Qué hacer cuando alguien te hostiga

Tienes derecho a sentirte seguro y a estar seguro. Si te hostigan, éstas son cosas que puedes hacer.

**Háblalo con alguien.** Encuentra un amigo, maestro, o encargado de quien te fíes, que escuche cómo te sientes, que te apoye, y quizás hasta te ayude a decidir qué hacer.

* habla con tus amigos - ellos pueden ayudarte a decírselo a un maestro o tus padres, o aunque sea sólo para sentirte mejor.
* habla con tus padres - diles todo lo que te ha estado pasando.
* habla con tu maestro o con otro miembro del personal - diles todo lo que te ha estado pasando. Si no quieres hacerlo en público, busca una excusa para ver a tu maestro con respecto a otra cosa, por ejemplo tus tareas escolares.
* si no puedes hablarlo con alguien cara a cara, ve en línea a la Línea de Ayuda para Chicos (Kids Helpline) [http://www.kidshelp.com.au/](http://www.kidshelp.com.au/%20%20)  o llama al consejero de Kids Helpline al 1800 55 1800.

**Intenta algunas de las estrategias que les han funcionado a otros.** Sólo intenta estas estrategias si no estás en peligro inmediato de sufrir lesiones físicas y si te sientes con la confianza necesaria para llevarlas a cabo.

* ignora el hostigamiento - da media vuelta y aléjate.
* actúa como si no te impresionara o pretende que no te importa lo que te dicen o hacen. Puedes decirles 'bueno, haz lo que quieras' ('okay, whatever') y alejarte.
* usa afirmaciones fuertes, firmes, que expresen tu opini’on; dile a la otra persona ‘Quiero que la termines’ (‘I want you to stop that’) en un tono firme y confiado. Practícalo con tus amigos.
* hazlo con una broma o un comentario gracioso para que la otra persona piense que no te importa lo que dice.
* pídeles a tus amigos que hablen en tu nombre. ¡Y recuerda que debes hacer lo mismo por ellos!

**Intenta mantenerte positivo.**  Concéntrate en todas las cosas que haces bien, la gente a la que le gustas y que te quiere. Escribe tus pensamientos y sentimientos con respecto al hostigamiento para ayudarte a pensar con claridad lo que debes hacer.

**Quédate cerca de tus amigos y de las personas que te hacen sentir bien contigo mismo.** Los buenos amigos que te respetan, alientan, y apoyan. A ellos les importa tu bienestar y es divertido estar con ellos. Harás nuevos amigos respetándolos, alentándolos, y apoyándolos.

**Intenta averiguar cuál es el problema que ocasiona el hostigamiento.** Si te sientes seguro haciéndolo, habla con la otra persona o personas y pregúntales cómo se podría solucionar el problema juntos.