta abierta.

—Ruiz. ¿Tienes un minuto?

Álex se quedó de pie junto a la mesa de la ventana, con la mochila colgada de un hombro. Desconfiado.

Andrés no se sentó detrás de su mesa. Se quedó de pie también, a una distancia prudente. Llevaba días pensando qué decir y al final había decidido que lo mejor era decir solo lo que era verdad.

—Te debo una disculpa. Cuando tu madre vino en enero, no la escuché bien. Le dije cosas que no eran justas, sobre ti. Y luego os junté a Hugo y a ti en el pasillo y os hice daros la mano delante de todo el mundo. No tenía que haberlo hecho. Te puse en peligro: lo de la mesa y lo que vino después fue, en parte, por eso. Lo siento.

Álex le miró un rato largo.

—Vale —dijo.

—No tienes que decir que vale. Solo quería que lo supieras.

—Ya. —Álex se ajustó la mochila. Iba a irse. Llegó a la puerta. Se paró—. Profe.

—Dime.

Álex se señaló la cabeza con un dedo, sin decir nada.

Andrés se llevó la mano a la frente. Las gafas. Llevaban allí toda la mañana. Había estado buscándolas en el cajón, en la cartera y en el bolsillo de la americana durante la tercera hora.

Se rio. Una risa corta, cansada, de verdad.

Álex no se rio. Pero, al darse la vuelta para irse, a Andrés le pareció que tenía la boca torcida hacia un lado. Como quien se aguanta algo.

Qué significa que un centro «active el protocolo»

Muchas familias y muchos alumnos oyen hablar del protocolo de acoso sin saber muy bien qué es. En este capítulo se ve por dentro.

Un **protocolo de actuación** es un procedimiento que establece qué debe hacer un centro educativo cuando conoce una posible situación de acoso: quién se encarga, en qué orden se hacen las cosas, qué plazos hay que cumplir y cómo se protege a cada persona. Desde 2021, la ley obliga a las administraciones educativas a regularlos para todos los centros, sean públicos, concertados o privados. Cada comunidad autónoma tiene el suyo,

con diferencias de nombres, plazos y formularios. Pero casi todos comparten una estructura parecida a la que has leído:

1. **Comunicación** a la dirección (y a la persona coordinadora de bienestar y protección) de cualquier indicio.
2. **Medidas urgentes de protección** para la persona acosada.
3. **Recogida de información** de distintas fuentes, con entrevistas **por separado**.
4. **Información a las familias** de todos los implicados.
5. **Comunicación a la inspección educativa**.
6. **Medidas** educativas y correctoras para quienes han acosado, de acuerdo con el plan de convivencia y la normativa.
7. **Medidas de apoyo** para la persona acosada y de intervención con el grupo.
8. **Seguimiento** para comprobar que el acoso ha cesado y que la persona acosada se recupera.

Cuando puede haber delito o riesgo grave, el centro también puede y debe comunicarlo a otras instancias, como la policía, la fiscalía de menores o los servicios sociales y sanitarios.

Proteger sin mover a la víctima

Todas las medidas de protección se organizan **alrededor de Álex sin cambiarle a él**: más vigilancia en los lugares de riesgo, espacios seguros, discreción, la posibilidad de elegir su sitio. Quien cambia de grupo es Iker, no Álex. Este principio es fundamental: quien sufre el acoso no debe cargar con las consecuencias.

Corregir y educar

Las medidas para Iker, Dani y Hugo no son iguales, porque su participación y su actitud no han sido iguales. Y no se limitan a castigar: incluyen

un programa educativo, porque el objetivo no es solo que paren, sino que entiendan el daño y cambien. Como veremos, unos lo conseguirán más que otros.

LO QUE DEBES SABER

Lo que una familia puede pedir

- Que se active el protocolo y que se le informe de las actuaciones.
- Que se adopten medidas de protección para su hijo o hija.
- Que se le comuniquen, por escrito, las medidas adoptadas.
- Que se haga un seguimiento.
- Si no está conforme con la respuesta del centro, puede dirigirse a la **inspección educativa** de su zona.

Los procedimientos concretos dependen de la normativa de cada comunidad autónoma. Conviene pedir al centro una copia de su protocolo o consultarlo en la web de la consejería de educación.



PARTE V

Volver a empezar

Nadie vuelve a ser exactamente quien era. Pero se puede volver a reír. Despacio, con días malos, y con gente al lado.

21

Recuperar la confianza

La psicóloga se llamaba Irene y tenía la consulta en el segundo piso de un edificio de ladrillo, junto al hospital, con una sala de espera llena de dibujos de niños pegados en la pared y una pecera con un solo pez naranja.

La primera vez, Álex no habló casi nada. La segunda, tampoco. La tercera, Irene le preguntó qué le gustaba hacer antes, «antes de todo», y él, sin saber muy bien por qué, le habló durante veinte minutos de una película muda en la que un hombre se queda colgado de las agujas de un reloj enorme, y de cómo la habían rodado casi sin trucos, en una azotea de verdad, con un colchón escondido debajo.

Irene le escuchó con mucha atención. Al final le dijo:

—Me ha gustado mucho oírte hablar de algo que te gusta. Se te ha cambiado la voz.

Álex no supo qué contestar. Pero en el autobús de vuelta se dio cuenta de que era verdad. Durante veinte minutos, no había pensado en nada más.

Con Irene empezó a hacer cosas que al principio le parecían tonterías. Apuntar, al final de cada día, una cosa que hubiera estado bien, aunque fuera mínima. Darse cuenta de cuándo la voz de su cabeza empezaba a hablar y ponerle nombre: «Ya está aquí el pájaro». Respirar de una manera concreta cuando notaba que se le cerraba el pecho. No servían siempre. Pero a veces sí.

• • •

El móvil, por las noches, en el salón.

La primera semana lo consiguió dos noches de siete. La segunda, cuatro. Después hubo semanas mejores y peores; la peor, la de la gaviota de verdad: una noche de siete. Clara no le riñó nunca. Cuando él aparecía de madrugada en el salón a por el móvil, ella, si estaba en casa, le decía desde su cuarto: «¿Quieres hablar o quieres mirarlo?». Casi siempre decía «mirarlo». Algunas veces, «hablar».

• • •

Una mañana de mayo, Sara le dijo en el banco de arriba:

—Hoy bajamos.

—¿A dónde?

—Abajo. A las canastas. A verme jugar.

Álex miró el patio de abajo como si fuera otro continente.

—No.

—Vale. Mañana, entonces.

Al día siguiente bajó. Se sentó en el último escalón de las gradas, lejos de todo, con la capucha puesta y el corazón a mil. El campo de fútbol sala estaba al otro lado. Iker ya no estaba: le habían cambiado a 3.º A y sus recreos los pasaba en otro sitio, con otra gente. Hugo y Dani jugaban al fútbol con los de siempre. Hugo le vio. Se le quedó mirando un segundo. Luego se dio la vuelta y siguió jugando como si no le hubiera visto.

Sara jugó todo el recreo. Cuando metió una canasta de tres desde muy lejos, miró hacia las gradas. Álex levantó un pulgar, muy poco, sin sacar la mano del bolsillo de la sudadera.

Alba, la capitana, se acercó al final, sudando, a beber agua.

—Tú eres Álex, ¿no?

—Sí.

—Sara dice que haces fotos. Que eres muy bueno.

Álex no dijo nada.

—El mes que viene tenemos la final del torneo del distrito —dijo Alba—. Nadie nos hace nunca fotos decentes. Si te apetece...

Y se fue antes de que él pudiera contestar. Álex se quedó con la frase a medias. *Si te apetece.*



• • •

El cumpleaños fue el dieciocho de mayo. Quince.

Clara le hizo la tarta de galletas con chocolate que le hacía de pequeño, aunque él ya había dicho hacía años que era una tarta de niños. Su padre le llamó por la mañana y por la noche. Y en el recreo, en el banco de arriba, Sara le dio un paquete envuelto en papel de periódico.

Era una cámara desechable. De las antiguas, de carrete, con una ruedecita para pasar la foto.

—Veintisiete fotos —dijo Sara—. No se pueden borrar. No se pueden ver hasta que las reveles. Así te las tienes que pensar.

Álex la giró entre las manos. Era de plástico amarillo y negro y olía a nuevo.

—¿Dónde has conseguido esto?

—En la tienda de fotos del centro. El señor me miró como si le hubiera pedido un fax.

Álex se rio.

No fue su risa de antes. Fue más corta, más baja, como si no se atreviera del todo a salir. Pero fue una risa. Sara se le quedó mirando con la boca un poco abierta. Él se dio cuenta y se calló de golpe, como quien ha hecho ruido en una biblioteca.

—Perdón —dijo.

—¿Perdón por qué? —dijo Sara—. Idiota.

Esa tarde, de vuelta a casa, hizo la primera foto con la cámara amarilla: la sombra de una farola en el suelo mojado. Luego se quedó mucho rato pensando la segunda. No la hizo.

• • •

Marcos se le acercó en la parada del autobús, un jueves. Se puso a su lado, mirando la carretera, con las manos en los bolsillos. Tardó mucho en hablar.

—Tío.

—Qué.

—Lo del trabajo de Bio. Lo del grupo de WhatsApp. No se nos olvidó meterte.

—Ya lo sé.

