

NOTA DE LA DIRECTORA

Estimadas Familias de Chaparral,

De parte de la facultad y el personal, les damos la bienvenida al año escolar 2017-2018 en Chaparral. Confiamos en que este será un año exitoso para ustedes y sus hijos.

El propósito de este manual es familiarizarlos con información general de la organización, operación y políticas de nuestra escuela. Les animamos a repasar esta información con sus hijos. Si tienen preguntas, favor de llamar a un miembro del personal o a la oficina al 602-896-5300. Es nuestra meta estar disponible para contestar preguntas y preocupaciones.

Todos tenemos el mismo propósito, inspirar a sus estudiantes a convertirse en aprendices de por vida. Cuando las familias y el personal de Chaparral trabajan cooperativamente, el éxito estudiantil es el resultado final. ¡Estamos encantados de compartir esta asociación educativa con ustedes!

Atentamente,

El Personal de la Escuela Chaparral

INFORMACIÓN GENERAL

Dirección de la Escuela: 3808 W. Joan De Arc

Sitio Web Escolar: <http://chaparral.wedschools.org>

Números Telefónicos Importantes:

Oficina: 602-896-5300

Oficina de Salud: 602-896-5310

Asistencia: 602-896-5311

KidSpace: 602-896-5315

Horario Escolar: 8:15 a.m. – 3:15 p.m.

Miércoles de Despido Temprano: 8:15 – 1:45 p.m.

Horario de la Oficina: 7:45 a.m. – 4:15 p.m.

Horario de Oficina los Miércoles: 7:45 a.m. – 3:15 p.m.

DECLARACIÓN DE LA VISIÓN/FILOSOFÍA

Visión de la Escuela Chaparral

Inspirar aprendizaje de por vida mediante un ambiente involucrado y de reto.

Filosofía de la Escuela Chaparral

Comportamiento Estudiantil

Chaparral enseña a todos los estudiantes como Ser Responsables, Ser Respetuosos y Estar Seguros. Los maestros, personal de apoyo y la directora implementan Intervención y Apoyo de Comportamiento Positivo (PBIS) ya que toda la escuela se enfoca al enseñar a los estudiantes comportamiento apropiado. Nuestra filosofía acerca de las expectativas para el comportamiento estudiantil en toda la escuela es enseñar comportamiento apropiado tan explícitamente como enseñamos las materias académicas. Enseñamos a los estudiantes cómo se ve y cómo suena actuar segura, respetuosa y responsablemente en diferentes áreas de la escuela y en diferentes momentos del día. Todos los estudiantes siguen el mismo grupo de reglas y expectativas en toda la escuela. Maestros y personal de apoyo les enseñan a los estudiantes con declaraciones positivas que refuerzan comportamiento apropiado y cuando siguen las reglas y expectativas, son reconocidos. Cuando los estudiantes no siguen las reglas, existen consecuencias planeadas para devolverlos al camino. Los estudiantes y personal de Chaparral continuarán siguiendo una política estricta de “No Intimidación”, que crea un ambiente de aprendizaje física y emocionalmente seguro para todos.

Compromiso Estudiantil y la Diferenciación de Instrucción

Los maestros de Chaparral hacen la participación del estudiante en su aprendizaje obligatorio al provocar respuestas de todos los estudiantes a lo largo de la lección. Muchos de los maestros de Chaparral implementan ‘Whole Brain Teaching’ como estrategia dinámica de instrucción que no les permite a los estudiantes “excluirse” de participar en el proceso de aprendizaje. Todos los maestros de Chaparral hacen de la diferenciación de instrucción una prioridad en su salón de clase. A fin de cumplir con las necesidades individuales de los estudiantes, los maestros de Chaparral continuamente preguntan, “¿Qué necesita este estudiante ahora para progresar con este contenido y que necesito hacer para que esto suceda?”

