

# IT'S YOUR MOVE!



What to do when teens with neurodivergence get bullied

**90%**

of students in California with disabilities report being bullied, and students with neurodivergence face a similarly high risk.

## Most stay silent

More than 50% don't know how to report it, and up to 75% don't tell school staff, because they're afraid of getting in trouble.

## We can change this

Stopping bullying usually takes more than reporting it once. Reaching out for support is always an important step, especially if someone is in danger.

## What Helps Us Grow?

The first step is knowing what puts a teen at risk and what protects them.

RISK FACTORS		PROTECTIVE FACTORS	
Social isolation Being seen as different	<b>Individual</b>	Strong sense of self Good social skills	
Aggressive friends Family conflict	<b>Peers and Family</b>	Close friends Supportive parenting	
Unfair school rules Feeling unsafe	<b>School and Community</b>	Caring staff Safe and inclusive environment	

*Risk factors don't mean a teen will be bullied.  
We all have a role to play.*

## IF IT'S HAPPENING TO YOU

### Act Unbothered

If you're experiencing teasing or rumors, the best reaction is no reaction. A quick "Whatever" or "Okay, and?" and walking away takes the power out of their words.

### Create Space to Stay Safe

At school, keep your distance. Online, lock it down! Adjust privacy settings so only friends can comment, or take a break from the apps.

### Don't Feed the Trolls

If you're experiencing bullying online, don't defend yourself in the comments. It usually backfires. Not reacting is the ultimate power move online.

## IF YOU SEE IT HAPPENING

### Be a +1

People who bully are less likely to target someone with friends. The simple act of inviting friends to sit with you or hang out is a game-changer.

### Say Something

A simple "Hey, that's not cool" from a peer is often more powerful than an adult stepping in. Bullies don't want to take on a group.

### Be a Trusted Friend

If a friend tells you they're being bullied, listen. Say "That sounds really hard, I'm sorry that's happening." Don't make it worse by spreading gossip to your peers.

**SPEAK UP, SUPPORT YOUR PEERS, AND  
HELP CREATE A PLACE WHERE EVERYONE BELONGS!**

# ¡ES SU TURNO!



Cómo manejar situaciones de bullying hacia adolescentes neurodivergentes

**90%**

de los estudiantes en California con discapacidades dicen ser víctimas de bullying, y los estudiantes neurodivergentes se enfrentan a un riesgo similarmente alto.

## La mayoría permanece en silencio

Más de 50% no saben cómo denunciarlo, y hasta el 75% se niega a decirle al personal de la escuela, porque tienen miedo de meterse en problemas.

## Podemos cambiar esto

Poner fin al bullying en general requiere más que hacer una denuncia una sola vez. Hablar para pedir apoyo siempre es un paso importante, sobre todo si alguien corre peligro.

## ¿Qué nos ayuda a crecer?

El primer paso es saber qué pone en riesgo a un adolescente y qué lo protege.

FACTORES DE RIESGO		FACTORES DE PROTECCIÓN
Aislamiento social Ser visto como diferente	<b>Individual</b>	Fuerte sentido de identidad Buenas habilidades sociales
Amigos agresivos Conflictos familiares	<b>Compañeros y Familia</b>	Amigos cercanos Padres que brinda apoyo
Reglas escolares injustas Sentido de inseguridad	<b>Escuela y Comunidad</b>	Personal que se preocupa Entorno seguro e inclusivo

*Los factores de riesgo no son indicadores de que un adolescente será víctima de bullying.  
Todos tenemos un papel que desempeñar.*

## SI TE ESTÁ SUCEDIENDO

### Actúa con indiferencia

Si estás sufriendo burlas o rumores, la mejor reacción es la falta de reacción. Contestar con un “como sea” o con “ok, ¿y?”, darte vuelta y marcharte le quita poder a sus palabras.

### Crea espacio para mantenerte seguro

En la escuela, mantén la distancia. En línea, ¡bloquéalo! Ajusta tu configuración de privacidad para que solo tus amigos puedan comentar, o deja de usar la aplicación.

### No alimentes a los trolls

Si estás sufriendo bullying cibernético, no te defiendas en los comentarios. Por lo general resulta contraproducente. La máxima ventaja en línea es simplemente no reaccionar.

## SI VES QUE ESTÁ SUCEDIENDO

### Sé parte de la solución

Las personas que hacen bullying son menos propensas a atacar a alguien que tiene amigos. El simple acto de invitar a amigos a sentarse contigo cambia las reglas del juego.

### Di algo

Un simple “ey, hacer eso es de perdedor” de un compañero con frecuencia tiene más poder que la intervención de un adulto. Los matones no quieren ponerse en contra a un grupo.

### Sé un amigo de confianza

Si un amigo te dice que le están haciendo bullying, escúchalo. Di “qué duro que debe ser, lamento mucho que te esté pasando”. No lo empeores esparciendo chismes entre tus compañeros.

**¡ALZA LA VOZ, APOYA A TUS COMPAÑEROS Y AYUDA A CREAR UN LUGAR AL QUE TODOS PERTENEZCAN!**