—Y lo de antes. Lo de no esperarte. —Marcos tragó saliva—. Iker me preguntó en el vestuario si yo también era de la bandada. Delante de todos. Y yo dije que no. Que contigo ya no hablaba. —Se le puso la cara roja—. Y luego me dio vergüenza haberlo dicho y no sabía cómo... Bueno. Que fui un cobarde. Y Pablo también, pero él no se atreve a decírtelo, así que te lo digo yo por los dos.

Álex miró la carretera. Pasó un coche. Pasó otro.

—Vale —dijo.

—¿Vale qué?

—No sé. Vale. Que me lo has dicho.

Llegó el autobús. Subieron. Se sentaron en asientos separados, cada uno a un lado del pasillo. A mitad de camino, Marcos se inclinó un poco y dijo:

—El sábado jugamos *online*, por si quieres. Como antes.

—A lo mejor.

No jugó ese sábado. Jugó el siguiente. Media hora. Casi no hablaron. Pero jugó.

• • •

Y luego vino el martes de la gaviota.

No pasó nada en el instituto. Fue en la calle, de camino, a las ocho menos veinte. Una gaviota de verdad, enorme, posada en una farola justo encima de la acera, soltó un graznido largo, agudo, entrecortado. Exactamente así.

Álex se quedó clavado. Notó cómo se le cerraba el pecho, cómo le sudaban las manos, cómo todo el cuerpo le decía que tenía que irse, esconderse, desaparecer. Era absurdo. Era un pájaro. Lo sabía. Daba igual.

Se dio la vuelta y volvió a casa. Clara estaba a punto de irse a trabajar. Le vio entrar pálido, sin aliento, y se lo contó a trozos, sentado en el suelo del recibidor, debajo del espejo grande.

Clara no le dijo que era una tontería. No le obligó a volver a salir. Le hizo respirar como le había enseñado Irene. Llamó al trabajo. Llamó a Elena para avisar de que Álex no iría ese día y por qué.

Esa noche Álex escribió en el cuaderno de hechos: *Martes. Una gaviota. No he ido.* Y luego, en la libreta de Irene, la de las cosas buenas: *Mamá no me ha dicho que era una tontería.*

Al día siguiente fue a clase. Le costó. Fue.

• • •

Sara también tuvo un día malo.

Fue a finales de mayo. Alguien del equipo, no Alba, otra, le dijo en el vestuario, delante de todas, que si ahora era «la novia de la Gaviota». Se rieron. Sara no contestó. Subió al banco de arriba con la mandíbula apretada y, cuando Álex le preguntó qué le pasaba, le soltó, sin mirarle:

—Nada. Que estoy cansada. Que no puedo ser siempre yo, ¿vale? Siempre yo.

Y se fue.

Álex se quedó solo en el banco, con media mandarina en la mano, sintiendo que la voz de su cabeza volvía muy deprisa: *¿Ves? Hasta ella se cansa. Eres una carga.*

Esa vez se acordó de Irene. *Ya está aquí el pájaro.* Lo dijo en voz baja, para él. Y no se lo creyó del todo.

Sara volvió al día siguiente. Se sentó en su punta del banco.

—Perdona lo de ayer —dijo—. No era por ti. Bueno, sí, pero no como piensas. Es que me dijeron una cosa y me agobié. Ya se lo he contado a Elena.

—Vale.

—Y tienes razón en una cosa que no has dicho. No puedo ser la única. Tienes que tener más gente.

Álex miró hacia el patio de abajo. Hacia las gradas. Hacia Marcos, que jugaba al fútbol con Pablo y que, al verle, levantó la mano.

—Ya —dijo—. Estoy en ello.

La recuperación no es una línea recta

Si este fuera un libro de los que prometen finales fáciles, después del capítulo 20 Álex estaría perfectamente. Las medidas del centro funcionarían, los culpables pagarían y él volvería a reírse como antes.

La realidad no funciona así. Recuperarse del acoso **lleva tiempo**, a veces mucho. Y no es una línea recta que va siempre hacia arriba: es más bien un camino con subidas y bajadas, donde un día bueno puede ir seguido de uno malo. Una gaviota en una farola puede traer de golpe todo el miedo de meses. Eso no significa que la recuperación haya fracasado. Significa que el cuerpo todavía recuerda.

Estas son las cosas pequeñas que ayudan a Álex:

- **La ayuda profesional.** Irene no le da soluciones mágicas, pero le enseña herramientas para reconocer la voz de su cabeza y para manejar el miedo.
- **Los adultos que no minimizan.** Clara no le dice que es una tontería. Elena actúa cuando hay que actuar.

- **Las rutinas y las cosas que le gustan.** Hablar de cine, hacer una foto, jugar media hora.
- **Recuperar relaciones poco a poco**, sin forzar: Marcos, el equipo de Sara.
- **No depender de una sola persona.** Sara le quiere, pero no puede sostenerlo todo. Y lo dice.

La confianza se reconstruye despacio

Álex no perdona a Marcos de golpe, ni vuelve a ser su mejor amigo al día siguiente. Le dice «vale», que no es ni sí ni no. Juega una semana después, media hora. Así se reconstruye la confianza: con hechos pequeños y repetidos, no con grandes discursos. Quien ha sido herido tiene derecho a ir a su ritmo.

LO QUE DEBES SABER

- La atención psicológica y de salud mental está disponible en el **sistema público de salud**: el primer paso es pedir cita en el centro de salud.
- Es habitual que, después de un acoso, algunos estímulos (un sonido, un lugar) **devuelvan el miedo** durante un tiempo. Con apoyo, esas reacciones suelen ir perdiendo fuerza.
- El centro debe mantener un **seguimiento** de la persona acosada después de aplicar las medidas, para comprobar que el acoso ha cesado.

SI ESTÁS RECUPERÁNDOTE

- **Date tiempo.** No hay un plazo para «estar bien».
- **Apunta lo que va bien**, aunque sea mínimo. Ayuda a ver que el camino avanza.
- **Si algo te devuelve el miedo de golpe**, no te juzgues: respira, busca a alguien de confianza y cuéntalo.
- **Vuelve a lo que te gustaba** poco a poco, sin presión.
- **Amplía tu red**: una persona más, una actividad más.
- **Sigue con la ayuda profesional** aunque te encuentres mejor. Es parte del camino.

22

Reconocer el daño y cambiar

Los martes y los jueves, a sexta hora, en vez de Tecnología, voy al despacho del faro.

Somos cuatro. Dani, yo y dos chavales de 2.º que no conozco de nada y que están allí por otra cosa, algo de unas fotos de una compañera que pasaron por un grupo. No hablamos entre nosotros de por qué estamos. Elena no nos obliga. Pero todos lo sabemos.

La primera sesión pensé que iba a ser una charla. De esas en las que te ponen un vídeo con música triste y luego te preguntan qué has sentido y todo el mundo dice «mal» para salir antes. No fue eso. Elena nos dio un folio a cada uno y nos dijo:

—Quiero que escribáis lo que pasó. Pero no desde vuestro punto de vista. Desde el de la otra persona. Como si fuerais ella.

Me quedé con el boli en la mano veinte minutos sin escribir nada.

Luego escribí: *El primer día de clase, Hugo imitó mi risa.*

Y ya no pude parar. Escribí la mesa de la ventana. La chaqueta nueva. El graznido. La nariz. Escribí la cara de Álex al apartarse las manos de la nariz, que es la cosa que más veces he visto en mi cabeza desde noviembre. Escribí lo del pasillo con Andrés, la mano que le di, el «venga, Gavio-ta» en voz baja que nadie oyó menos él. Escribí lo que debió de ser abrir la cuenta y ver su silla vacía.

Cuando terminé tenía tres folios por las dos caras y me dolía la mano. Elena los leyó en silencio. Me los devolvió y dijo:

—Guárdalos. Son tuyos.

• • •

En mi casa, lo del protocolo fue una bomba.

Mi padre se enteró por la llamada del instituto y estuvo dos días sin dirigirme la palabra. Al tercero, en la cena, con la tele apagada por primera vez en años, me dijo que le había dejado en ridículo. Que él en la reunión no sabía dónde meterse. Que qué iba a pensar la gente. Que me quitaba el móvil hasta final de curso y que ya veríamos lo del fútbol.

Me pareció que estaba más preocupado por lo que pensaran de él que por lo que yo había hecho. Pero no se lo dije. No me pareció que yo pudiera decir nada.

Rubén, cuando se enteró, se rio.

—Te han pillado, blandito. ¿Ves? Si es que no sirves ni para eso.

Por primera vez en mi vida, no me reí con él.

Mi madre fue distinta. Al principio también se puso a la defensiva. La oí llamar a Clara, la madre de Álex, desde la cocina, y la oí decir «mi Hugo no es así». Y luego la oí callarse mucho rato. Y luego la oí llorar.

Esa noche vino a mi cuarto. Se sentó en la cama, como hacía cuando yo era pequeño y tenía pesadillas. Me preguntó:

—¿Por qué, Hugo? Si era tu amigo.

Y le conté lo que no le había contado a nadie. Lo de Iker. Lo de tener miedo de que me tocara a mí. Lo de las diecisiete reacciones del vídeo y la corriente caliente en el pecho. Lo de «blandito». Lo de Rubén. Lo de que en esta casa, desde que tengo memoria, cuando alguien sentía algo, los demás se reían.

Mi madre me escuchó con las manos juntas en el regazo. Cuando terminé, me dijo:

—Eso no te quita la culpa de lo que has hecho, Hugo. Que te quede claro.

—Ya lo sé.

