

Mi caja de herramientas contra el acoso escolar

Llena cada compartimento con lo que puedes usar cuando te hacen bullying. Frenar el acoso es tarea de los adultos del colegio; tus pasos sirven para pedir su intervención y cuidarte mientras actúan.

Herramientas para elegir Contarle a un adulto del colegio · Contarle a alguien en casa · Guardar capturas y mensajes · Anotar fecha, lugar y qué pasó · Estar acompañado en los recreos · Pedirle a alguien que me acompañe · Pedir que un adulto supervise el lugar · Bloquear y reportar la cuenta · Hablar con el orientador · Insistir si no me hicieron caso · Escribir cómo me sentí · Estar en un grupo donde me siento bien	
En el momento Cómo me pongo a salvo y salgo de la situación. El colegio es responsable de detener el acoso. _____ _____ _____ _____	Mis aliados Quiénes pueden acompañarme en los recreos y en el camino, y cómo los busco. _____ _____ _____ _____
Lo que le pido al colegio A qué adulto le cuento, qué guardo como prueba y cuándo vuelvo a insistir. _____ _____ _____ _____	Para después Qué me ayuda a recuperarme cuando termina el día. _____ _____ _____ _____
El adulto al que le voy a contar esta semana escribe su nombre y cuándo vas a hablarle. Si no te hace caso, busca a otro adulto y vuelve a intentarlo. _____	

Resolverlo requiere ayuda. Tu parte consiste en contarlo y dejar registro; frenarlo es tarea del colegio. Si te sientes en peligro o piensas en hacerte daño, díselo hoy mismo a un adulto o llama a la línea de emergencia de tu país.

