



Consejos para niños y adolescentes para prevenir la intimidación

Si te están intimidando

No te separes de tus amigos. Hay seguridad en los números. Evita estar solo en áreas objetivo como el cuarto de casilleros, baños y lugares que el bravucón frecuente.

Sé firme y seguro. Defiéndete. Usa el lenguaje corporal para mostrar que no tienes miedo. Párate derecho y mira a los ojos.

Ignora al bravucón. Aléjate. No respondas. Salte de la situación.

Acepta los comentarios del bravucón. Di "lo que tú digas" o "tienes razón". Después aléjate.

No devuelvas el golpe. No busques venganza. Recuerda que usar la violencia para resolver los problemas sólo empeora las cosas.

Consigue ayuda. Si alguien te está intimidando, no lo mantengas en secreto. Pide ayuda a amigos o adultos. Reporta todos los incidentes de intimidación.

Cuando alguien más está siendo intimidado

No seas un espectador. Cuando nadie dice lo que piensa, los bravucones aprenden que pueden quedar sin castigo.

Niégate a participar. No participes en el acto de intimidación. Niégate incluso a mirar.

Di lo que piensas. Distrae al bravucón cambiando el tema o usando el humor. Habla con el bravucón más tarde, en privado. Defiende a la víctima. Dile al bravucón que pare. Junta a un grupo para que haga esto contigo.

Apoya a la víctima. Habla con él/ella en privado. Sé un amigo de la persona que está siendo intimidada. Haz un esfuerzo para incluir a otros que normalmente son dejados fuera o rechazados.

Busca a un adulto. Reporta cualquier intimidación que veas a los maestros u otros adultos. Ellos pueden fijar consecuencias claras y no violentas para el comportamiento intimidante en el futuro.

Adaptado de los materiales suministrados por los Servicios de Prevención del Abuso Infantil y Servicios Educativos SCOPE.