—Pero me la pone un poco a mí también. —Se le quebró la voz—. En esta casa nos hemos reído demasiado de ti.

• • •

Iker volvió de la expulsión el miércoles. Ahora está en 3.º A. Me lo encontré en el baño de abajo, en el cambio de clase.

—¿Qué pasa, MVP? —Me dio un golpe en el hombro—. Menudo marrón, ¿eh? Todo por un chivato. Ya se les pasará. En septiembre nadie se acuerda.

Le miré. Tenía la misma sonrisa de siempre, la de cuando algo le parecía genial. No había cambiado nada. Para él no había pasado nada, más allá de unos días en casa jugando a la consola.

—No es un chivato —le dije—. Le hicimos mucho daño.

Iker se me quedó mirando como si le hubiera hablado en chino. Luego se rio.

—Tío, te han comido la cabeza en el despacho ese.

Se fue. Desde ese día no me habla. Y Dani, que ahora está en el programa conmigo, tampoco va con él. Los del fútbol, en el recreo, me pasan menos la pelota. En la cola del comedor nadie me guarda sitio.

No digo esto para dar pena. Sé que no es lo mismo. Lo mío es un poco de vacío porque he elegido salirme. Lo de Álex fue que se lo hicieron cada día, durante meses, sin que él eligiera nada. Elena me lo dijo una vez, cuando le comenté que ahora me sentía solo: «Me alegro de que lo notes. Pero úsalo para entender lo que vivió él, no para comparar».

• • •

En la sexta sesión, Elena me preguntó si quería escribirle algo a Álex.

—No tiene por qué leerlo —dijo—. Se lo voy a ofrecer, y él decidirá si lo quiere o no. Si dice que no, no se lo daré. Y si lo lee, no tiene por qué contestarte. Ni ahora ni nunca. ¿Lo entiendes?

—Sí.

—No es para que te sientas mejor tú. Si lo escribes, es para él.

Hice once borradores. Los diez primeros tenían la palabra «pero». Lo siento, pero estaba agobiado. Lo siento, pero Iker me presionaba. Lo siento,

pero no apunté a la cara. Elena los leyó y me los devolvió todos con la palabra «pero» rodeada con un círculo en lápiz. Nada más.

El undécimo decía esto:

Álex:

Soy Hugo. Sé que no tienes ninguna obligación de leer esto.

El primer día de curso imité tu risa para que Iker se riera. De ti. Después de eso, durante meses, te hice daño a propósito, delante de todo el mundo y por el móvil. Te llamé Gaviota. Graznaba cuando hablabas. Te tiré el balón con toda la fuerza que pude, y luego dije que había sido sin querer. Me reí con el vídeo. Te di la mano delante de Andrés sabiendo que estaba mintiendo.

Lo hice porque quería que me aceptaran y porque me daba miedo que me tocara a mí. Eso no lo hace menos grave. Lo hice yo.

Eras mi mejor amigo y te traté peor que a nadie.

Lo siento. No te pido que me perdones. No te pido nada. Solo quería que supieras que sé lo que hice.

Hugo

Elena me dijo, una semana después, que Álex había decidido leer la carta. Que la había leído en su despacho, dos veces, y que se la había llevado. Que no iba a contestar.

—¿Nada? —pregunté.

—Nada. Y eso también hay que respetarlo.

Asentí. Me dolió más de lo que pensaba. Y supe que me tenía que doler.

Ese sábado, en el partido, el mister me sacó de titular. Metí un gol. Nadie del equipo vino a abrazarme. Lo celebré solo, sin levantar los brazos, y me volví corriendo a mi campo.

Y fue raro, pero no me importó tanto como antes.

¿Puede cambiar quien ha acosado?

Puede. No siempre lo hace, y nunca es automático. Este capítulo muestra dos caminos.

Hugo empieza a cambiar. No porque le castiguen, sino porque, gracias al programa educativo y al apoyo de su madre, empieza a **ver el daño desde el lado de Álex**. Escribe la historia como si fuera él. Deja de buscar excusas: aprende a quitar el «pero» de sus disculpas. Se aparta de Iker aunque le cueste quedarse más solo. Y acepta que su carta no tenga respuesta.

Iker no cambia. Cumple las medidas, pero no ve nada que reparar. Para él, el problema sigue siendo el «chivato». Es importante decirlo: no todas las historias tienen una redención. Que alguien no cambie no significa que el centro haya fallado ni que las medidas no fueran necesarias. Sirvieron para proteger a Álex y para que Iker supiera que lo que hizo tiene consecuencias.

Reparar sin obligar

La carta de Hugo es un ejemplo de lo que a veces se llama **práctica restaurativa**: acciones para reconocer y reparar el daño. Observa las condiciones que pone Elena:

- Hugo la escribe **voluntariamente**.
- Álex decide **libremente** si la quiere leer.
- Álex **no tiene que contestar**, ni ahora ni nunca.
- No hay ningún encuentro cara a cara.
- La carta **no sustituye** a las medidas del protocolo: llega después, cuando Álex ya está protegido.

Así, la reparación no se convierte en una nueva carga para quien ya ha sufrido demasiado.

LO QUE DEBES SABER

- Las medidas para el alumnado que acosa dependen del **plan de convivencia** de cada centro y de la normativa de cada comunidad autónoma, y deben tener una finalidad **educativa**.
- Las prácticas de reparación (una carta, una disculpa, un encuentro) solo son adecuadas si la persona acosada **lo desea libremente** y cuando ya está protegida.
- Las familias de quienes acosan también tienen un papel: **escuchar sin justificar** y colaborar con el centro.



SI HAS HECHO DAÑO A ALGUIEN

- **Reconócelo sin «peros».** Las circunstancias pueden explicar, pero no justifican.
- **Para.** No vuelvas a hacerlo, ni tú ni en grupo.
- **Habla con un adulto** que te ayude a entender qué ha pasado y por qué.
- **Ponte en el lugar de la otra persona** de verdad: ¿cómo era su día? ¿Qué sentía al llegar a clase?
- **Repara si la otra persona quiere**, y acepta que no quiera.
- **Aléjate de quien te empuja a hacer daño**, aunque te cueste quedarte con menos gente.

23

Un colegio donde nadie sobre

La primera sesión de tutoría de junio empezó con las mesas pegadas a las paredes y las sillas en círculo, y con Joel diciendo en voz alta, antes de sentarse, que aquello era una chorrada.

Andrés no le mandó callar. Le miró y le dijo:

—Puede ser. Si al final de la hora sigues pensándolo, me lo dices y lo hablamos.

Joel se sentó de lado, con los brazos cruzados.

Elena estaba en el círculo también, en una silla igual que las demás, sin papeles. Una semana antes de la primera sesión, había hablado con Álex a solas en su despacho. Le había explicado lo que iban a hacer: unas sesiones con toda la clase sobre convivencia, sobre el grupo, sobre cómo tratarse. Que no iban a hablar de él ni de su caso. Que nadie le iba a señalar. Que, si prefería no estar, podía ir a la biblioteca esas horas y no pasaba nada.

Álex se lo pensó dos días. Al final dijo que quería estar.

Estaba sentado entre Sara y Marcos, con la capucha bajada.

• • •

En la primera sesión, Elena puso en el centro del círculo una caja de cartón con una ranura.

—Cada uno va a escribir en un papel, sin nombre, una cosa que no quiere que le pase nunca en esta clase. Una sola. La que sea. Luego las leemos en voz alta, sin saber de quién es cada una.

Hubo risitas nerviosas. Joel dijo que él no tenía nada que escribir. Luego, cuando creyó que nadie le miraba, escribió algo y lo dobló muy pequeño.

Elena sacó los papeles de uno en uno y los leyó despacio.

Que se rían de mí cuando hablo en inglés.

Que me dejen fuera de los grupos de trabajo.

Que suban fotos mías sin preguntarme.

Que hablen de mí en un grupo en el que yo no estoy.

Que me imiten.

Que me llamen cosas por cómo es mi cuerpo.

Que hablen bajito para que yo no me entere.

Que se metan con mi madre.

Que me pongan un mote.

Que me pongan un mote.

Que me pongan un mote.

Hubo veinticuatro papeles. Elena los fue colocando en el suelo, en el centro del círculo, boca arriba. Cuando terminó, todos se quedaron mirando el suelo. Nadie dijo nada durante un rato largo.

—Fijaos —dijo Elena—. Casi todo lo que no queréis que os pase es lo mismo. Y casi todo es algo que, en algún momento de este curso, ha pasado en esta clase. A alguien.

Nadie miró a Álex. Lo cual, pensó él, también era una forma de mirarle. Pero no le importó tanto como habría pensado.

Joel, al final de la hora, no dijo nada. Se fue sin hacer ningún comentario.

• • •

En la segunda sesión, Andrés repartió casos inventados. Historias cortas, de media página, con nombres que no eran de nadie de la clase. Una chi-

ca a la que excluían del grupo de baile. Un chico al que le hacían fotos en el vestuario. Una alumna nueva a la que imitaban el acento. Por grupos, tenían que pensar qué podía hacer cada persona de la historia: la que lo sufría, los que lo hacían, los que miraban, los profesores.

En el grupo de Álex les tocó el caso del acento. Nerea, que estaba en su grupo, leyó la historia en voz alta y, al terminar, dijo, sin levantar la vista del papel:

—A mí me lo hacían en Primaria. Lo de imitar cómo hablo. Mis padres son de Ecuador y yo aquí tenía otro acento. Me decían «la pana» y hablaban así, como cantando. —Se encogió de hombros—. Luego dejé de hablar en clase. Bueno, y me cambió el acento, claro.

