

# Plan de Acción del Estudiante en Contra del Bullying

Diseñado para que los jóvenes lo preparen con o sin un adulto

(Student Action Plan Against Bullying - Spanish version)

El bullying afecta a todos y cada estudiante puede jugar un papel importante en la prevención del bullying. Eso significa que TU puedes hacerte cargo de lo que te pasa a ti o a alguien más. Ya sea que tu seas el blanco de bullying, un testigo o la persona que hace el bullying, este plan te puede ayudar a pensar a través de posibles respuestas y dar los siguientes pasos para ayudar a prevenir el bullying.

## Lo que tú puedes hacer

Conviértete en una persona que hace abogacía o auto-abogacía. Una persona que hace abogacía ayuda a otros a conseguir lo que necesitan. Una persona que hace auto-abogacía comunica sus propias necesidades.

Es importante entender que ser un auto-abogado no significa que necesites dar los siguientes pasos por ti mismo. La auto-abogacía es acerca de ser parte del proceso, expresando tu opinión y asegurándote que te sientes cómodo con los pasos de acción que tomes hacia esa solución.

## Cómo usar el Plan de Acción del Estudiante en Contra del Bullying

1. Lee los ejemplos en las páginas 2 y 3 de este documento
2. Decide si quieres empezar esto por ti mismo o si quieres involucrar a un adulto  
*Nota:* Aún si empiezas esto por ti mismo, es importante que compartas esto con un adulto de confianza y dales la información de la mejor forma que te apoye. Esto es importante porque algunas veces los adultos no están alerta que el bullying está sucediendo, y muchas situaciones de bullying no se resolverán hasta que un adulto que le importes, se involucre.
3. Prepara el “Mi Plan de Acción Personal en Contra del Bullying” en la página 4 con tu propia experiencia como blanco de bullying, como testigo o como la persona que hace el bullying

Al preparar este plan, tú estás tomando acción hacia una solución.

## ¿Qué pasa enseguida?

- ✓ Si tú no has compartido tu plan con un adulto de confianza, ahora es el tiempo
- ✓ Deja que el adulto sepa qué tan importante es tener su ayuda y apoyo
- ✓ Hablen juntos de tus ideas
- ✓ Decide qué pasos tomar y quién va a ayudar
- ✓ Escribe tus notas en tu plan de acción

# Ejemplo Plan #1

**Lucía es una niña de 10 años de edad con Síndrome de Down.  
Un compañero de salud está burlándose de cómo habla.**

<b>Paso 1:</b> <b>Describe tu experiencia</b>	<b>Paso 2:</b> <b>Reflexiona en tus ideas</b>	<b>Paso 3:</b> <b>Desarrolla posibles soluciones</b>
Piensa acerca del bullying que tú has experimentado, visto o incluso has hecho tú. Describe la situación, incluyendo dónde pasó, quién estuvo involucrado, qué pasó y cómo te hizo sentir.	Luego considera cómo la situación pudo haber sido diferente. Incluye qué te gustaría ver que sucede, qué cosas pudieran cambiar y qué pudiera ayudar a sentirte más en control de la situación.	Enseguida, piensa acerca de los pasos necesarios para hacer que esos cambios sucedan. Considera qué papel necesitas jugar, quien necesitas que se participe y qué necesitan hacer.

## Coloca tus respuestas en las casillas de abajo

Algunas veces, cuando hablo, puede ser difícil de entender. Cuando eso sucede, hay un niño que se llama Pedro que me imita, y lo hace muy notorio. El exagera mis palabras y se asegura que todos sus amigos lo escuchen y muchos de ellos se ríen. Esto me hiere y me hace desear no tener que ir a la escuela.	Yo no quiero meter en problemas a nadie, solo quiero que ya no lo haga. Es muy duro cuando siento que la gente se está riendo de mí por algo que no puedo controlar. Le quiero decir algo pero no es fácil. Desearía que alguno de los otros niños dijera algo para defenderme. Tal vez pudiera decir a algunos de mis amigos y ver si ellos me pueden apoyar cuando esto sucede.	Voy a hablar con mi mamá y pedirle ideas. Le voy a preguntar a mi mamá si podemos ir juntas a hablar con la maestra y decirle lo que está pasando. Mi amiga Andrea es alguien que siempre está a mi lado. Le voy a pedir a Andrea si puedo hablar con ella cada vez que me siento mal. Cuando me sienta listo/a me quiero preparar para decirle algo a Pedro, pero mientras tanto voy a recordar que tengo mucha gente que me quiere.
--	---	---

