

---

## ¿Se meten contigo en el colegio? Qué debes hacer

"Se meten conmigo más que con otros compañeros; me gustaría hacer algo". Muchos niños y adolescentes se sienten impotentes e incapaces de hacer algo para evitar que sigan siendo víctimas del acoso escolar. No saben a quién contarle, con quién desahogarse, sienten miedo, y pocos son los que saben que existe un montón de gente capacitada para ayudarles, y no dejar que este problema que afecta a tantos jóvenes, se agrave.

Algunos piensan que lo mejor, frente al acoso escolar, es callarse y pasar desapercibidos. Prefieren esperar a que la situación cambie por sí misma. Infelizmente, no siempre es así. ¿Cómo saberlo que cuando se mete contigo es algo puntual, sin más? Lo mejor en estas circunstancias es cortar el mal por la raíz. No quiere decir que vayamos por el mundo desafiando a los que nos gastan una broma o que se meten un poco con nosotros, pero cuando una situación así, tan vejatoria y humillante ocurre de forma continuada contigo o con algún compañero, lo mejor es que sigas algunos consejos: Consejos contra el acoso en los colegios

1- Cuéntaselo a alguien: a un amigo, un profesor, a tus padres, o pide ayuda a PROTEGELES a través de esta Línea de Ayuda.

2- Tú solo posiblemente no puedas hacer frente a un acoso reiterado de un grupo de compañeros. No es ninguna vergüenza pedir ayuda. Hazlo y te escucharemos.

3- Busca protección en otros compañeros: no andes solo/a; busca amigos/as con quien relacionarte.

4- Respétate a ti mismo/a y piensa que nadie tiene derecho a tratarte mal de forma reiterada y con intención de hacerte daño. Sé firme en la convicción de que tú vales tanto como cualquier otra persona.

5- Intenta no mostrar miedo. En cuanto puedas, expresa tus sentimientos a alguien en quien puedas confiar y que pueda ayudarte a buscar soluciones.

6- Hazle saber al profesor Tutor lo que te pasa y que te gustaría que se hablara de la convivencia en tu grupo clase, sin tener que centrarse en tu problema en particular.

7- Revisa si hay algunas cosas de las que dices o haces que irrita a tus compañeros o no suele gustarles e intenta cambiarlas. Practica otras formas de responder en esas situaciones concretas.

8- Pide cuanto antes ayuda y orientación a PROTEGELES: [contacto@protegeles.com](mailto:contacto@protegeles.com)

Y recuerda: Si sientes que se están metiendo contigo debes seguir una serie de pautas para protegerte. NO te quedes parado sin hacer nada. Expresa tu situación a alguien en quien confíes. PIDE AYUDA.

Fuente consultada:

Anti-Bullying. Línea de ayuda contra el acoso escolar