Consejos para el alumno blanco/objetivo - Cómo reaccionar

1. El objetivo del matón es minar tu personalidad infundiéndote miedo. Si no muestras miedo, él perderá interés y desistirá.
2. Si un acosador se te acerca mientras estás en el colegio, en la piscina o en cualquier otro lugar, sigue haciendo lo que estabas haciendo y no le hagas caso. Piensa en otra cosa, si estás con otros compañeros sigue hablando con ellos.
3. Los acosadores suelen meterse con las personas que consideran más débiles de lo que realmente son. Tú no eres menos fuerte -y fuerte no significa sólo fuerza física-, aunque el acosador quiera hacértelo creer. Ten confianza en ti mismo y no cedas a sus provocaciones.
4. Los acosadores se sienten fuertes atacando a una sola persona, pero les resulta muy difícil hacerlo con un grupo. Si no te sientes seguro, sal con tus amigos y no te quedes solo en momentos en los que creas que puedes encontrártelo.
5. No tengas miedo de pedir ayuda, es muy importante que lo hagas y no es un acto de debilidad. Si te acosan, habla enseguida con tu madre y tu padre y, si es posible, con un profesor. Si no puedes hablar, pide ayuda a un amigo cercano.
6. Cuenta exactamente lo que ha pasado, dónde y cuándo, qué ha hecho el acosador, cómo has reaccionado y desde cuándo.

¿Por qué es importante reaccionar?

Puede que te resulte difícil hablar de lo que te ha pasado. Es normal. Sientes vergüenza y pudor o respeto, y es precisamente sobre estas cosas sobre las que el acosador construye su fuerza. Sobre todo si la ofensa se basa en algo que percibes como culpa tuya, entonces tenderás a no hablar de ello porque te verías obligado a señalar lo que consideras un problema.

También tenderás a callarte por miedo a que el acosador tome represalias, pero esto sólo empeorará las cosas. Resistirse a los insultos sólo complicará la situación.

Como ves, a causa del acoso también está en juego tu bienestar mental, por lo que nunca debes descuidar el problema. Háblalo con tus padres o tu profesor y pregunta también qué medidas preventivas y comportamientos existen para contrarrestar el acoso.

Revision #3
Created 30 August 2023 08:25:19 by Sandra Úbeda Jiménez
Updated 30 August 2023 09:22:29 by Sandra Úbeda Jiménez