

Cómo ayudar a alguien que es víctima de *bullying* o acoso

Los profesionales de apoyo directo (DSP) pueden tener un papel muy importante para ayudar a las personas a las que apoyan a comprender y abordar los indicios de acoso.

Habla con la persona

Primero, habla con la persona que está siendo víctima de acoso sobre lo que está sucediendo. Intenta responder a estas preguntas clave:

- ¿Cuán grave es el problema?
- ¿Dónde está ocurriendo?
- ¿Cómo afecta a la persona?



Hay que apoyar a la persona. Alíentalos a que te digan quién está participando y cómo y dónde ocurre el acoso.

Reafirma a la persona que no es su culpa. Nadie merece ser víctima del acoso.

Haz preguntas sobre sus amistades. Las personas con discapacidad no siempre se dan cuenta de que están siendo víctimas de acoso. Por ejemplo, las personas pueden pensar que tienen un nuevo amigo, aunque el "amigo" les insulta y se burla de ellos.

Cómo ayudar a la persona a hacer frente al *bullying*

Si alguien cree que es víctima de acoso, háblale de las formas de mantenerse a salvo. Repasa esta lista de lo que se debe y lo que no se debe hacer. Haz un plan sobre lo que debes hacer para evitar ser víctima de acoso.

Sí:

- ✓ Habla con alguien en quien confíes
- ✓ Háblale con confianza al acosador
- ✓ Escribe o habla sobre cómo te sientes
- ✓ Vete o huye si el acosador trata de hacerte daño
- ✓ Aprende a decir cosas buenas sobre ti y a creerlas

No:

- ✗ No ignores el acoso
- ✗ No pelees con el acosador
- ✗ No trates de vengarte del acosador
- ✗ No creas que te mereces que te molesten
- ✗ No creas lo que esa persona dice sobre ti

Como apoyo, puedes ofrecer un lugar seguro para que las personas reciban ayuda y colaborar en el aprendizaje de cómo lidiar con el *bullying*. Podrían hacer un simulacro juntos sobre qué hacer. Por ejemplo, si una persona está siendo víctima de acoso, enséñale cómo alejarse o cómo obtener la ayuda de un docente o un supervisor. La persona se sentirá más segura cuando sepa qué hacer y cómo

reaccionar. Es importante ayudar a las personas a pensar en las acciones que pueden tomar para que puedan desarrollar un plan.

Para ayudar a evitar el acoso, es importante contar con un buen sistema de apoyo. Ir a lugares en un grupo con amigos de confianza puede ayudar a que la persona se mantenga a salvo.

¿Quién más puede ayudar?

Cuando alguien a quien apoyas está siendo víctima de acoso, debes hacer que el centro regional se involucre. Habla con el coordinador de servicios de la persona sobre la situación y pide su ayuda. Incluye a la persona que está siendo víctima de acoso en estas discusiones. Juntar a todos en una reunión de planificación de programa individual (IPP) puede ayudar a resolver los problemas.



Si el acoso ocurre en la escuela, habla del problema con el docente, el director o el consejero y elabora un plan. Esto puede incluir llevar a cabo una reunión del programa educativo individual (IEP). Cuando el acoso se dirige a un estudiante debido a su discapacidad, según la ley federal, las escuelas deben tomar medidas para proteger al estudiante y evitar el acoso.

Si el acoso ocurre en el trabajo, ayuda a la persona a describir claramente quién, qué, dónde y cuándo. Aliéntalos a que hablen con su supervisor u otras personas de apoyo en su trabajo. Las empresas están obligadas a tomar medidas para proteger a los empleados de este tipo de comportamiento. Existen recursos legales y civiles para el acoso, el abuso y otras formas de intimidación en el trabajo.

El acoso se ha convertido en un problema en todo el país. Como dijo la secretaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Kathleen Sebelius, "Debemos hacer más. Crear vecindarios y escuelas seguras en las que los jóvenes puedan desarrollarse es un trabajo que debemos hacer todos". Todos somos responsables. Nadie puede permitirse el lujo de ser un mero espectador."

Se más que un espectador

- Sé amigo de la persona que está siendo víctima de acoso
- Ayuda a la persona a alejarse de la situación
- Cuéntaselo a otros que puedan ayudarlo
- Pide ayuda si ves que alguien está siendo víctima de acoso

