

Acoso

Los matones dicen palabras malas y hieren los sentimientos de los demás.



Puede ser aterrador ser acosado. Necesito aprender a lidiar con el acoso si me sucede.



Trato de evitar al matón tanto como sea posible.



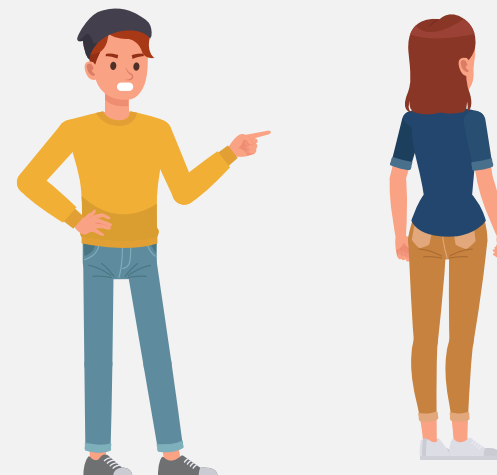
Cuando el matón está cerca, me quedo con un amigo o en grupo.



Actúo con confianza y no demuestro que tengo miedo, incluso si lo tengo.



Si el matón me habla, lo ignoro.



@ASERTPAautism



@asert_paautism



@ASERT_PAautism



@asert

Acoso

Si continúa hablándome, le respondo con una voz tranquila pero firme.



Utilizo declaraciones de "yo", como "no me gusta eso". Esta es una forma de ser asertivo.



Me paro erguido y alto y miro al matón a los ojos para demostrar que no tengo miedo.



No le muestro al matón que estoy asustado, triste o enojado.



Me alejo del matón cuando puedo.



Le cuento a un adulto de confianza sobre el matón.

