

¡ES SU TURNO!



Cómo manejar situaciones de bullying hacia adolescentes neurodivergentes

90%

de los estudiantes en California con discapacidades dicen ser víctimas de bullying, y los estudiantes neurodivergentes se enfrentan a un riesgo similarmente alto.

La mayoría permanece en silencio

Más de 50% no saben cómo denunciarlo, y hasta el 75% se niega a decirle al personal de la escuela, porque tienen miedo de meterse en problemas.

Podemos cambiar esto

Poner fin al bullying en general requiere más que hacer una denuncia una sola vez. Hablar para pedir apoyo siempre es un paso importante, sobre todo si alguien corre peligro.

¿Qué nos ayuda a crecer?

El primer paso es saber qué pone en riesgo a un adolescente y qué lo protege.

FACTORES DE RIESGO		FACTORES DE PROTECCIÓN
Aislamiento social Ser visto como diferente	Individual	Fuerte sentido de identidad Buenas habilidades sociales
Amigos agresivos Conflictos familiares	Compañeros y Familia	Amigos cercanos Padres que brinda apoyo
Reglas escolares injustas Sentido de inseguridad	Escuela y Comunidad	Personal que se preocupa Entorno seguro e inclusivo

*Los factores de riesgo no son indicadores de que un adolescente será víctima de bullying.
Todos tenemos un papel que desempeñar.*

SI TE ESTÁ SUCEDIENDO

Actúa con indiferencia

Si estás sufriendo burlas o rumores, la mejor reacción es la falta de reacción. Contestar con un “como sea” o con “ok, ¿y?”, darte vuelta y marcharte le quita poder a sus palabras.

Crea espacio para mantenerte seguro

En la escuela, mantén la distancia. En línea, ¡bloquéalo! Ajusta tu configuración de privacidad para que solo tus amigos puedan comentar, o deja de usar la aplicación.

No alimentes a los trolls

Si estás sufriendo bullying cibernético, no te defiendas en los comentarios. Por lo general resulta contraproducente. La máxima ventaja en línea es simplemente no reaccionar.

SI VES QUE ESTÁ SUCEDIENDO

Sé parte de la solución

Las personas que hacen bullying son menos propensas a atacar a alguien que tiene amigos. El simple acto de invitar a amigos a sentarse contigo cambia las reglas del juego.

Di algo

Un simple “ey, hacer eso es de perdedor” de un compañero con frecuencia tiene más poder que la intervención de un adulto. Los matones no quieren ponerse en contra a un grupo.

Sé un amigo de confianza

Si un amigo te dice que le están haciendo bullying, escúchalo. Di “qué duro que debe ser, lamento mucho que te esté pasando”. No lo empeores esparciendo chismes entre tus compañeros.

¡ALZA LA VOZ, APOYA A TUS COMPAÑEROS Y AYUDA A CREAR UN LUGAR AL QUE TODOS PERTENEZCAN!