



¿Qué debo hacer si me molestan o me intimidan? (*What should I do if I'm bullied?*)

Cómo lidiar con los actos de molestia o intimidación (bullying):

- Dile a tus padres o a otros adultos de confianza. Ellos pueden ayudar a detener los actos de molestia o intimidación.
- Si te molestan o intimidan en la escuela, díselo a tu docente, consejero escolar o director(a). Hablar no es ser un "soplón".
- No devuelvas la agresión. No trates de molestar o intimidar a quienes lo hicieron contigo.
- Intenta no mostrar enojo o miedo. A los estudiantes que molestan o intimidan les agrada comprobar que pueden alterarte.
- Con calma dile al estudiante que se detenga... o no digas nada y aléjate.
- Usa el humor, si te resulta fácil hacerlo. (Por ejemplo, si un estudiante se burla de tu vestimenta, ríete y dile, "Sí, creo que esta camisa también luce extraña".)

- Trata de evitar situaciones donde sea probable que te molesten o te intimiden. Puedes hacer lo siguiente:
 - Evitar áreas de la escuela donde no haya muchos estudiantes o docentes.
 - Asegurarte de no estar solo(a) en el baño en el cuarto de vestidores.
 - Sentarte cerca del frente del autobús.
 - No llevar cosas costosas o mucho dinero a la escuela.
 - Sentarte con un grupo de amigos a la hora de almorzar.
 - Tomar una ruta diferente para cruzar los pasillos o caminar con amigos o un docente hasta tus aulas.