

# 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.

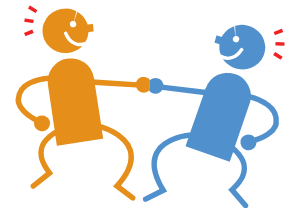
### 4. Infórmele a un adulto de confianza.

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/combatbullying](http://www.adl.org/combatbullying).