



# COMO REPORTAR LA INTIMIDACIÓN

- ✗ Dígale a un adulto de confianza en su escuela: a un consejero, profesor, entrenador, director, etc.
- ✗ En línea en [bullyfreezone.nv.gov](http://bullyfreezone.nv.gov)
- ✗ A la línea directa disponible las 24 horas: (775) 698-0150
- ✗ Enviando el texto STANDUP al 839863

# PARA PADRES

- ✗ Esté consciente de lo que sus hijos están haciendo en línea.
- ✗ Establezca reglas sobre el uso de tecnología.
- ✗ Asegúrese que usted y sus hijos entiendan las leyes del anti-intimidación y las pólizas.
- ✗ Enseñe a sus hijos como reconocer la intimidación y las maneras seguras de detener la intimidación cuando la ven.

## Reconozca los síntomas de la intimidación:

- ✗ Lesiones inexplicable
- ✗ Ropa, libros, electrónicos, o joyas perdidas o destruidas
- ✗ Dolores de cabeza o estómago frecuentes, sentirse enfermo o fingir enfermedad
- ✗ Cambios en hábitos alimenticios, como repentinamente saltarse las comidas o atracones. Los niños pueden regresar a casa de la escuela con hambre porque no comieron el almuerzo.
- ✗ Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- ✗ Disminución de grados, pérdida de interés en el trabajo escolar, o no querer ir a la escuela
- ✗ Pérdida repentina de amigos o evitación de situaciones sociales
- ✗ Sentimientos de impotencia o disminución de la autoestima
- ✗ Comportamientos autodestructivos tales como huir de casa, hacerse daño a sí mismo, o hablar del suicidio

# PARA ESTUDIANTES

Hay cosas que puedes hacer si estás siendo intimidado(a), o para protegerte de la intimidación:

- ✗ Mira al niño que te intimida y dile a él o ella que pare en una voz tranquila y clara. También puedes intentar reírte de eso. Esto funciona mejor si bromear es fácil para ti. Esa podría ser una respuesta que el niño(a) no se esperaba.
- ✗ Si hablar por ti mismo parece demasiado difícil o no es seguro, alejate de ahí. No pelees. Encuentra un adulto para detener el acoso en cuanto suceda.
- ✗ Habla con un adulto de confianza. No te guardes tus sentimientos. Decirle a alguien puede ayudarte a sentirte menos solo(a). Un adulto de confianza puede ayudarte a hacer un plan para detener el acoso escolar.
- ✗ Mantente alejado de los lugares donde ocurre la intimidación.
- ✗ Trata de estar cerca de adultos y otros niños. La mayoría de casos de intimidación ocurren cuando los adultos no están alrededor.

## Protégete de la intimidación cibernética:

- ✗ Siempre piensa en lo que publicas. Nunca sabes lo que alguien va a transmitir. Ser amable con los demás en línea ayudará a mantenerte a salvo. No compartas nada que pueda lastimar o avergonzar a alguien.
- ✗ Mantén tu contraseña en secreto de otros niños. Incluso los niños que parecen amigos pueden dar tu contraseña o usarla de una manera que tu no quieres. Deja que tus padres tengan tu contraseña.
- ✗ Piensa en quién ve lo que publicas en línea. ¿Completo desconocidos? ¿Amigos? ¿Amigos de amigos? La configuración de privacidad te permite controlar quién ve qué.
- ✗ Mantén a tus padres informados. Diles que es lo que estás haciendo en línea y con quien lo estas haciendo. Admitelos como amigos o que te sigan. Escucha lo que tienen que decir sobre lo que está y no está bien hacer. Ellos se preocupan por ti y quieren que estés a salvo.
- ✗ Habla con un adulto de confianza sobre cualquier mensaje que recibas o cosas que mires en línea que te hagan sentir triste o asustado(a). Si es intimidación cibernética, reportalo.

