

Cómo manejar a un bully

(Se puede leer en conjunto con “¿Qué es un bully?” y “Decirle a un adulto sobre un bully”)



Un bully es alguien que trata de hacer que alguien se sienta triste, avergonzado, enojado o asustado. Un bully puede ser un adulto o un niño. La intimidación puede ocurrir en cualquier lugar. Si estoy siendo intimidado, esto es lo que puedo hacer para evitar tener problemas.



Ser intimidado me enoja mucho.



No es justo que alguien intente herir mis sentimientos o mi cuerpo.



Cuando alguien me hiere o se burla de mí, es posible que quiera pelear con ellos.



Esto me meterá en problemas.



Es posible que quiera decirle cosas feas o amenazar a esa persona. Amenazar a alguien es decirles que los lastimaré o lastimaré a otras personas en la escuela o la comunidad.

Dobla la página aquí para seguir la narrativa

Cómo manejar a un bully, Cont.



Esto me meterá en problemas.



Si alguien me está intimidando o lastimando, puedo usar una voz tranquila para decir “Detente” o “Déjame en paz”.



Debería alejarme de esa persona y encontrar un adulto de confianza. Puedo decirle al adulto el nombre de la persona que me lastimó y lo que dijeron.



Puedo pedirle al adulto por tiempo para calmarme, caminar, ir a un lugar seguro. Decirle a un adulto me hará sentir mejor. Si se lo digo a un adulto, entonces no estaré en problemas.



El adulto me ayudará a planificar para mantenerme a salvo y feliz.



¡Estaré bien si mantengo la calma, me alejo y se lo digo a un adulto!

Dobla la página aquí para seguir la narrativa

Cómo manejar a un bully, versión abreviada / modificada

(Se puede leer en conjunto con “¿Qué es un bully?” y “Decirle a un adulto sobre un matón”)



Un bully es alguien que trata de hacer que alguien se sienta triste, avergonzado, enojado o asustado. Un bully puede ser un adulto o un niño. La intimidación puede ocurrir en cualquier lugar. Si estoy siendo intimidado, esto es lo que puedo hacer para evitar tener problemas:



Me enoja y me entristece cuando alguien me intimida.



Puede hacerme querer gritar o gritar malas palabras.



Puede hacerme querer patear o golpear. Puede hacerme querer decirle a mi bully que lo lastimaré.



Pero esto me meterá en problemas.



Si alguien lastima mi cuerpo o mis sentimientos, debo decirles que se “detengan”. Puedo decirles que “Me dejen en paz”.

Dobla la página aquí para seguir la narrativa

Cómo manejar a un bully, Abbreviated, cont.



Puedo alejarme de mi bully y encontrar un adulto.



¡Estaré bien si mantengo la calma, me alejo y se lo digo a un adulto!



Puedo decirle al adulto que _____ (nombre del bully) me lastimó.



El adulto me ayudará a mantenerme a salvo.

Dobla la página aquí para seguir la narrativa