

QUÉ HACER SI SUFRES ACOSO ESCOLAR



Si sufres acoso escolar hay algunas cosas que puedes hacer:

- Mira al niño o niña que te acosa y pídele con calma y claridad que se detenga. También puedes probar con una sonrisa. Esto funciona mejor si bromear se te da bien. Puede tomar por sorpresa a tu acosador.
- Si hablar las cosas parece demasiado difícil o poco seguro, apártate y mantente alejado. No entres en la pelea. Busca a un adulto que detenga el acoso en el acto.

También hay cosas que puedes hacer para mantenerte a salvo en el futuro.

- Habla con un adulto en el que confíes. No te guardes esos sentimientos. Contárselo a alguien te ayudará a sentirte menos solo. Podrán ayudarte a planear una forma de detener el acoso.
- Mantente alejado de los sitios donde sucede el acoso.
- Quédate cerca de adultos y otros niños. La mayor parte del acoso escolar sucede cuando no hay adultos cerca.

** Información de Stopbullying.gov*