

# AISLAMIENTO SOCIAL

NO HAY GOLPES. NO HAY INSULTOS. PERO TE DEJAN SOLA.

Era mi amiga. Compartíamos risas, secretos, planes...

Sin entender por qué, empezaron a apartarse.

Hasta que un día, todo cambió.

Me quedé sola.

ESTO ES EL AISLAMIENTO SOCIAL. Y DUELE. MUCHO.

## LA REALIDAD DE QUIEN LO SUFRE

Por fuera, parece que estoy bien. Pero por dentro...

Me pregunto qué hice mal?

Es confuso, injusto y muy doloroso.

Duele ver cómo quienes eran tus amigas, ahora te ignoran.

Y lo peor es que, muchas veces, no has hecho nada malo.

Te sientes invisible, como si sobras.

NADIE MERECE ESTO. NADIE.

## ¿POR QUÉ ES TAN GRAVE?

- Por que es silencioso, no se ve.
- Por que es difícil de demostrar.
- Por que dura en el tiempo.
- Por que hace mucho daño por dentro.

PERO HAY ALGO IMPORTANTE QUE SABER...

NO HACER NADA TAMBIÉN FORMA PARTE DEL PROBLEMA.

EL AISLAMIENTO SOLO FUNCIONA CUANDO VARIAS PERSONAS LO PERMITEN O LO SIGUEN.

## CÓMO EMPIEZA

Siempre empieza con algo que alguien dice...

No es realmente como aparenta...

Mete mierda de sus amigas...

Habla mal de todos...

Nadie lo comprueba. Pero muchos lo creen.

Y así, poco a poco, todo cambia.

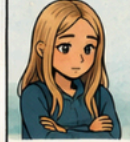
## ¿QUÉ PASA DESPUÉS?



Unas empiezan a ignorarla.



Otras siguen al que empezó los rumores.



Otras se callan.



Otras piensan: "Si todos se apartan, por algo será..."

Y sin darse cuenta, te quedas sola.

## ¿QUÉ PAPEL HAS JUGADO TÚ?

Todas y todos tenemos un papel en esto. Piensa en cuál has tenido.

### EL QUE EMPIEZA



Con un rumor, una mentira o un comentario hiriente. Tú lo iniciaste.

### EL QUE SIGUE



No lo pensaste dos veces y lo creíste o lo repitiste. Tú lo mantuviste.

### EL QUE SE CALLA



Sabes que no está bien, pero no dices nada, no haces nada. Tú lo permites.

### EL QUE SE APARTA



Sin conocer toda la verdad, decides ignorar y dejar de hablar. Tú también haces daño.

PERO AÚN ESTÁS A TIEMPO DE ELEGIR OTRO PAPEL. ELIGE SER PARTE DE LA SOLUCIÓN.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

- No creas todo lo que oigas. Pregunta, conoce, piensa.
- No repitas rumores. Detenerlos empieza por ti.
- Si ves que alguien se queda sola, acércate. Un gesto puede cambiarlo todo.
- Si algo te duele o te parece injusto, habla. Tu voz importa.
- Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.

TODOS PODEMOS HACER QUE NUESTRO GRUPO SEA UN LUGAR DONDE NADIE TENGA QUE SENTIRSE SOLA.

PIÉNSALO. ACTÚA. CAMBIA.

HOY PUEDE SER ELLA. MAÑANA, PODRÍAS SER TÚ. SEAMOS AMIGOS DE VERDAD, SIEMPRE.