Apoyo Académico

Chaparral utiliza fondos Título I para proveer a todos los estudiantes en kindergarten hasta 6° grado con apoyo académico adicional en lectura utilizando el modelo Respuesta a Intervención (RTI). Nuestra especialista académica de intervención provee a todos los estudiantes con monitoreo de progreso continuo en fluidez y comprensión en lectura. Cualquier estudiante que esté por debajo del nivel de grado en lectura recibe instrucción adicional, enfocado a cumplir sus necesidades específicas de aprendizaje, en el Laboratorio de Alfabetización. Como escuela, hemos aplicado para una Subvención del Programa Siglo 21. Si es dado, los estudiantes recibirán asistencia adicional en lectura y matemáticas a través de nuestra Subvención del Programa Siglo 21 y Academy de Después de Clases y escuela de verano. Además, cada equipo de maestros de cada nivel de grado identifica una meta de factores matemáticos a nivel de grado para sus estudiantes al comienzo de cada año. Los estudiantes quienes cumplen las metas académicas en lectura y matemáticas son reconocidos en asambleas trimestrales para los estudiantes y sus padres.

Declaración de la Misión

Edificando las bases de aprendices de por vida que pertenecen a la comunidad, creen en su propio valor y habilidad y se convierten en lo mejor que pueden ser.

Currículo, Instrucción y Evaluaciones

En Chaparral seguimos todas las guías Distritales en cuanto al currículo, instrucción y evaluaciones. Las evaluaciones se realizarán en el otoño y de nuevo en la primavera. Monitorizar el progreso estudiantil se hace continuamente durante el año escolar para tomar decisiones de instrucción en cuanto a agrupación e intervención.

INFORMACIÓN ESCOLAR GENERAL

Horario de Entrada y Salida

Los estudiantes pudiesen llegar después de las **8:00 a.m.** Deberán estar en sus salones de clase al sonar la **campana a las 8:15.** Los estudiantes no deben estar en la propiedad escolar antes de las 8:00 a.m., ya que la supervisión no está disponible. **La única excepción es para los que participan en actividades antes de clases tales como “Books Before Breakfast” y los Programas del Siglo 21.** Se envían cartas a casa para informar y recordarles de esta política. Si continúan llegando temprano, se tomará acción disciplinaria.

Al despido, los estudiantes que no asisten al programa de cuidado diario deben salir de la escuela inmediatamente a menos que estén involucrados en una actividad autorizada. **Favor de ser puntual al recoger a su estudiante. Los estudiantes salen a las 3:15 p.m. los lunes, martes, jueves y viernes; 1:45 p.m. los miércoles**

Un estudiante puede permanecer con un maestro hasta una hora después de clases para realizar trabajo mediador o de enriquecimiento o por razones disciplinarias. Si este es el caso, serán notificados *antes* de mantener al estudiante.

Los padres que deseen recoger a su estudiante durante el día escolar para citas médicas, etc., deben entrar a la oficina para firmar la salida de su estudiante. Se les pedirá a los padres que “firmen la salida” de sus hijos en un cuaderno que se mantiene en la oficina. **Recomendamos a las familias que hagan citas antes o después de las clases para evitar ausencias cuando sea posible. Para minimizar las interrupciones en los salones de clase al final del día escolar, los niños no serán despedidos de la clase después de las 3:00 p.m. en días escolares regulares y 1:30 p.m. en días de Despido Temprano a menos que sea por una emergencia. Favor de tomar lo en cuenta al programar citas. Estudios muestran una correlación directa entre la asistencia estudiantil y el logro académico. Eso significa que los estudiantes necesitan ser puntuales para las clases, estar en la escuela y no ser sacados temprano a menos que sea absolutamente necesario. Se está dando instrucción en los salones de clase hasta cuando suene la última campana.**

Artículos Perdidos

Todos los artículos que el estudiante traiga a la escuela deben tener el nombre completo del estudiante. Los artículos que se recuperan serán retenidos en el pasillo cerca de la oficina de salud por un período de un mes y si no se reclaman, serán donados a una institución de caridad.

Pago por Libros Escolares Perdidos y Dañados

Si un estudiante pierde o daña un libro escolar o de la biblioteca, se incurrirán costos apropiados. En caso que un libro escolar perdido sea devuelto por el estudiante que lo perdió y pagó, se le asignará un reembolso si el libro está en buenas condiciones.

Reglas en la Propiedad y el Edificio Escolar

Una lista completa de los comportamientos estudiantiles se encuentra en el Código de Comportamiento Estudiantil, el cual se entrega a cada estudiante al principio del año. Se espera que los estudiantes se comporten en la escuela de tal manera para evitar distracciones o interrupciones a actividades normales. Se espera un comportamiento cortés y apropiado tal como generalmente reconocido por la mayoría de las personas. Los estudiantes deben saber y hacer todo el esfuerzo para prevenir actos que los pongan en peligro a ellos u otros estudiantes y adultos. Se les anima a los estudiantes a usar sentido común para conducirse en una manera responsable que permita el aprendizaje y la seguridad para todos en la escuela.

