



# ¿Qué puedo hacer para no tener miedo a los que me hicieron bullying? [Consultorio]

## PREGUNTA

¡Hola!

Soy una chica y hace unos años sufrí bullying y desde entonces no soy la misma persona. Tengo miedo cuando me tengo que enfrentar a la gente y en la escuela voy a la misma clase a la que van las personas que me acosaron hace unos años? Me gustaría saber qué puedo hacer para olvidarme de todo y ser capaces de mirarles a la cara.

¡Gracias!

## RESPUESTA

Hola, gracias por escribirnos. No es fácil tener que ir a la misma clase donde van los que te hicieron daño. Nosotros te aconsejamos que simplemente los ignores, ahora no se meten contigo y tampoco se merecen que pierdas ni un segundo mirándolos. Rodéate de amigos de la clase que sean buenas personas, así a los otros ni se les ocurrirá meterse contigo.

Si las personas que te hacían bullying vuelven a intentarlo entonces sí debes actuar, no dejes que nadie te haga daño ni física ni psicológicamente. Pide ayuda a tus otros compañeros, a los profesores y a tus padres.

¡Un abrazo!

**> Si necesitas que te aconsejemos puedes contactar con nosotros a través de un mensaje privado en cualquiera de nuestras redes sociales (no revelaremos tu identidad):**

Facebook: Adolescentes

Twitter: @es\_adolescentes

Instagram: @es\_adolescentes

