

La Intimidación Nos Hace Daño a Todos

Lastima a los que están siendo intimidados. Lastima a los que son testigos y se sienten culpables por no decir nada y lastima a los abusadores.

¿POR QUÉ LOS ABUSADORES ACTÚAN DE ESA MANERA?

Los abusadores no se sienten muy bien sobre sí mismos. Crecen a veces en hogares en donde alguien les grita y abusa de ellos a menudo -- quizás golpeándolos, o no haciendo caso de ellos.

Algunos abusadores quieren ser más populares, conseguir la atención de otros.

¿QUIÉNES SON LAS VÍCTIMAS?

Los abusadores escogen a menudo a niños que son más pequeños, más débiles, o diferentes. Los abusadores son a veces malos con niños que no entienden.

¿QUÉ PUEDES HACER SI ALGUIEN TE ESTÁ INTIMIDANDO?

- **No te dejes intimidar** - Utiliza tu lenguaje corporal para demostrar que no tienes miedo. Ponte de pie y haz contacto visual con el abusador.
- **Pide ayuda** - Si estás siendo intimidado no lo mantengas en secreto. Acude a tus amigos o a algún adulto en busca de ayuda. Denuncia todos los incidentes de intimidación.
- **Busca compañía** - Estas mas seguro cuando estas junto a un grupo de amigos. Evita estar solo en áreas como vestidores, baños y lugares que el agresor frecuenta.
- **Ignora al agresor** - No respondas a las agresiones. Aléjate de la situación. Di "lo que sea" o "Tienes razón" y aléjate.
- **No busques venganza** - Recuerda que el uso de la violencia para resolver problemas sólo empeora las cosas.

¿QUÉ HACER SI ALGUIEN MAS ESTA SIENDO INTIMIDADO?

- **No seas un espectador** - Cuando nadie dice nada, los agresores aprenden que pueden salirse con la suya. Di "ya es suficiente" si sientes que es seguro hacerlo.
- **No participes en la agresión** - No participes en el acoso de otros. Ni siquiera mires cuando algo así este pasando.
- **Apoya a las víctimas** - Habla con la persona que está siendo intimidada en privado. Sé amigo de esa persona. Haz un esfuerzo para incluir a otras personas que son normalmente excluidas o rechazadas.
- **Informa a un adulto** - Informa a tus maestros o a otros adultos de cualquier intimidación que veas. Ellos pueden establecer consecuencias no violentas para los agresores en el futuro.
- **Usa tu inteligencia** - Distrae al agresor, cambia el tema o usa el humor. Habla con el agresor más tarde, en privado, en defensa de la víctima. Dile al acosador que pare. Obtén un grupo de amigos para hacer esto si es necesario.

¿Eres tu un abusador?

Si tu sabes que abusas de otros y eres lo suficientemente fuerte para admitirlo, ya has progresado mucho de esta manera.

Piensa en porqué tu abusas de otros. Si tu tienes problemas con alguna persona, habla con tus padres o tu consejero de escuela. Un abusador a veces tiene razones muy complicadas por las cuales intimida a otros. Puede que tu necesites ayuda comprendiendo porque abusas de otros.

Tu probablemente has escuchado de la regla de oro, "trate a otros cómo usted quiere ser tratado." Suena bastante simple, pero todos sabemos lo difícil que eso puede ser a veces. La mayor parte de las cosas buenas en tu vida y en la vida de cualquier otra persona vienen de la gente que ha aprendido cómo tratar a otras personas con respecto.



NO HACER SI TE ESTÁN INTIMIDANDO?

- No te quedes callado. Habla con alguien
- No peles con el abusador
- No te hagas daño a ti mismo



Consejos para Niños : Qué a hacer sobre abuso o negligencia



ABUSOS FÍSICOS

Si alguna persona te está lastimando, es buena idea decirle a alguien sobre tu problema, como... tus padres, un profesor, el padre de un amigo o un vecino. No tengas miedo de pedir ayuda. Recuerda, tu eres una persona valiosa y mereces ser tratada como tal.

Tu tienes derecho de sentirte seguro. Ninguna otra persona tiene derecho de lastimarte, así como tu tampoco tienes derecho de lastimar a ninguna otra persona.

Los golpes no solucionan los problemas, pero hablar de ellos si puede hacerlo. No estas solo. Hay ayuda disponible para ti.

ABUSOS SEXUALES

¡Tu cuerpo te pertenece, y tu tienes derecho de decidir cómo y cuándo alguien te toca! ¡Si alguien intenta tocarte de una manera que no te gusta ni te parece correcta, di NO! ¡Y asegúrate de decirle a alguien mas también!

¡Recuerda: si la primera persona a la que le dices no te cree, dile a otras personas hasta que encuentres alguien que si te cree!

¡Y recuerda, si algo así te pasa, no es tu culpa!

ABUSO VERBAL

La gente dice a veces, los "palillos y las piedras pueden romperme los huesos, pero las palabras pueden nunca lastimarme!" Pero, no es verdad. Las palabras pueden lastimarnos.

Si las palabras de tus padres te están lastimando, busca un momento para hablar con ellos. O escríbeles una nota. O Charla con alguien que tu conoces bien y en quien confías, como un profesor o un consejero o un amigo.



Si algo que está pasando en tu familia te lastima, es buena idea decirle a alguien. Tu mereces ser tratado como la persona valiosa quieres. Tu tienes derecho de sentirte seguro. Nadie tiene una derecho de lastimarte. Y recuerda, tu no estas solo. Hay otros niños como tu que han conseguido ayuda. ¡Busca ayuda!

SI TE SIENTES MAL O DEPRIMIDO LO MEJOR ES HABLAR CON ALGUIEN AL RESPECTO.

Sentirse mal no significa que eres mala persona. He aquí algunas ideas:

- Hable con tu consejero de la escuela.
- Habla con un amigo.
- Haz un dibujo describiendo cómo te sientes.
- Escribe en tu diario.
- Duerme más si estás cansado.
- Lee un libro o escucha música.
- Haz ejercicio, camina, anda en bicicleta o juega baloncesto.
- Trata de hablar y escuchar a la persona que te hace sentir de esta manera.



Sentirse mal de vez en cuando es normal. Sin embargo, no todas las forma de lidiar con sentimientos negativos son correctas. No importa lo mal que te sientes, no debes hacerte daño a ti mismo o a otra persona. Eso hará que te sientas peor.

Utiliza un mensaje de "yo" cuando alguien hace algo que te hace sentir mal: "YO me siento frustrado cuando no escuchas mi lado de la historia."

Convierte a lo malo en bueno. Cuando tu piensas en algo malo acerca de ti, trata de recordar algo bueno también. Cada mañana cuando te estás preparando para la escuela, mira al espejo, date una gran sonrisa y di: "me gusto".

El Cuidado de Otros

Si tu ves a un amigo o a alguien mas siendo maltratado, tu puedes ayudarlo diciéndole a alguien mas. Todas las personas son importantes y tienen derecho de sentirse seguros. Si tu tienes miedo de decirle a alguien, pídele a un amigo que vaya contigo así tu no tienes que hacerlo solo.

¡Si tu estas seguro y tienes a algún miembro de tu familia, o a un amigo, o conoces a alguien mas que están siendo lastimado, asegúrate de decirle a alguien!



Phone: (702) 895-5053
Email: PreventChildAbuseNevada@unlv.edu
Website: www.preventchildabusenevada.org