## Siguientes pasos

## ¿Quién está involucrado?

<input type="checkbox"/> Mi mamá y yo vamos a ir a hablar juntas con la maestra	Mi mamá y yo
<input type="checkbox"/> Le vamos a decir a la maestra lo que está pasando	Mi maestra, mi mamá y yo
<input type="checkbox"/> Le voy a pedir a Andrea que me apoye	Andrea y yo
<input type="checkbox"/> Le vamos a ayudar a Andrea con formas como me puede apoyar	Mi maestra, mi mamá, Andrea y yo
<input type="checkbox"/> Voy a practicar lo que le puedo decir a Pedro	Mi mamá, Andrea y yo
<input type="checkbox"/> Si Pedro continúa haciendo esto, le voy a decir a Andrea, a mi mamá o a mi maestra	Andrea, mi mamá, mi maestra y yo

## Ejemplo Plan #2

**Carlos, un estudiante de 14 años, está cansado de ver a su compañero de clase, Sam, siendo acosado en el internet a través de una cuenta anónima.**

<b>Paso 1: Describe tu experiencia</b>	<b>Paso 2: Reflexiona en tus ideas</b>	<b>Paso 3: Desarrolla posibles soluciones</b>
Piensa acerca del bullying que tú has experimentado, visto o incluso has hecho tú. Describe la situación, incluyendo dónde pasó, quién estuvo involucrado, qué pasó y cómo te hizo sentir.	Luego considera cómo la situación pudo haber sido diferente. Incluye qué te gustaría ver que sucede, qué cosas pudieran cambiar y qué pudiera ayudar a sentirte más en control de la situación.	Enseguida, piensa acerca de los pasos necesarios para hacer que esos cambios sucedan. Considera qué papel necesitas jugar, quien necesitas que se participe y qué necesitan hacer.

### Coloca tus respuestas en las casillas de abajo

Alguien en la escuela ha creado una cuenta anónima en los medios y continua poniendo fotografías vergonzosas de Sam en el almuerzo o entre clases, haciéndolas memes. Otros compañeros les gustan las fotos y ahora la cuenta tiene muchos seguidores.	Me siento muy mal de lo que le está pasando a Sam debe estar desesperado todo el tiempo. Yo podría acercarme a Sam y decirle acerca de cómo le puedo ayudar y decirle que no está solo. Creo que sé quién está subiendo las fotos, pero si digo algo, debo primero asegurarme que no va a hacer por las cosas. También puedo animar a otros a hacer o decir algo para mostrar apoyo a Sam. Nadie merece ser tratado d esa manera.	Yo debería mostrar al; consejero de la escuela las fotos en la cuenta y las imágenes y preguntar qué piensa el consejero de mis ideas. También pudiera preguntar si hay algo que pudiéramos hacer en clases para hablar acerca de cómo hiere el bullying en el internet. Voy a reportar la cuenta y a hablar con Sam acerca de otras maneras como puedo ayudar. Yo creo que es importante hablar con mis otros compañeros. Juntos podemos hacer comentarios positivos para Sam o animar a otros compañeros a parar le diseminación.
--	---	---

### Siguientes pasos

### ¿Quién está involucrado?

<input type="checkbox"/> Reportar la cuenta anónima en el internet por contenido acosador	Yo
<input type="checkbox"/> Apoyar a Sam, Hacerle saber que puede contar conmigo. Preguntarle cómo le puedo ayudar	Sam y yo
<input type="checkbox"/> Decirles a mis amigos que pienso que la cuenta es hiriente y que debemos compartir comentarios positivos de Sam	Mis compañeros y yo
<input type="checkbox"/> Hablar con el consejero de mi escuela, compartir mis ideas y pedirle consejo	El consejero de la escuela y yo
<input type="checkbox"/> Animar al consejero de mi escuela a proveer estrategias para estudiantes en cómo responder al bullying cibernético	El consejero de la escuela, mis compañeros y yo

# Tu Plan de Acción en Contra del Bullying

<b>Paso 1:</b> <b>Describe tu experiencia</b>	<b>Paso 2:</b> <b>Reflexiona en tus ideas</b>	<b>Paso 3:</b> <b>Desarrolla posibles soluciones</b>
Piensa acerca del bullying que tú has experimentado, visto o incluso has hecho tú. Describe la situación, incluyendo dónde pasó, quién estuvo involucrado, qué pasó y cómo te hizo sentir.	Luego considera cómo la situación pudo haber sido diferente. Incluye qué te gustaría ver que sucede, qué cosas pudieran cambiar y qué pudiera ayudar a sentirte más en control de la situación.	Enseguida, piensa acerca de los pasos necesarios para hacer que esos cambios sucedan. Considera qué papel necesitas jugar, quien necesitas que se participe y qué necesitan hacer.
<b>Coloca tus respuestas en las casillas de abajo</b>		
<b>Siguientes pasos</b>		<b>¿Quién está involucrado?</b>
<input type="checkbox"/>		