

Plan de Acción Para el Estudiante en Contra del Bullying

(Your Action Plan Against Bullying! – Spanish Translation)

El bullying afecta a todo el mundo. No importa si eres el blanco de bullying, un testigo o la persona que agrede a otros - el bullying es algo que impacta a ti, tus compañeros y tu escuela.

El bullying puede detenerse, pero no termina por sí solo. Tú tienes que tomar acción y hacer un plan que funcione para ti y que mejore tu situación. Esta es tu oportunidad para cambiar lo que te sucede a ti o a otras personas y así hacer la diferencia. Empieza al crear tu propio plan para tomar cartas en el asunto en contra del bullying.

Lo Que Tú Puedes Hacer

Los siguientes pasos te ayudarán a desarrollar un plan de acción para abordar el problema de bullying que te está sucediendo a ti o a otra persona.

Paso #1: Piensa en las situaciones de bullying en donde tú has sufrido, has visto o las que tú mismo has perpetrado.

Describe la situación, para incluir dónde ocurrió, quienes estaban involucrados, qué pasó y cómo te hizo sentir.

Paso#2: Entonces considera cómo esa situación pudo haber sido diferente.

Piensa en lo que te gustaría que sucediera, cómo las cosas pudieran cambiarse, qué te ayudaría a sentir que tienes control de la situación de nuevo.

Paso #3: Después, piensa en los pasos que son necesarios para convertir en realidad estos cambios.

Considera cuál es papel que necesitas tomar, quiénes tendrían que participar y lo que ellos necesitan hacer. Una vez que hayas leído los pasos, utiliza el formulario “Mi Plan Personal para Tomar Acción en Contra del Bullying” y comienza a completarlo con tus ideas.

¿Quieres Más Ideas para Ayudarte a Pensar en Tu Plan?

- Repasa los ejemplos de la página 2.
- Aprende las leyes de tu estado. Visita StopBullying.gov y conéctate al [mapa interactivo de los estados](#).

¿Quieres Hacer Más?

Vista [los sitios de Internet de PACER](#), enlistado en la página 4.

iTu Plan de Acción en Contra del Bullying! (Example Plan)

<p>Paso #1</p> <p>Describe el incidente de bullying que está pasando. Incluye las fechas, el lugar, quién está involucrado y los detalles de esta conducta.</p>	<p>Paso #2</p> <p>Describe lo que te gustaría hacer para resolverlo. Piensa acerca de cómo esta situación podría parar o prevenirse.</p>	<p>Paso #3</p> <p>¿Cuáles son los pasos que tú puedes tomar para que esto suceda? Incluye los nombres de las personas que podrían ayudar, lo que ellos podrían hacer y lo que tú puedes hacer.</p>
<p>Kyla es una niña de 10 años de edad que tiene síndrome de Tourette. Un compañero de clases se está burlando de uno de sus “tics”. Los “tic” son movimientos que Kyla hace involuntariamente y que muchas veces son repetidos.</p>		
<p>Hay ocasiones en que yo parpadeo, no solo una vez sino muchas veces – especialmente cuando me siento estresada. Cuando esto me pasa, un niño que se llama Jordan que me imita y hace un escándalo haciéndolo. El exagera el parpadeo y luego les dice a todos sus amigos que lo miren y muchos de ellos se ríen. Me duele muchísimo y se me quitan las ganas de ir a la escuela.</p>	<p>No quiero meter a nadie en problemas, solo quiero que él deje de hacerlo. Es difícil cuando siento que la gente se está riendo de mí por algo que yo no puedo controlar. Quiero decirle algo, pero eso no es fácil. ¡Cómo quisiera que uno de los otros niños me defendiera! Quizá yo podría hablar con algunos de mis amigos para ver si me apoyaran cada vez que esto pasa. Creo que si yo les explicara que parpadear es simplemente parte de mí, esto pudiera mejorar la situación.</p>	<p>Voy a hablar con mi mamá y le voy a preguntar cuál es la mejor manera de decirles a los otros niños acerca de mis “tics”. Le voy a pedir que me acompañe para hablar con mi maestra y decirle lo que ha estado pasando. Mi amiga Karla es una persona que siempre me apoya. Le voy a preguntar si puedo hablar con ella cada vez que me siento mal. Cuando me estoy preparada para hacerlo, quiero planear lo que le voy a decir a Jordan, pero mientras me armo de valor, recordaré que hay muchas personas que me quieren.</p>
<p>Nicolás es un muchacho de 16 años de edad que está cansado de ver cómo los compañeros de burlan de su amigo Juan por su forma de caminar.</p>		
<p>Samuel se lo pasa diciéndole a Juan que es un “cojo”. Todo mundo lo escucha, pero nadie se atreve a decir nada. Samuel piensa que es chistoso. Es cierto que Juan camina diferente a los demás, pero eso es porque tiene parálisis cerebral y esto afecta cómo camina.</p>	<p>Samuel no debería decir esa palabra porque es ofensiva. Yo podría hablar con Juan y preguntarle cómo puedo ayudar. O quizá podría pedir a la maestra que nos explique cómo las palabras pueden afectar la manera en que vemos a los demás. Yo puedo hablar con Samuel, pero tendría que tener cuidado de no decir algo que empeora la situación para Juan. También podría animar a los demás para que defendieran a Juan. Nadie merece ser tratado así.</p>	<p>Debería hablar con el consejero de la escuela para ver qué le parecen mis ideas. También podría preguntarle si hay algo que podemos hacer en el salón de clases para explicar que las palabras pueden herir a otras personas. Si yo puedo mejorar la situación para Juan, quizá ellos también se atreverían a hacer algo.</p>