

# ¿ESTÁ LISTO PARA SER UN ALIADO?

*Todo el mundo sabe que todos debemos contribuir para acabar con la intimidación, pero no siempre es tan fácil saber cuándo y cómo involucrarse.*



**Algunas ideas para guiarte.**

## ¿Cuáles son sus metas?

Sea consciente de su objetivo al involucrarse. Mantenga en mente tres metas:

- Qúitele intensidad a la situación: Deténgala o bájele el tono.
- Apoye a la víctima.
- Asegúrese que usted y otros están a salvo.

## ¿Está preparado?

Es de esperar que su intervención tenga resultados positivos, pero podría llevar a represalias o a una respuesta enfurecida. Tenga en cuenta lo siguiente antes de intervenir:

- ¿Está preparado a defender lo que considera correcto y no ceder?
- ¿Hay otros que lo apoyarán cuando intervenga?
- ¿Sabe qué hacer en caso de convertirse en la víctima?
- ¿Es capaz de asumir las consecuencias, como la pérdida de amigos o comentarios hirientes?

## ¿Qué puede hacer?

Una vez resuelva involucrarse, hay muchas cosas que puede hacer:

- Enfrente la situación. Detenga inmediatamente la intimidación por alguno de estos medios: haciendo una afirmación firme ("¡Eso no está bien!"); desafiando la mala intención ("¡Eso no es una broma, es cruel!"); expresando lo que siente ("¡Eso realmente dolió!"); o señalando las consecuencias ("Tendré que informar sobre esto").
- Ayude a la víctima: Demuestre su apoyo llevándola a un lugar seguro, preguntándole si se encuentra bien, ofreciendo posibles soluciones, acompañándola a buscar ayuda o ayudándole a redactar un informe del incidente.
- Busque otros aliados: reclute a otros para que actúen con usted. Entre más sean, más fuertes serán —tres personas diciendo "¡Detente!" o tomando otras medidas apropiadas y no violentas tienen más poder que una y, tal vez, logren producir una reacción de apoyo en cadena. Y piense en lo bien que se sentirá la víctima si todo un grupo la apoya.
- Sepa cuándo debe informar. Infórmele a un adulto si la víctima está siendo amenazada o está en peligro; si la intimidación cibernética se está esparciendo o si un estudiante no puede manejar la situación por sí mismo. Recuerde que informar no es "acusar" y que, si es necesario, puede hacer su informe de manera anónima.
- Interrumpa el ciclo: Detenga en seco la crueldad rehusándose a reenviar/reír/apoyar los mensajes hirientes, a tomar venganza o a responder a la intimidación con más intimidación. Sea proactivo, conozca gente diferente a usted, funde un club o programa sobre la intimidación/el prejuicio y trabaje en pro de una comunidad que acoja a todos.