

## ¿Cómo pedir ayuda si soy víctima de bullying?

Si estás sufriendo bullying, o tenés algún amigo que está atravesando por este problema, te contamos algunas cosas que puedes hacer. Recordá que ninguno de estos consejos es "la fórmula mágica". Es muy difícil que resuelvas este problema solo, pero quizás mientras tanto, puedas sentirte un poco mejor si sigues estos consejos.

**MANTENÉ LA CALMA.** A pesar de que a veces te sientas solo, angustiado o confundido, sabé que el bullying es un problema que tiene solución. No estás solo.

**NO LO MANTENGAS EN SECRETO.** Buscá un adulto de confianza y contale lo que te está pasando. Rompé con el silencio.

**PRACTICÁ EL PEDIDO DE AYUDA.** Si crees que hablar de lo que te pasa es muy difícil, entonces practicá primero cómo vas a decirlo. Esto puede ayudarte a que en el momento las palabras te salgan más fácil.

**LLEVÁ UN REGISTRO.** Podés escribir en un "diario" qué es lo que te está pasando en qué momento y lugar sucede y cómo te estás sintiendo. También ser útil que guardes los mensajes, imágenes, o conversaciones que den prueba de lo que te está pasando.

**BUSCÁ OTROS LUGARES PARA HACER AMIGOS.** Puede ser más fácil hacer amistades con personas con quien compartís intereses. Por ejemplo, en un club de comics, practicando algún deporte, danza, en una clase de arte o comedia musical e incluso podés anotarte en algún taller de teatro, o hacer un curso para aprender un idioma.  
No te frustres si la primera opción no funciona. ¡Seguí intentando!

**EVITÁ LAS ZONAS DE RIESGO.** Si hay algunos lugares donde el bullying ocurre con más frecuencia trata de evitar esos lugares. Por ejemplo, si ocurre en el camino a la escuela, cambia el camino, o si te pasa en las redes sociales, evitá conectarte por un tiempo.

**HACÉ COSAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN.** Cuando uno está atravesando una situación difícil, es importante hacer cosas para sentirme bien. Te aconsejo que hagas una lista de cosas que te gustan hacer, y trates de hacer una por día.  
¡Pasar tiempo con personas que te hagan sentir bien con vos mismo puede ser una de ellas!

**NO TE TRANSFORMES EN UN BULLY.** Algunos chicos piensan que la única manera de salir de su situación es hostigando a otros. ¡Esto no va a hacer que te sientas mejor! No descargues tu enojo sobre otra persona. Esto no es bueno para vos y obviamente, tampoco para el otro.

**NO PERMITAS QUE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS TE GANEN.** A veces puedes sentir que los pensamientos negativos se apoderan de vos, pero ¡no caigas en esa trampa! Lo primero que tenés que hacer es identificarlos. Puede servirte escribirte en un papel. Y el segundo paso es reemplazarlos por pensamientos positivos. Nunca desestimes el poder de aprender a pensar positivamente.

**EMPEZÁ UN ESPACIO DE PSICOTERAPIA.** A veces lo nuevo suele dar un poco de miedo. También puede resultarte difícil pensar cómo una persona extraña puede ayudarte. Pero la realidad, es que hay personas especializadas en resolver el tipo de problema por el que estás atravesando y te sorprenderías lo rápido que entrarás en confianza. Pedíles a tus padres o tutores que te pongan en contacto con un especialista.

Si no sabés con quien hablar y a veces sentís deseos de lastimarte, te recomendamos que llames a una línea gratuita para pedir ayuda. Centro de Asistencia Suicida 135 (línea gratuita desde Capital y Gran Buenos Aires) ó bien (011) 5275-1135 (desde todo el país). El llamado es personal, confidencial y anónimo .

Sabemos que ser víctima de bullying no es fácil y que la ayuda puede no llegar tan rápido como esperás. Para acompañarte, hicimos un canal de You tube donde podrás encontrar diferentes videos que pensamos que pueden ayudarte.

Buscá en You tube como “Canal ABA Testimonios”

Buscá en You tube como “Canal ABA Mensajes Positivos”