

# No estás solo

Nadie sale adelante solo: el entorno sostiene o, por el contrario, es responsable del sufrimiento del menor sin ser consciente de ello

Irene Villa



Creada: 09.01.2026 00:30  
Última actualización: 09.01.2026 00:30

Cuando el regreso a la rutina de las aulas se convierte en un suplicio para quienes son humillados, despreciados o dañados por compañeros poco compasivos, recomiendo un libro pedagógico que, con herramientas reales, propone romper el aislamiento. El título es «*Mario, no estás solo*» y muestra una realidad lamentablemente común que daña la autoestima, a veces de forma irreversible.

Ricardo Caballero cuenta la desgarradora vida de Mario dentro de las aulas, con quien empatizas desde la primera página, y da soluciones a una realidad con fatales consecuencias.

Hay que evitar que el silencio sea cómplice del maltrato y que los irreparables suicidios como única salida al llamado bullying, dejen de ser el infierno de tantas familias.

Pedir ayuda no es rendirse y hablar salva vidas. No hace falta ser un héroe, sencillamente decir «*basta*» puede cambiarlo todo.

A Mario, un adolescente que sufre burlas, insultos, humillaciones, los días de colegio le parecen eternos, como un túnel sin salida. Pero no se atreve ni a contárselo a sus padres. Este libro destaca la responsabilidad de los

agresores, pero también de los testigos, profesores, padres... El entorno es vital y el autor propone tres caminos: el trágico, donde reina el silencio que se convierte en cómplice y el daño crece, el incierto: con pequeños cambios, pero se sigue mirando hacia otro lado, y el esperanzador donde el valor, la empatía y la acción pueden transformar la injusta situación de Mario.

El libro incluye orientaciones, responsabilidades, consecuencias legales... y propuestas para hablar en clase, en casa, en comunidad. Porque prevenir el acoso es educación y jamás hay que normalizar el dolor ajeno.

Nadie sale adelante solo: el entorno sostiene o, por el contrario, es responsable del sufrimiento del menor sin ser consciente de ello.

Ojalá los padres lo lean y logremos que nuestros hijos detecten y rechacen cualquier atisbo de abuso. A veces, una sola voz es suficiente para cambiar un rumbo desolador.