Nadie del grupo supo qué decir. Álex tampoco. Al final dijo:

—A mí me imitaban la risa.

Nerea le miró.

—Ya lo sé.

Y por un momento, fue como si los dos estuvieran solos en el aula.

• • •

En la tercera sesión, Óscar, que lleva audífonos desde 1.º, explicó delante de todo el círculo, con las manos temblando, que a veces la gente le hablaba tapándose la boca o en voz muy baja para que él no se enterara, y luego se reían. Que no hacía falta pegarle a nadie para hacerle sentir que sobraba. Que bastaba con eso.

Hubo un silencio largo. Luego Pablo, que nunca hablaba en esas cosas, dijo:

—Yo eso lo he hecho. Lo de taparme la boca. No sabía que tú... Bueno. Sí que lo sabía. Lo siento.

Óscar asintió.

Bruno habló al final. Dijo que llevaba desde 1.º oyendo una palabra que no iba a repetir, porque todos la conocían, y que se la decían a él y a otros, a veces de broma y a veces no, y que lo peor no era la palabra. Lo peor era que se usaba para decir que ser así era algo malo. Y que, si al-

guien en esa clase era así, o se lo estaba preguntando, tenía que oír esa palabra cada día como un insulto.

Joel, esta vez, no se rio. Ni se cruzó de brazos.

• • •

La cuarta sesión fue idea de Lucía.

Se lo propuso a Andrés al final de la tercera: hacer unas normas para el grupo de la clase, el oficial, el que administraba ella. No normas de los profesores. Normas de ellos.

Las escribieron entre todos en la pizarra digital, discutiendo cada palabra. Hubo cosas en las que no se pusieron de acuerdo y se quedaron fuera. Hubo otras que salieron rápido. Al final, la pantalla decía:

El pacto de 3.º B

1. Aquí no se suben fotos ni videos de nadie sin su permiso.
2. No se hacen *stickers* ni memes de compañeros.
3. No se ponen motes que la otra persona no quiera.
4. No se crean grupos para hablar de alguien que no está.
5. Si alguien se pasa, se le dice. Y si no para, se avisa a un adulto. Eso no es chivarse.
6. Lo que no dirías delante de la persona, no lo escribas.
7. Cualquiera puede proponer cambiar estas normas.

Lucía lo fijó como mensaje destacado en el grupo esa tarde. Veinte personas reaccionaron con un pulgar hacia arriba. Tres no reaccionaron. Joel puso un pulgar a las once de la noche, cuando creía que ya nadie miraba.

No era un milagro. Álex lo sabía. Al día siguiente, en el patio, alguien de 4.º hizo un ruido de pájaro al pasar a su lado, y se le encogió el estómago igual que en octubre. Pero esta vez se lo dijo al profesor de guardia, y el

profesor de guardia fue a hablar con el de 4.º, y Álex lo apuntó en el cuaderno, y eso fue todo.

No era un milagro. Pero era otra clase.

• • •

El último día de las sesiones, Elena explicó que el curso siguiente el instituto iba a poner en marcha un programa de alumnado ayudante: alumnos y alumnas formados para acompañar a compañeros nuevos, a quienes estuvieran solos, a quienes lo estuvieran pasando mal, y para avisar a los adultos cuando hiciera falta.

—Quien quiera apuntarse, que me lo diga.

Sara levantó la mano antes de que terminara la frase. Lucía, un segundo después. Nerea. Óscar. Para sorpresa de todos, Pablo.

Elena miró a Álex. No le preguntó nada. Solo le miró.

—A lo mejor el año que viene —dijo él.

—El año que viene, entonces.

La prevención es cosa de todos

Las medidas del capítulo 20 sirvieron para proteger a Álex y para frenar a quienes le acosaban. Pero un protocolo actúa cuando el daño ya está hecho. Para que no vuelva a ocurrir, hace falta algo más: cambiar la forma en que un grupo se relaciona.

Eso es lo que intentan las sesiones de tutoría de este capítulo. Fíjate en lo que tienen en común:

- **No señalan a nadie.** No convierten a Álex en el tema ni a los agresores en el blanco. Hablan del grupo.
- **Dan voz a muchas personas.** Nerea, Óscar, Bruno: el acoso y la exclusión afectan a más gente de la que parece, a menudo por su origen, su aspecto, su discapacidad o su orientación sexual.

- **Convierten a los testigos en protagonistas.** Las normas del grupo las escriben los propios alumnos.
- **No prometen milagros.** Al día siguiente hay un graznido en el patio. Pero ahora hay a quién contarlo y alguien que actúa.



Un problema que no es de un solo centro

El acoso escolar no es un problema de un instituto concreto ni de un país concreto. Según un informe de la UNESCO publicado en 2019 con datos de 144 países y territorios, casi 1 de cada 3 estudiantes había sufrido acoso en la escuela al menos una vez en el último mes. Y un estudio de la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, publicado en 2024, encontró que aproximadamente 1 de cada 6 escolares de 11, 13 y 15 años de 44 países y regiones de Europa, Asia central y Canadá había sufrido ciberacoso.

Por eso, desde 2020, la UNESCO dedica el primer jueves de noviembre a un día internacional contra la violencia y el acoso en la escuela. Puede ser un buen día para empezar unas sesiones como las de 3.º B.

LO QUE DEBES SABER

- Desde 2020, el **primer jueves de noviembre** se celebra el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso en la Escuela, incluido el Ciberacoso, proclamado por los Estados miembros de la UNESCO.
- Todos los centros educativos tienen un **plan de convivencia** que recoge sus normas y sus medidas de prevención.
- La prevención funciona mejor cuando es **continuada** y cuenta con la participación del alumnado, el profesorado y las familias.

IDEAS PARA UN CENTRO DONDE NADIE SOBRE

Para el alumnado: proponer normas propias para los grupos de clase; apuntarse a programas de alumnado ayudante o de mediación en conflictos (no en casos de acoso); acompañar a quien está solo.

Para el profesorado: trabajar la convivencia en tutoría de forma continuada, no solo cuando hay un problema; organizar los grupos de trabajo; vigilar los espacios y momentos de riesgo; formarse en el protocolo del centro.

Para el centro: tener un plan de convivencia vivo y conocido, una persona coordinadora de bienestar y protección visible, canales de comunicación accesibles (también anónimos) y respuestas rápidas.

Para las familias: hablar en casa de cómo se trata a los demás, también en el móvil; dar ejemplo; colaborar con el centro.

Encontrarás actividades concretas para el aula en los anexos del final del libro.

24

Después del acoso también hay vida

Llevé a revelar el carrete de la cámara amarilla la primera semana de junio, a la misma tienda donde la compró Sara. El señor me miró igual que la miró a ella, como si le hubiera pedido un fax, y me dijo que volviera en dos días.

Fueron los dos días más largos del curso. Y mira que este curso ha tenido días largos.

Cuando me dio el sobre, no lo abrí en la tienda. Me lo llevé a casa, me senté en la cama y saqué las fotos una a una, despacio, como cuando sacas algo de una caja que no sabes si se va a romper.

De las veintisiete, nueve estaban movidas, tres oscuras y una era de mi dedo. Las otras catorce eran mías. De verdad mías. La sombra de la farola en el suelo mojado. Las manos de Sara pelando una mandarina. Mi madre dormida en el sofá con el uniforme del hospital todavía puesto y un pie fuera de la manta. Las zapatillas de Marcos en la parada del autobús, una con el cordón desatado. La red de una canasta, desde abajo, contra el cielo. Una ventana del instituto con una cortina medio rota moviéndose con el aire. Alba suspendida en la final del torneo, saltando, con el balón en la punta de los dedos, un segundo antes de la canasta que les dio el título.

Y la gaviota.

La hice a propósito. Una mañana, de camino al instituto, en la misma farola de la calle de abajo. Me paré delante, me temblaban un poco las

manos, la miré mucho rato. Ella me miró a mí. Luego giró la cabeza hacia el mar. Y yo pasé la ruedecita y apreté el botón.

No graznó. O, si graznó, no me acuerdo.

• • •

Lo de la exposición fue idea de Andrés. Bueno, de Andrés y de Elena, pero la dijo Andrés.

Me pidió que me quedara un día después de clase, con la puerta abierta como siempre ahora, y me preguntó si me apetecería colgar algunas fotos en el pasillo de la primera planta para la última semana de curso. Sara le había enseñado la de Alba en la final. Alba se la había enseñado al profesor de Plástica. El de Plástica se la había enseñado a Andrés. Así funcionan las cosas en un instituto.

Le dije que no. Que ni de broma. Que todo el mundo iba a pasar por delante y a mirarlas.

—Esa es la idea —dijo Andrés.

Me lo pensé tres días. Se lo conté a Irene. Irene me preguntó qué era lo peor que podía pasar. Le dije que se rieran. Me preguntó qué era lo mejor que podía pasar. No supe contestar. Me dijo que a lo mejor merecía la pena averiguarlo.

Colgamos doce. Las de la cámara amarilla y algunas del móvil, de antes, de septiembre. Les puse un título a mano en una cartulina, con la letra que pude: *Lo que nadie mira*.

La gaviota la puse la última, al final del pasillo, sola.