Fechas de los Reportes de la Mitad del Trimestre

Las fechas de los Reportes de la Mitad del Trimestre para el 2017-2018 serán anunciadas al comenzar las clases.

Repasen los boletines; algunas fechas pudiesen cambiarse.

Fechas de Reportes de Progreso

Las fechas de los Reportes de Progreso para el año escolar 2017-2018 serán anunciadas cuando comiencen las clases.

COMUNICACIÓN

PTA

Nuestra Asociación de Padres y Maestros está afiliada a la organización estatal y nacional. Nuestra organización PTA provee apoyo para nuestros programas escolares por medio de servicios de voluntarios y ayuda financiera. Reuniones empresariales se llevan a cabo una vez al mes. Se anuncian en el boletín informativo y están abiertas para todos los padres y maestros. Animamos a los padres a involucrarse en el PTA al participar en las reuniones mensuales y al ayudar con eventos especiales. Los oficiales para el año 2017-2018 serán anunciados.

Comités del PTA incluyen:

- Padres del Salón Principal
- Recaudación de Fondos
- Programa de Voluntarios
- Fotografías Escolares
- Hospitalidad

Concilio Local

Nuestro Concilio Local está involucrado en la planificación de mejoramiento escolar, investigación eficaz de escuelas, selección del personal y comunicación. Está compuesto de un administrador, cinco personas certificadas, un miembro del personal clasificado, cinco padres y un miembro de la comunidad. Les damos la bienvenida a su participación.

Uso Estudiantil del Teléfono

Los estudiantes no deben usar el teléfono de la oficina excepto con permiso escrito del maestro. Existen teléfonos disponibles para el uso en cada salón de clase durante el tiempo sin instrucción. Desanimamos el uso del teléfono excepto para emergencias. Los estudiantes no deberán llamar para pedir permiso para visitar a una amistad después de clases, ir a la casa a almorzar, etc. Tales arreglos se deben hacer antes de venir a la escuela. Se les pide a los padres que limiten llamadas y mensajes para los estudiantes. *Planear con anticipación le ahorra mucho tiempo al personal de la oficina.*

DISCIPLINA Y COMPORTAMIENTO

ESTUDIANTIL

Tardanzas/Ausencias

Un estudiante que llega a la escuela tarde debe reportarse a la oficinista de asistencia, recoger un permiso de tardanza y proceder a la clase. A los estudiantes del kindergarten al 6° grado que lleguen tarde más de dos veces en un período de calificaciones se les pudiese requerir reponer el tiempo perdido después de clases. Ser puntual es un hábito valioso de por vida y debiese ser animado por los padres.

Si un niño estará ausente de la escuela, favor de llamar la línea de asistencia antes de las 9 a.m. al **602-896-5311**. El servicio de correo de voz está disponible después de las 3:45 p.m. para tomar sus mensajes y a cualquier hora para la conveniencia de los padres que trabajan. Si saben de antemano que sus hijos estarán ausentes, favor de llamar a la oficinista de asistencia antes del día de la ausencia. **La Ley Estatal de Arizona requiere una razón específica por la ausencia, i.e., varicela, resfriado, etc. No se debe reportar solo que está “enfermo”. Favor de notar que tardanzas y ausencias excusadas pudiesen requerir una nota verificación médica.**

Se espera que los estudiantes que participan en actividades de después de clases estén en clase el día de la actividad.

Los estudiantes que están ausentes son responsables de reponer las tareas perdidas de las clases.

