

SEA UN ALIADO

ACTÚE. PONGA FIN A LA INTIMIDACIÓN.

Aquí hay algunas cosas muy simples que usted puede hacer para ser un aliado de las personas que son víctimas de intimidación, burlas e insultos. Y recuerde, siempre piense en su seguridad antes de decidir cómo responder.

1. Apoye a las víctimas, sin importar si las conoce o no.

Demuestre su compasión y apoyo a quienes son víctimas de comportamientos intimidatorios preguntándoles si se encuentran bien, acompañándolos a conseguir ayuda y haciéndoles saber que usted está allí para ayudar. Pregúnteles de qué otra manera los puede ayudar y asegúrese de que sepan que no están solos.



2. No participe.

Esta es una forma muy fácil de ser un aliado porque realmente no le exige hacer nada, tan solo dejar de hacer ciertas cosas: reírse, mirar o celebrar los malos comportamientos. Al rehusarse a participar cuando se presentan insultos e intimidación, usted transmite el mensaje de que el comportamiento no es gracioso y usted no está de acuerdo con tratar a las personas de esa manera. El siguiente paso es enfrentarlo e intentar detener el comportamiento hiriente.

3. Pídale al agresor que

deje de hacerlo.

Si cree que no hay riesgos de seguridad, imponga su voz y dígame al agresor que deje de hacerlo. Usted puede hacerles saber que no está de acuerdo en el momento de la agresión o posteriormente en privado. Sin importar cuándo lo haga, hacerle saber a los agresores lo hiriente que es su comportamiento tal vez los lleve a pensar dos veces antes de volver a molestar de nuevo a alguien.

4. Infórmele a un adulto de confianza.

Algunas veces puede necesitar ayuda adicional para asegurarse de que la intimidación termine. Es importante informarle a un adulto de confianza para que él o ella sea un aliado suyo y de la víctima. Sacar a alguien de problemas nunca es "acusar" o "ser un soplón", así que no lo piense dos veces: recurra a sus padres, maestro, consejero, entrenador o algún otro para que se involucre.

5. Conozca a la gente en lugar de juzgarla.

Aprecie a las personas por lo que son y no las juzgue basándose en su apariencia. Incluso, puede llegar a descubrir que no son tan

diferentes después de todo.



6. Conviértase en un aliado en línea.

La intimidación también puede suceder en línea y a través de los teléfonos celulares. Visitar páginas web crueles y reenviar mensajes que hacen daño es como burlarse de alguien o difundir rumores en persona. Es igualmente hiriente, aunque usted no pueda ver la expresión del otro. Es igualmente importante seguir todas las normas anteriores cuando se envían mensajes de texto o correos electrónicos. Así que en línea o fuera de ella, haga su parte y sea un aliado.

Otros recurso

[Taking A Stand: A Student's Guide to Stopping Name-Calling and Bullying](#)

[Internet Safety Strategies for Youth](#)

Para mayor información sobre los esfuerzos de la Liga Antidifamación para combatir la intimidación, visite: www.adl.org/combatingbullying.