• • •

El primer día no se paró casi nadie. La gente pasaba con prisa, como pasa siempre por los pasillos. El segundo día se pararon algunos de 1.º. Uno le dijo a otro, señalando la foto de mi madre dormida: «Esa parece mi madre». El tercer día, Alba trajo a todo el equipo a ver su foto y se hicieron un selfi delante. El cuarto, alguien dejó un pósit amarillo pegado debajo

de la de las zapatillas de Marcos que decía «átate los cordones, Marcos». Marcos se puso rojo y lo dejó ahí.

El quinto día, a la hora del recreo, pasé por el pasillo para ir a la biblioteca y había gente. Mucha. Grupos parados delante de las fotos, hablando, señalando. Gente de mi clase y de otras. Profesores con el café en la mano. Paco, el conserje. Mi madre, que había pedido salir antes del turno para verla y estaba delante de su propia foto con la mano tapándose la boca.

El pasillo de la primera planta, el que en octubre recorría pegado a la pared, mirando al suelo como si fuera un mapa, estaba lleno de ruido y de gente y de luz.

Al final del todo, delante de la gaviota, había alguien solo.

Era Hugo.

Estaba de pie, con las manos en los bolsillos de la chaqueta negra, mirando la foto. No sé cuánto tiempo llevaba allí. Cuando me vio, se quedó quieto. No dijo nada. Yo tampoco.

Me acordé de la carta. La tengo en el cajón, debajo de los calcetines, donde en octubre escondía el móvil. La he leído más veces de las que le he dicho a Elena. No le he contestado. No sé si le contestaré algún día.

Hugo me miró. Yo le miré. Y luego, muy despacio, como se hace cuando te cruzas con alguien que conociste hace mucho, levanté un poco la barbilla.

Él hizo lo mismo.

Y se fue por la escalera.

No somos amigos. No creo que lo volvamos a ser. Pero ya no me da miedo cruzarme con él en un pasillo.

• • •

El último día de clase fue un viernes.

Ese día nadie da clase de verdad. Un profesor pone una película, otro reparte notas, otra hace un concurso con caramelos. Andrés nos dio la última hora para recoger el aula, quitar los carteles de las paredes y hacer lo que él llama «el balance del curso», que es que cada uno diga una

cosa que se lleva. Yo dije que me llevaba una cámara amarilla. Sara dijo que el título del distrito. Lucía dijo que el pacto. Joel dijo que se llevaba un suspenso en Matemáticas y todo el mundo se rio, él también.

Y entonces, mientras repartía las notas, Andrés empezó a buscarse las gafas.

Primero en la mesa. Luego en el cajón. Luego en la cartera. Luego en los bolsillos de la americana de pana, uno por uno, dándose palmaditas en el pecho, cada vez más desesperado, mientras toda la clase empezaba a mirarse.

Las llevaba en la cabeza.

Y yo me reí.

No lo decidí. Me salió. Me salió de dentro, de muy abajo, de un sitio donde llevaba nueve meses escondida. Mi risa de siempre. La del portal. La del descosido. La de la excursión a Granada, que contagió al conductor del autobús. Alta, sonora, con ese tono agudo del final que hace que la gente se vuelva por la calle.

Me di cuenta en mitad de la risa. Noté el silencio de un segundo que hubo en la clase. Un segundo en el que todo mi cuerpo se preparó para el graznido.

No hubo graznido.

Lo que oí fue a Sara, a mi lado, riéndose también, primero bajito y luego a carcajadas. Y a Marcos. Y a Nerea. Y a Lucía, detrás de mí, como en septiembre, con su risa por la nariz. Y a Joel. Y a toda la clase. Y a Andrés, que al final se encontró las gafas, se las puso, nos miró a todos, me miró a mí, y se echó a reír también, con la cabeza hacia atrás y las gafas, por fin, en su sitio.

Se reían conmigo.

Hay una diferencia enorme. Ahora sí que lo sé.

• • •

Esa noche, en mi cuarto, saqué la cámara de juguete del llavero, la que me devolvió Lucía. La había arreglado con pegamento hacía unas sema-

nas. Se le notaba la raja en el objetivo y la línea de la pegadura en medio, como una cicatriz. El botón seguía haciendo clic.

La colgué de un hilo en la manivela de la ventana. Desde la cama la veo moverse cuando entra aire, con la luz de la calle detrás.

No soy el de antes. Eso me lo dijo Irene un día y al principio me dio mucha pena. Ahora no tanto. El de antes no sabía muchas cosas que yo sé. No sabía lo que pesa el silencio. No sabía que una media mandarina puede ser lo más importante de un día. No sabía mirar a la gente que está sola en los bancos. No sabía pedir ayuda.

Todavía tengo días malos. Todavía voy a ver a Irene cada dos semanas. Todavía me pongo la capucha cuando oigo una gaviota. Todavía, a veces, por la noche, oigo la voz.

Pero ya sé que no es la mía.

Y este, el de ahora, también se ríe.



Lo que se puede esperar

Este libro no termina con Álex curado del todo, ni con todos los personajes convertidos en ejemplos. Hugo y Álex no vuelven a ser amigos. Lucía no ha sido perdonada del todo. Iker no ha cambiado. Álex sigue teniendo días malos.

Y, sin embargo, hay vida después. Eso es lo que este capítulo quiere contar.

Después del acoso **no se vuelve a ser exactamente la misma persona**. Pero eso no significa ser una persona rota. Muchas personas que han sufrido acoso cuentan, años después, que aquella experiencia les dejó una herida, y también algo más: una sensibilidad especial para darse cuenta de quién está solo, para no reírse de nadie, para pedir ayuda y para darla.

No hay que agradecerle nada al acoso. Nadie debería pasar por algo así para aprender esas cosas. Pero quien lo ha pasado puede saber que no se queda para siempre en ese pasillo, pegado a la pared, mirando al suelo.

Lo que sí se puede esperar, con tiempo y con ayuda:

- Que los días malos sean **cada vez menos y más cortos**.
- Que la voz de dentro **pierda fuerza** cuando se aprende a reconocerla.
- **Volver a disfrutar** de lo que te gustaba, o descubrir cosas nuevas.
- **Tener amigos de verdad**, aunque sean pocos.
- **Reírte otra vez**. Con otros. Sin miedo.

LO QUE DEBES SABER

- Las secuelas del acoso **pueden durar** tiempo después de que termine, pero con apoyo la mayoría de las personas logran recuperarse y rehacer sus relaciones.
- La ayuda sigue disponible aunque el acoso haya terminado: **centro de salud, orientación del centro, Fundación ANAR (900 20 20 10)**.
- Hablar de lo vivido con personas de confianza o con profesionales **forma parte de la recuperación**.

Epílogo. Ojalá alguien me lo hubiera dicho antes

Tengo diecisiete años y estoy en 2.º de Bachillerato. El año que viene quiero estudiar Comunicación Audiovisual, si me da la nota, o un ciclo de Fotografía, si no me la da. Las dos cosas me parecen bien. Hace tres años no habría sabido decir qué quería hacer con mi vida. Hace tres años no estaba seguro de querer hacer nada.

Este año, Elena nos pidió a los del programa de alumnado ayudante que escribiéramos una carta para los de 1.º. Una carta para leer en la primera tutoría del curso. Me apunté al programa en 4.º, al final. Sara y Lucía ya llevaban un año. Pablo también. Nerea lo dejó porque no le daba tiempo con el conservatorio, pero sigue viniendo a las reuniones de vez en cuando.

Llevo dos semanas intentando escribir la carta. Me sale siempre la misma, así que he decidido que es esa. No se la voy a leer a los de 1.º. Esta no. Esta es para el que era yo con catorce años, la noche en que se tapó la cara con la almohada y se rio flojito para comprobar cómo sonaba.

La escribo por si alguien, alguna vez, la necesita también.

Álex:

Ahora mismo crees que no ha pasado nada. Que una imitación no es nada. Que, si se lo cuentas a alguien, sonará ridículo. Te voy a decir lo que me habría gustado que alguien me dijera esa noche.

No es una tontería. Lo que sientes en el estómago es información. No hace falta que algo sea «grave» para que merezca la pena contarlo. Al principio es cuando más fácil es pararlo.

No es culpa tuya. Ni tu risa, ni tus imitaciones, ni tus pecas, ni tu pelo, ni nada de lo que eres. Van a encontrar cualquier excusa. Las excusas son tuyas. La responsabilidad, también.

La voz que vas a oír dentro de la cabeza no es la tuya. Va a sonar como tú, va a parecer razonable, va a decir cosas horribles con mucha calma. Es lo que te están metiendo dentro. Aprenderás a reconocerla. Te lo prometo.

Aguantar no es ser fuerte. Vas a aguantar mucho. Meses. Y vas a pensar que eso te hace fuerte. No. Solo te hace estar solo. Lo fuerte va a ser recorrer un pasillo de treinta y cuatro pasos.

Hay gente mirando. Más de la que crees. Una chica que sale de un grupo y guarda tres capturas. Otra que recoge del suelo algo que te han roto y lo guarda en un cajón. No lo sabes todavía, pero no estás tan solo como piensas.

Algunos adultos lo van a hacer mal. Uno te va a hacer dar la mano a quien te hace daño. Otro te va a decir que te defiendas a guantazos. Otra va a pensar que es la edad. No pasa nada: busca a otro. Hay adultos que saben escuchar. Una de esas personas tiene un faro en la puerta.

Si un día piensas que todo sería más fácil sin ti, díselo a alguien esa misma noche. No es verdad. Yo lo pensé. Y estoy aquí escribiéndote, y menos mal.