Ausencias Injustificadas

Para asegurar que los estudiantes sean exitosos y cumplan con los requisitos legislativos estatales actuales, los cuales exigen que los estudiantes asistan a clases el 90% del año escolar, el WESD tiene una Unidad de Prevención de Ausencias Injustificadas, (TPU por sus siglas en inglés). El TPU trabajará en conjunción con las Cortes Judiciales para identificar a los estudiantes con ausencias crónicas o injustificadas. Cuando un estudiante acumula cinco ausencias injustificadas no excusadas o verificadas o 10 ausencias en total, la escuela pudiese someter una referencia a TPU para iniciar acciones

apropiadas (refiéranse a las guías del Distrito). Para evitar esta eventualidad, se pueden tomar varias precauciones: (1) refuercen la puntualidad y la buena asistencia, (2) llamen a la escuela cada vez que el estudiante estará ausente o llegará tarde, (3) presenten cualquiera documentación médica a la enfermera y/o a la oficinista de asistencia si la enfermedad será un asunto consecuente o previsible. La escuela les enviará una carta a las familias de los estudiantes que se acercan a o pasan el punto medio de ausencias no excusadas, ausencias excusadas o tardanzas. Su cooperación es sumamente importante para asegurar el éxito estudiantil.

Artículos Prohibidos en la Escuela

Artículos valiosos que se traen a la escuela son sujetos a varios riesgos. Favor de no permitir que los niños traigan joyas valiosas, piezas costosas o joyas de familia. **No se permite traer radios, iPods, tabletas y juegos electrónicos.**

No se permite que los estudiantes usen teléfonos celulares en la propiedad escolar por ningún motivo, incluyendo recibir llamadas, tomar fotografías o enviar mensajes. Si desean que sus hijos tengan un teléfono para propósitos de emergencia no escolares, el teléfono debe ser apagado y guardado, al riesgo del estudiante, en su mochila o carpeta. Todas las violaciones de esta política, incluyendo cuando el teléfono suene o emita cualquier sonido, resultarán en acciones disciplinarias. Los maestros implementarán sus propios procedimientos como sea necesario en la clase. La primera violación resultará en detención durante el almuerzo dándole el teléfono a un administrador para que el estudiante lo recoja después de clases. Las violaciones siguientes resultarán en no menos de dos detenciones durante el almuerzo dándole el teléfono a un administrador para que el padre/guardián lo recoja. Acciones disciplinarias adicionales pudiesen ser impuestas dependiendo de las circunstancias. Les pedimos a los estudiantes no traer artículos personales a la escuela. Juguetes, muñecas, etc., a menudo causan distracciones o problemas dentro del salón de clase. Juguetes perdidos, robados o dañados han causado muchos problemas.

ADEMÁS, LES RECORDAMOS A LOS PADRES QUE EL DISTRITO ESCOLAR NO ASEGURA LA PROPIEDAD ESTUDIANTIL. Si sus hijos traen un celular, radio, reloj, bicicleta, etc. a la escuela y se daña, es muy poco lo que la escuela puede hacer para proveer ayuda.

Identificación Estudiantil (ID)

Tarjetas ID: Se requiere que todos los estudiantes de Chaparral porten sus ID mientras estén en la propiedad y en los autobuses. Estas ID deben de estar en un cordón alrededor del cuello y estar visibles. A los estudiantes se les proveerá una ID con fotografía sin costo al principio del año escolar. Los estudiantes serán revisados para conformidad durante el día escolar. Si un estudiante no está en conformidad con el código de vestir de la escuela en portar su ID, por consiguiente, el estudiante será disciplinado. A los estudiantes se les pudiese no permitir abordar el autobús si no está presente una ID. Si los estudiantes desfiguran, destruyen, inutilizan su ID que no se pueda leer, o la pierden, tendrán que comprar una de reemplazo por \$5.00. Cordones/Bolsita son 50 centavos c/u.

SALUD Y SEGURIDAD

Procedimientos de la Oficina, Seguridad/ Bicicletas, Patinetas, 'Scooters'/ Estacionamiento

Procedimientos de la Oficina

1. Todos los visitantes a Chaparral necesitan firmar en la oficina. Favor de firmar en la Página de Visitantes y tomar una insignia. Informarle a la oficina hacia dónde se dirigen y el

tiempo esperado que piensan que permanecerán. Luego la oficina llamará por adelantado e informará al maestro que ustedes van en camino.

2. Mientras están en la propiedad, los visitantes DEBEN siempre exhibir su pase de visitante. Esto es por la seguridad de nuestros estudiantes y personal de Chaparral.
3. Si van a estar en la propiedad durante el tiempo de instrucción, hermanos pequeños y miembros de la familia no deben estar con ustedes. Esto ayuda en una interrupción menos al salón de clase.
4. Favor de estar preparados a mostrar una ID apropiada cuando vengam a recoger a su estudiante durante las horas de clase. Revisamos ID para la seguridad del estudiante.

