



Lista para Saber si eres Blanco de Bullying

Lee cada una de las siguientes preguntas y marca cualquier cosa que tú hayas experimentado. Si necesitas ayuda, pregunta a tu mamá o papá.

- ¿Los niños te dicen cosas feas?
- ¿Los niños te pegan, patean, empujan?
- ¿Otros niños te dejan fuera del grupo a propósito?
- ¿Otros niños se burlan de la forma como te ves o actúas?
- ¿Es difícil para ti hacer amigos?
- ¿A veces te da miedo ir a la escuela?
- ¿Frecuentemente te sientes nervioso/a, ansioso/a o preocupado/a?
- ¿Alguna vez otros niños se rieron cuando alguien te lastimó?
- ¿Alguien te ha ignorado a propósito?
- ¿Alguna vez te has sentido mal acerca de la forma en que alguien te ha tratado?

Mientras más casillas marques, es más probable que tú has sido blanco de bullying. Para aprender más, lee los siguientes consejos, luego checa unas buenas ideas en cómo parar el bullying.

- **Planea lo que puedes hacer. Sabe que no estás solo/a, hay gente que le importas y te van a ayudar.**
- **Incluye a tu mamá, papá, maestra u otro adulto en quien confíes. No permanezcas callado/a o pienses que necesitas arreglar el bullying tú solo/a. Decirlo a alguien es importante y NO es chismear.**
- **Pon el bullying en su lugar! Tú tienes derechos: el derecho de decírselo a alguien, el derecho a sentirte seguro/a y el derecho de parar el bullying.**