Vas a volver a reírte. No pronto. Pero vas a hacerlo. Y esa vez se van a reír contigo.

Y una última cosa, que no es para ti sino para todos los que estaban alrededor: el acoso no se acabó cuando yo aprendí a soportarlo. Se acabó cuando los demás dejaron de permitirlo.

Un abrazo muy fuerte. Del que vas a ser.

Álex

Doblé la carta en cuatro y la guardé en el cajón, con la de Hugo. Nunca le contesté. A lo mejor algún día. Ahora, cuando nos cruzamos por el barrio, nos saludamos. Juega en el juvenil de un equipo de la ciudad y quiere estudiar Fisioterapia, le contó su madre a la mía en el supermercado. Pilar todavía me llama «Alejandro», con el nombre entero, como si no supiera muy bien qué otro nombre usar.

En la ventana de mi cuarto sigue colgada la cámara de juguete con su cicatriz. Debajo, en la mesa, está la cámara amarilla de Sara, vacía, como un trofeo.

Mañana empieza el curso. Por la mañana, en la primera tutoría de 1.º, Elena me ha pedido que esté en la puerta con los demás ayudantes, para recibir a los nuevos.

Sé lo que voy a buscar con la mirada. Al que entre el último. Al que se siente solo junto a la ventana. Al que se ría y, de repente, se calle.

Me sentaré en la otra punta del banco.

Y llevaré una mandarina.



**El acoso no termina cuando alguien aprende a soportarlo.
Termina cuando dejamos de permitirlo.**

ANEXOS

Anexos. Herramientas para pasar a la acción

Las páginas que siguen están pensadas para usarse, no solo para leerse. Puedes fotocopiarlas, compartirlas o llevarlas a una tutoría. Los recursos de ayuda se han comprobado en fuentes oficiales el 10 de octubre de 2026. Antes de difundir este libro, conviene volver a comprobar que siguen vigentes.

Recuerda: los protocolos de acoso escolar dependen de cada comunidad autónoma. Estas guías recogen principios comunes; para los pasos concretos, consulta el protocolo de tu centro o la web de tu consejería de educación.

ANEXO 1

Guía para quien está sufriendo acoso

Primero, lo más importante: no es culpa tuya. Nadie merece que le acosen, sea cual sea su aspecto, su origen, su forma de ser, sus gustos o a quién quiera.

HOY PUEDES

- ☐ Contárselo a **un adulto de confianza**: tu familia, tu tutor o tutora, cualquier profesor, la orientadora, la persona coordinadora de bienestar y protección de tu centro o tu médico.
- ☐ Si prefieres hablar con alguien de fuera, llamar al **900 018 018** o a la **Fundación ANAR (900 20 20 10)**. Son gratuitos y atienden a cualquier hora.
- ☐ Empezar con una frase sencilla: «*Me están pasando cosas en clase y no sé qué hacer*».

ESTA SEMANA PUEDES

- ☐ Empezar un **cuaderno de hechos** (modelo más abajo).
- ☐ **Guardar pruebas** de lo que ocurra en el móvil (anexo 6).
- ☐ Pensar con un adulto un **plan de seguridad** (modelo más abajo).
- ☐ Buscar **un sitio y una persona** con los que estés tranquilo en el centro.

NO TIENES QUE

- Enfrentarte a nadie ni responder con violencia.

- Resolverlo tú solo.
- Cambiar de clase, de horario o de centro para que el acoso pare.
- Perdonar a nadie, ni reunirte con quien te acosa si no quieres.

SI UN DÍA NO PUEDES MÁS

Cuéntaselo a alguien **ese mismo día**. Llama al **024** (atención a la conducta suicida, gratuito y 24 horas) o a **ANAR (900 20 20 10)**. Si hay peligro inmediato, al **112**.

MODELO: CUADERNO DE HECHOS

Fecha y hora	Lugar	Qué pasó	Quién lo hizo	Quién estaba	A quién se lo conté

Apunta solo hechos, sin adornos. Si un día no pasa nada, apúntalo también.

MODELO: MI PLAN DE SEGURIDAD

Adultos a los que puedo acudir en el centro	
Sitios donde estoy tranquilo	
Qué hago si alguien me insulta, me empuja o me imita	
Qué hago si pasa algo en el móvil	
Qué hago por la noche con el móvil	
A quién llamo si me siento muy mal	024 · ANAR 900 20 20 10 · 112 si es urgente
Lo que no tengo que hacer yo	

ANEXO 2

Guía para testigos

Muchas situaciones de acoso ocurren delante de otras personas. Lo que hacen los testigos puede sostenerlo o pararlo.

MIENTRAS OCURRE

Si es seguro	Si no es seguro
No te rías, no grabes, no reacciones.	No te enfrentes.
Di algo breve: «ya vale», «no tiene gracia».	Busca enseguida a un adulto: profesorado de guardia, conserjería.
Saca a la persona de allí con una excusa: «vente, que te buscan».	Fíjate en lo que pasa para poder contarlo después.

DESPUÉS

- Acércate a la persona acosada: *«He visto lo de antes. No está bien. ¿Estás bien?»*.
- Cuéntaselo a un adulto con datos concretos: qué, cuándo, dónde, quién. Puedes pedir que no digan que has sido tú.
- Si tienes capturas, entrégalas a un adulto del centro en persona o por el correo del centro. No las reenvíes por grupos.
- Sal de los grupos donde se acosa a alguien.
- Si usas el buzón anónimo del centro, incluye datos concretos.

CONTAR NO ES CHIVARSE

Chivarse es buscar que castiguen a alguien por algo sin importancia. Avisar es proteger a una persona que está sufriendo. Y si ese aviso es sobre alguien que podría hacerse daño, **no se guarda nunca en secreto**.

ANEXO 3

Guía para familias

CUANDO SOSPECHAS

- Observa sin vigilar: cambios de humor, de sueño, de apetito; dolores antes de ir a clase; objetos perdidos o rotos; sobresaltos con el móvil; pérdida de amistades.
- Busca un momento tranquilo y pregunta sin interrogar: *«Te noto distinto. No hace falta que me cuentes nada ahora, pero estoy aquí»*.
- Consulta con el centro de salud si hay síntomas físicos o emocionales.
- Habla con la tutoría y pregunta si han observado algo.

CUANDO TE LO CUENTA

1. Escucha, cree y agradece. Dile que no es culpa suya.
2. Evita frases que culpan («¿y tú qué has hecho?») o que empujan a la violencia («pégale»).
3. Explícale cada paso antes de darlo. No actúes a sus espaldas.
4. Recoge y guarda pruebas. No borres nada.
5. Comunica la situación al centro **por escrito** y pide que se active el protocolo (anexo 7).
6. Si hay ciberacoso, denuncia en la plataforma. Si hay suplantación, amenazas o difusión de imágenes, valora la denuncia ante la policía (091 Policía Nacional, 062 Guardia Civil o la policía autonómica correspondiente).
7. Pide valoración en el centro de salud si notas sufrimiento emocional o te preocupa su seguridad.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Contactar o enfrentarse con el alumnado implicado o con sus familias.
- Publicar el caso en redes sociales o en grupos de mensajería.
- Quitarle el móvil como castigo por haber contado lo que pasa.
- Proponer el cambio de centro como primera solución.

SI TU HIJO O TU HIJA ES QUIEN ACOSA

Escúchale sin justificarle ni condenarle de entrada. Colabora con el centro. Ayúdale a ver el daño desde el otro lado. Revisa también qué se ve y qué se oye en casa. Pedir ayuda profesional no es un fracaso.

CUÍDATE

Llama al **900 018 018** o a la **Fundación ANAR para familias y centros escolares (600 50 51 52)**, un servicio gratuito de orientación. Busca apoyo para ti. Las madres y los padres también se rompen.

Guía para docentes

DETECTAR

- Presta atención a los momentos y espacios de menor vigilancia: recreos, cambios de clase, baños, vestuarios, excursiones, grupos de mensajería.
- Fíjate en los motes, las risas colectivas contra una misma persona, los sonidos o las imitaciones repetidas, los grupos de trabajo donde siempre sobra alguien.
- Comparte observaciones con el equipo docente y con orientación.

ESCUCHAR

- A solas, en un lugar tranquilo, sin prisas y sin la presencia de la otra parte.
- Cree lo que te cuentan. Agradece la confianza.
- No prometas guardar el secreto: explica con quién compartirás la información y para qué.
- Pon por escrito lo que te cuentan y lo que observas, con fechas.

ACTUAR

- Comunica la situación según el protocolo de tu centro: dirección, orientación o coordinación de bienestar y protección.
- No juntes a la víctima con quienes la acosan ni les pidas que «lo arreglen».
- No pidas a la víctima que cambie de sitio, de grupo o de horario: las medidas de protección deben organizarse a su alrededor.

- Si un alumno o alumna niega lo que sospechas, no cierres el caso: sigue observando y coordina.
- Ante cualquier indicio de riesgo para su vida, no le dejes solo, avisa a la familia y a la dirección, y llama al 112 si el riesgo es inmediato.

PREVENIR

- Trabaja la convivencia en tutoría de forma continuada.
- Organiza tú los grupos de trabajo cuando sea necesario.
- Promueve normas de grupo pactadas, también para los grupos digitales.
- Fórmate en el protocolo de tu comunidad y en el de tu centro.