Bicicletas

Las bicicletas pueden ser un gran peligro para la seguridad. Las siguientes reglas están planeadas para proveer seguridad y en un esfuerzo para resguardar que no las roben o dañen:

1. Recomendamos que los niños de kindergarten y 1^{er} grado NO VIAJEN en bicicleta a la escuela.
2. Las bicicletas deben ser caminadas por las aceras empezando desde los pasos de peatones o cerca del estacionamiento y por las rejillas para bicicletas.
3. Las bicicletas se deben estacionar apropiadamente y tomar sólo un espacio.
4. **Cada bicicleta debe tener un buen candado y cadena. Estas se deben utilizar diariamente.** Les pedimos a los estudiantes que NO COMPARTAN CANDADOS ya que esto puede ocasionar problemas.
5. Todas las bicicletas se deben guardar en el área encerrada de las rejillas para bicicletas.
6. Los estudiantes deben mantenerse lejos de las rejillas para bicicletas a menos que estén guardando o sacando sus bicicletas para ir a su casa.
7. Las bicicletas deben ser caminadas al cruzar la calle en los pasos de peatones bajo la dirección de los guardias. Luego los estudiantes que viajan por la calle Joan De Arc proceden por la acera hasta que llegan a las rejillas para bicicletas cerca de la cancha de baloncesto.
8. Se les pueden negar a los estudiantes los privilegios de viajar en bicicleta si usan mal tales privilegios.
9. No deben viajar dos estudiantes en una bicicleta.
10. Fuertemente urgimos a los estudiantes que usen cascos de seguridad cuando viajen en bicicleta.

Todas las bicicletas se estacionan en la escuela al riesgo del dueño. Tomamos todas las precauciones posibles y no podemos asumir la responsabilidad si se pierden o son robadas.

Se pueden utilizar patinetas, patines de fila única y "scooters" para transportación escolar; sin embargo, los estudiantes deben seguir las mismas reglas de los que viajan en bicicleta una vez que crucen las cruzadas. Se deben caminar las bicicletas al guardar o sacarlas de las rejillas al llegar y al despido, pero no se pueden manejar en la propiedad escolar.

Padres, las siguientes guías ayudarán a mantener la seguridad de sus hijos en el estacionamiento de la escuela:

- **Barricada:** Se ha colocado una barricada en el lado este del área de manejo. Esto tiene dos propósitos. Primero, sirve para guiar a los peatones al único paso de peatón designado y previene que las personas pasen rápidamente entre los vehículos. Adicionalmente elimina el estacionamiento a la izquierda del área de manejo lo cual crea un riesgo cada vez que se abre una puerta de un vehículo al lado del tráfico, cada vez que un niño cruce por el área de manejo o ustedes intenta unirse al tráfico y salir del estacionamiento.

- **Pasos de Peatones:** El único modo para cruzar el área de manejo y entrar al estacionamiento es en un paso de peatón que estará designado en el medio del estacionamiento. Cruzar al norte o al sur de la barricada los pone en riesgo tanto a ustedes como a sus hijos.
- **Zona para Dejar y Recoger:** Este es el área al lado de la acera y designada en rojo. **Los estudiantes deben salir del vehículo únicamente en el lado de la acera; favor de no permitir que sus hijos abran puertas y bajen del vehículo en el lado del tráfico.** NO se permite que dejen los VEHÍCULOS DESATENDIDOS en esta área. Si su estudiante no está listo, favor de estacionar su vehículo en el estacionamiento principal y proceder a encontrarse con su estudiante en el área en que decidieron encontrarse. Cuando estén listos para salir de la zona de dejar, favor de utilizar su señal de cruce para indicar que desean unirse al tráfico y unirse en el próximo espacio. Favor de no manejar en la Zona de Dejar y Recoger.
- **Zona de Manejar:** No se permite que los padres paren y dejen que el estudiante salga del vehículo en esta zona. Su cooperación en permitir a los otros vehículos unirse con el tráfico del Área de Dejar y Recoger es uno de los elementos importantes en la seguridad en nuestro estacionamiento.
- **Niños Desatendidos:** Bajo ninguna circunstancia se deben dejar a los niños solos en un vehículo.
- **Procedimientos para dejar y recoger:** Favor de referirse a los mapas distribuidos con el boletín escolar explicando los procedimientos de dejar. La entrada de la calle Joan De Arc es para usarse como SALIDA ÚNICAMENTE. Se les requerirá a los padres usar la entrada de la 37th Drive para entrar al estacionamiento. Los padres deben dejar SOLO en la acera y seguir el tráfico. Favor de estacionarse en un espacio marcado caminar a sus hijos al salón de clase.