FRASES QUE CONVIENE DESTERRAR

«Son cosas de críos», «algo habrá hecho», «tiene que aprender a defenderse», «daos la mano y ya está», «no es para tanto».

ANEXO 5

Señales de alerta

Ninguna señal, por sí sola, demuestra que exista acoso. Varias a la vez, o un cambio brusco, merecen atención.

SEÑALES DE RIESGO QUE REQUIEREN ACTUAR DE INMEDIATO

Frases como «estaríais mejor sin mí» o «ya nada importa»; mensajes que suenan a despedida; regalar objetos queridos; hablar de no querer vivir.

No se guarda el secreto. Avisa a un adulto de inmediato, llama al **024** para orientarte y al **112** si el peligro es inmediato.

OTRAS SEÑALES QUE MERECE ATENCIÓN

En el centro	En casa	En el móvil
Aislamiento en recreos y trabajos	Dolores físicos antes de ir a clase	Sobresalto al recibir mensajes
Motes, imitaciones, risas colectivas	No querer ir al centro	Uso a escondidas o de madrugada
Bajada brusca de las notas	Objetos perdidos o rotos	Borrar perfiles o aplicaciones
Dejar de participar en clase	Cambios de sueño y de apetito	Tristeza o enfado después de usarlo
Llegar tarde o el último	Irritabilidad, tristeza, llanto	Cambios repentinos de privacidad
Pasar el tiempo en lugares apartados	Perder de golpe a los amigos	Negarse a hablar de lo que ve

ANEXO 6

Conservar pruebas de ciberacoso

QUÉ HACER

1. **No respondas** a los mensajes ni a las publicaciones.
2. **Haz capturas de pantalla** antes de borrar o bloquear. Que se vean el contenido, el nombre del perfil, la fecha y la hora.
3. **Anota la dirección (URL)** del perfil o de la publicación, si puedes.
4. **No borres** las conversaciones originales.
5. **Guarda las capturas** en un lugar seguro y haz una copia (por ejemplo, en el ordenador de un adulto de confianza).
6. **Denuncia y bloquea** en la propia plataforma.
7. **Cuéntaselo a un adulto** y entrégale las pruebas.

QUÉ NO HACER

- No reenvíes el contenido a otras personas para «demostrar» lo que pasa.
- **Nunca guardes ni compartas imágenes íntimas o sexuales de menores**, aunque sea para denunciarlas: avisa a un adulto para que actúe por las vías adecuadas. Difundirlas o poseerlas puede ser delito.
- No crees perfiles falsos para «responder».

A DÓNDE ACUDIR

- **017 de INCIBE**: orientación técnica, legal y psicosocial. Todos los días, de 8:00 a 23:00. WhatsApp 900 116 117, Telegram @INCIBE017.
- **Canal prioritario de la AEPD** (aepd.es/canalprioritario): para pedir la retirada urgente de imágenes, vídeos o audios de contenido sexual o violento publicados en internet sin consentimiento. Las personas de 14 a 17 años pueden dirigirse directamente a la Agencia; si tienes menos de 14, pide a un adulto que lo haga contigo. No sirve cuando el contenido se difunde por mensajería instantánea (como WhatsApp o Telegram) o por correo electrónico; en esos casos, guarda las pruebas, avisa a un adulto y valora la denuncia ante la policía.
- **Policía Nacional (091), Guardia Civil (062)** o la policía autonómica, para denunciar suplantaciones, amenazas o difusión de imágenes.

ANEXO 7

Pautas para solicitar la activación del protocolo

Cualquier persona de la comunidad educativa que conozca una posible situación de acoso puede y debe comunicarla. Las familias pueden pedir por escrito que se active el protocolo.

PASOS

1. Pide una reunión con la tutoría, orientación o la dirección, y cuenta lo que sabes.
2. Presenta además una **comunicación por escrito** en la secretaría del centro, con registro de entrada, y guarda una copia sellada.
3. Pide que se te informe de las actuaciones y de las medidas adoptadas.
4. Si no recibes respuesta o no estás conforme, dirígete a la **inspección educativa** de tu zona.

MODELO DE ESCRITO

A la dirección del centro [nombre del centro]

[Nombre y apellidos], con DNI [número], madre/padre/tutor legal de [nombre del alumno o alumna], del grupo [curso y grupo], **EXPONE:**

Que desde [fecha aproximada] mi hijo/a está sufriendo [describir de forma breve y objetiva los hechos: burlas, exclusión, agresiones, mensajes, publicaciones...], en [lugares: aula, recreo, redes sociales...].

Que dispongo de [pruebas: capturas, cuaderno de hechos, informes médicos...], que pongo a disposición del centro.

SOLICITA:

Que se active el protocolo de actuación ante el acoso escolar; que se adopten medidas para proteger a mi hijo/a; y que se me informe por escrito de las actuaciones y medidas.

En [lugar], a [fecha].

Firma

Recursos oficiales de ayuda

112 · Emergencias Si hay un peligro inmediato. Gratuito, en toda España y en la Unión Europea.

024 · Línea de atención a la conducta suicida Ministerio de Sanidad. Gratuita, confidencial, 24 horas, todos los días. También chat (Cruz Roja) y atención en lengua de signos por videollamada. Para personas con pensamientos de suicidio y para sus familiares y allegados. sanidad.gob.es/linea024

900 018 018 · Teléfono contra el acoso escolar Ministerio de Educación. Gratuito, 24 horas, todos los días. No aparece en la factura. Para alumnado, familias, profesorado y cualquier persona que conozca un caso, también de ciberacoso.

900 20 20 10 · Fundación ANAR, ayuda a niños, niñas y adolescentes Gratuito, confidencial, 24 horas. Atienden psicólogos. También por chat. anar.org

600 50 51 52 · Fundación ANAR, familias y centros escolares Servicio gratuito de orientación para familias y profesorado.

017 · Tu Ayuda en Ciberseguridad (INCIBE) Gratuito y confidencial. Todos los días, de 8:00 a 23:00. WhatsApp 900 116 117 (guárdalo antes en tus contactos) · Telegram @INCIBE017. incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad

Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos Retirada urgente de contenidos sexuales o violentos publicados en internet sin consentimiento. Las personas de 14 a 17 años pueden dirigirse directamente a la Agencia. No se aplica a la mensajería instantánea ni al correo electrónico. aepd.es/canalprioritario

091 · Policía Nacional · 062 · Guardia Civil Para denunciar delitos. En algunas comunidades, también la policía autonómica.

En tu centro educativo Tutoría, orientación y la persona coordinadora de bienestar y protección, obligatoria en todos los centros con alumnado menor de edad.

En tu centro de salud Tu médica o médico de familia, o tu pediatra, puede valorar cómo estás y derivarte a salud mental.

Datos comprobados el 10 de octubre de 2026. Pueden cambiar: verifícalos en las webs oficiales antes de difundir este libro.

ANEXO 9

Actividades seguras para el aula

Estas actividades están pensadas para tutoría, a partir de 1.º de ESO. Antes de hacerlas, ten en cuenta tres reglas:

- **Nunca se trabaja un caso real del grupo** ni se pide a nadie que cuente su experiencia en público. Si alguien lo hace de forma voluntaria, se le agradece y se le acompaña después en privado.
- **Se avisa antes** del tema que se va a tratar, y se ofrece una alternativa a quien lo necesite.
- **Se cierra cada sesión** recordando a quién se puede acudir y los recursos de ayuda.

1. LA CAJA DE LO QUE NO QUIERO (50 MINUTOS)

Objetivo: descubrir que los miedos del grupo son compartidos.

Desarrollo: cada persona escribe, sin nombre, algo que no quiere que le pase nunca en clase. Se leen en voz alta y se colocan en el suelo. Después se habla de lo que se repite y de qué puede hacer el grupo para que no ocurra. **Cuidado:** leer antes los papeles por si alguno revela una situación grave; en ese caso, no se lee y se atiende después.

2. EL CORRO (50 MINUTOS)

Objetivo: comprender los papeles de los testigos. **Desarrollo:** se lee la escena del llavero del capítulo 7. Por grupos, se identifican los papeles (quien ayuda, quien refuerza, quien calla, quien defiende) y se proponen tres acciones seguras que podría haber hecho cualquiera del corro.

3. ESCRIBIR DESDE EL OTRO LADO (50 MINUTOS)

Objetivo: desarrollar la empatía. **Desarrollo:** a partir de un caso inventado, cada persona escribe la historia desde el punto de vista de quien la sufre. Se comparten voluntariamente algunos fragmentos.

Cuidado: usar siempre casos inventados.

4. ¿BROMA O ACOSO? (50 MINUTOS)

Objetivo: distinguir bromas, conflictos y acoso. **Desarrollo:** se reparten tarjetas con situaciones breves. El grupo las clasifica según las preguntas del capítulo 2 (¿se ríen todos?, ¿se puede parar?, ¿es siempre la misma persona?, ¿hay público?, ¿cómo se siente después?) y debate los casos dudosos.

5. NUESTRO PACTO DIGITAL (2 SESIONES)

Objetivo: que el grupo acuerde sus propias normas para los grupos de mensajería. **Desarrollo:** como en el capítulo 23, se proponen, se discuten y se votan normas. Se publican en el grupo de clase y se revisan cada trimestre.

6. LO QUE NADIE MIRA (PROYECTO)

Objetivo: cambiar la forma de mirar a los demás. **Desarrollo:** cada persona fotografía o dibuja algo en lo que normalmente nadie se fija (sin fotografiar a personas sin su permiso). Se organiza una pequeña exposición con un título y una frase para cada obra.

ANEXO 10

Glosario

Acoso escolar (bullying). Maltrato físico, verbal, psicológico o social que uno o varios alumnos ejercen sobre un compañero o compañera de

forma repetida, con intención de hacer daño y aprovechando un desequilibrio de poder.

Agresión puntual. Un hecho aislado de violencia. No es acoso si no se repite, pero también debe atenderse.

Autoestima. Valoración que una persona hace de sí misma.

Canal prioritario. Vía de la Agencia Española de Protección de Datos para pedir la retirada urgente de contenidos sexuales o violentos difundidos en internet sin consentimiento.

Ciberacoso. Acoso a través de medios digitales: redes sociales, mensajería, videojuegos en línea, correo.

Conflicto. Desacuerdo o choque entre personas en una situación de igualdad. A diferencia del acoso, no hay una víctima y un agresor fijos.

Coordinador o coordinadora de bienestar y protección. Persona que, por ley, debe existir en todos los centros educativos con alumnado menor de edad para promover el buen trato y coordinar la respuesta ante la violencia.

Desequilibrio de poder. Diferencia de fuerza física, de apoyo social o de seguridad psicológica que deja a una persona indefensa frente a otra u otras.

Difusión de la responsabilidad. Tendencia a no actuar cuando hay muchas personas presentes, pensando que lo hará otra.

Exclusión social. Apartar a alguien del grupo de forma deliberada o presionar a otros para que no se relacionen con esa persona.

Inspección educativa. Servicio de la administración educativa que supervisa a los centros. Se le comunican los casos de acoso y las familias pueden dirigirse a ella.

LOPVI. Ley Orgánica 8/2021, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.

Plan de convivencia. Documento de cada centro que recoge sus normas, sus medidas de prevención y las correcciones ante conductas contrarias a la convivencia.

Práctica restaurativa. Acción voluntaria para reconocer y reparar un daño. En casos de acoso, solo es adecuada si la víctima lo desea libremente, nunca como primera medida.

Protocolo de actuación. Procedimiento que establece qué debe hacer un centro ante una posible situación de acoso. Lo regula cada comunidad autónoma.

Suplantación de identidad. Hacerse pasar por otra persona, por ejemplo con un perfil falso. Puede ser delito.

Testigo. Persona que presencia una situación de acoso. Puede reforzarla, ignorarla o ayudar a pararla.

Bibliografía y fuentes consultadas

Fecha de consulta de todas las referencias: 10 de octubre de 2026. Las direcciones pueden cambiar.

NORMATIVA

- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI), arts. 34 y 35. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2021-9347>
- Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2000-641>
- Agencia Española de Protección de Datos. «¿Es obligatorio que los centros educativos nombren una persona coordinadora de bienestar y protección del alumnado?». <https://www.aepd.es/preguntas-frecuentes/10-menores-y->

educacion/FAQ-1015-es-obligatorio-que-los-centros-educativos-nombren-una-persona-coordinadora-de-bienestar-y-proteccion-del-alumnado

PROTOCOLOS AUTONÓMICOS (EJEMPLOS)

- Junta de Andalucía. Orden de 20 de junio de 2011, por la que se adoptan medidas para la promoción de la convivencia en los centros docentes sostenidos con fondos públicos y se regula el derecho de las familias a participar en el proceso educativo de sus hijos e hijas (BOJA n.º 132, de 7 de julio de 2011), Anexo I: protocolo de actuación en supuestos de acoso escolar. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2011/132/1>. Esta orden ha sido modificada por la Orden de 31 de agosto de 2026 (BOJA n.º 168, complementario n.º 3, de 31 de agosto de 2026), <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2026/168/c03/2>; consúltese la versión vigente.
- Comunidad de Madrid. Resolución de 26 de noviembre de 2024, de la Viceconsejería de Política y Organización Educativa, por la que se da publicidad a los protocolos de actuación ante cualquier tipo de violencia en los centros educativos (BOCM n.º 308, de 27 de diciembre de 2024). https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2024/12/27/BOCM-20241227-36.PDF
- Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Resolución de 8 de agosto de 2024, de la Dirección General de Planificación y Gestión Educativa, protocolo de actuación ante el acoso y el ciberacoso escolar en Ceuta y Melilla. <https://educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:42b6494e-3822-46e1-9c80-bda5374f8ecb/resolucion-acoso-escolar.pdf>
- Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. «Educación presenta un protocolo marco contra el acoso y el ciberacoso escolar que podrá servir de referencia a las autonomías» (nota de prensa, 15 de abril de 2026). Documento orientativo; cada comunidad mantiene su propio protocolo. <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/educacion-fp-deportes/Paginas/2026/150426-protocolo-acoso-ciberacoso-escolar.aspx>
- Gobierno de Cantabria. Protocolo de actuación para los centros educativos en casos de acoso entre compañeros (documento sin fecha, recopilado por la Junta de Castilla y León; puede no corresponder a la versión vigente). https://www.educa.jcyl.es/convivenciaescolar/en/acoso-buen-trato/actuaciones-recursos-acoso/protocolos-actuacion-ccaa.files/1129906-CANTABRIA_protocolo_actuacion_escolar.pdf

RECURSOS DE AYUDA

- Ministerio de Sanidad. 024, Línea de atención a la conducta suicida. <https://www.sanidad.gob.es/linea024/>
- Junta de Castilla y León, Portal de Educación. Teléfono contra el acoso escolar 900 018 018. <https://www.educa.jcyl.es/convivenciaescolar/es/acoso-buen-trato/telefono-acoso-escolar-900-018-018>
- Ministerio de Educación. «Teléfono contra el acoso escolar: 900 018 018» (nota de prensa, 20 de octubre de 2016). <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/prensa/actualidad/2016/10/20161020-telf.html> · Copia oficial en La Moncloa: <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/mecd/paginas/2016/201016-telefono.aspx>
- Fundación ANAR. <https://www.anar.org/> y <https://v2.anar.org/en/telefono-anar-familia-y-centros-escolares>
- Fundación ANAR. Informe Anual Líneas de Ayuda ANAR 2025 (abril de 2026). Copia publicada por un medio de comunicación: https://www.cmmedia.es/uploads/files/2026/04/08/Informe%20Tlfno_Chat%20ANAR%202025.pdf
- INCIBE. Tu Ayuda en Ciberseguridad, 017. <https://www.incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad>
- INCIBE. Menores: ciberacoso y ayuda. <https://www.incibe.es/menores/tematicas/ciberacoso>
- Agencia Española de Protección de Datos. Canal prioritario. <https://www.aepd.es/canalprioritario> · «¿En qué casos no puedo acudir a este Canal?»: <https://www.aepd.es/preguntas-frecuentes/15-redes-sociales-difusion-ilegitima-contenidos-sensibles/FAQ-1503-en-que-casos-no-puedo-acudir-a-este-canal>
- Comisión Europea. El número europeo de emergencias 112. https://learning-corner.learning.europa.eu/news-and-competitions/european-112-day-2024-02-11_es

ORGANISMOS INTERNACIONALES Y ESTUDIOS

- UNESCO (2019). *Behind the numbers: ending school violence and bullying*. Resumen en Noticias ONU: <https://news.un.org/en/story/2019/01/1031052>

- UNESCO. International Day against Violence and Bullying at School including Cyberbullying. <https://www.unesco.org/en/days/against-school-violence-and-bullying>
- Oficina Regional para Europa de la OMS (2024). «One in six school-aged children experiences cyberbullying» (estudio HBSC 2021/2022). <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>
- UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y Red.es (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital: una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social*. <https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2025/111125-Informe-InfanciaDigital-Alumnado.pdf>

SALUD MENTAL Y COMUNICACIÓN RESPONSABLE SOBRE EL SUICIDIO

- Organización Mundial de la Salud (2023). *Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2023*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240076846>
- Organización Mundial de la Salud. Nota descriptiva «Suicidio» (2025). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Ministerio de Sanidad (2025). *Decálogo de recomendaciones para profesionales en la comunicación responsable sobre el suicidio*. https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Decalogo_recomendaciones_profesionales_comunicacion_suicidio.pdf
- Comunidad de Madrid (2016). *Guía para la prevención de la conducta suicida dirigida a docentes*. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>

NOTA SOBRE LA FICCIÓN

Los personajes, el IES Las Acacias y todos los hechos narrados son inventados. Ningún testimonio se atribuye a personas reales. Las explicaciones y recomendaciones se basan en las fuentes anteriores, pero no sustituyen la atención de profesionales ni los protocolos oficiales de cada centro y comunidad autónoma.

NO ERA UNA BROMA

Lo que el silencio esconde
sobre el acoso escolar

A veces el acoso no empieza con un golpe, sino con una risa, un silencio o un grupo del que alguien queda fuera.

No era una broma es una historia cercana y valiente sobre el *bullying*, la soledad, el miedo a hablar y la importancia de actuar a tiempo.

A través de la historia de Álex y de quienes le rodean, este libro ayuda a comprender cómo nace el acoso, cómo afecta a quien lo sufre y qué pueden hacer los compañeros, las familias y los centros educativos para frenarlo.

Una obra pensada para adolescentes, familias y docentes.

Un libro para entender, prevenir y no mirar hacia otro lado.

Gustavo Molina Zafra

Una publicación solidaria

Powered by Limonada

Descarga gratuita · Prohibida su venta