Procedimientos en cuanto al estacionamiento se publicarán al inicio del año escolar y por medio del boletín escolar.

Enfermedades y Emergencias

Cuando un estudiante se enferma y es necesario enviarlo a la casa, el técnico de salud llamará a los padres para que recojan al niño. Será necesario que firmen en la oficina para llevárselo.

En caso de una emergencia, el técnico de salud evaluará al niño, luego la persona designada hará las llamadas telefónicas apropiadas a las personas apropiadas.

Vestuario Apropiado

El vestuario y la apariencia personal no deben presentar un riesgo a la salud, seguridad o el bienestar en general de los estudiantes u otras personas en la escuela ni debe interferir o interrumpir el proceso o ambiente educativo. No deben contradecir las metas y/o los objetivos educativos; e.g., anuncio, promoción o fotos de bebidas alcohólicas, tabaco, drogas o lenguaje y símbolos sexuales o de violencia. El vestuario y las joyas no deben presentar lenguaje o símbolos lascivos, vulgares, obscenos u ofensivos.

Niñas: La ropa debe cubrir el pecho, abdomen, área genital o el trasero y debe cubrir la ropa interior

- No se permiten escotes: el vestuario transparente o material de malla, con tiras tipo espaguete, sin espalda, de cortes pronunciados, que no cubren el ombligo cuando se suben los brazos, o faldas muy cortas son prohibidas. Se considera que un pantalón corto o falda está muy corto cuando los dedos del estudiante con el brazo extendido al lado del cuerpo, llegue más abajo que el largo de la prenda de vestir.

- No se permiten huecos en la ropa por arriba de las rodillas. Esto incluye pantalones de mezclilla rotos.

Niños: El vestuario debe ser de una talla apropiada y no muy grande, holgado, colgado o muy apretado. Los pantalones deben quedar bien a la cintura. La ropa interior no debe estar visible. No se permiten camisas de músculos que muestran la piel debajo del brazo.

Sombreros y Capuchas: No se permite el uso de sombreros y gorritas dentro de ningún edificio. No se deben usar los sombreros y las capuchas excepto afuera en las mañanas de invierno.

Zapatos: Deben calzar zapatos apropiados todo el tiempo. No se permiten chancletas, chancletas con correas etc. Los zapatos deben tener cubierta por atrás para propósitos de seguridad. Cualquier zapato con un tacón más alto de una pulgada es un riesgo de seguridad. No tenis con rueditas.

Favor de notar las guías del Distrito para el cabello y el maquillaje.

Consecuencias:

1^{er} violación: Intentar de corregir por el personal, o ropa apropiada será triada por el padre luego de ser notificado, el/la estudiante regresa a clase.

2^a violación: Intentar de corregir por el personal, o ropa apropiada será triada por el padre luego de ser notificado, el/la estudiante regresa a clase, detención de almuerzo pudiese ser asignado.

3^{er} violación: Intentar de corregir por el personal, o ropa apropiada será triada por el padre luego de ser notificado, el/la estudiante regresa a clase, junta con el estudiante, padre/guardián y la administración pudiese ser asignada.

4^a violación: Intentar de corregir por el personal, o ropa apropiada será triada por el padre luego de ser notificado, suspensión dentro de la escuela (ISS por sus siglas en ingles), junta con el estudiante, padre/guardián y la administración.

Prevención de Intimidación Olweus

Los estudiantes y el personal de Chaparral continuarán desarrollando el Programa de Prevención de Intimidación Olweus en la propiedad escolar. Situaciones de intimidación se pueden reportar anónimamente por medio de "bully boxes" situadas en la oficina y en la biblioteca. Los reportes de intimidación se manejarán según las guías del Distrito. Los maestros llevarán a cabo reuniones en los salones de clase periódicamente para hablar del comportamiento de intimidación y estrategias para lidiar con ser intimidados.