

# 10 Formas de Responder a la Intimidación

Si ha sido víctima de la intimidación, usted no está solo. Hay personas que le pueden ayudar y medidas que puede tomar para resolver las cosas. La **intimidación** es cuando una persona o grupo hace sentir a alguien mal, asustado o avergonzado a propósito y de forma repetida. Ya sea física, verbal o emocional, la intimidación hace daño. No es culpa suya si la ha sufrido, así que no la soporte solo: busque ayuda e intente tomar medidas para mejorar la situación.

## En el Momento...

1. **Aléjese:** si es posible, ponga distancia entre usted y la situación inmediatamente.
2. **Diga "Basta":** Si no hay riesgos, dígame al agresor de forma firme y calmada que deje de hacerlo. Si siente que puede hacerlo, use humor o una respuesta ingeniosa para debilitar el efecto de su desagradable comportamiento.
3. **Manténgase tranquilo:** Procure controlar sus emociones. Mostrar miedo o rabia puede alentar al agresor.
4. **No pelee:** Intente no pelear o responder con otra intimidación —eso podría alimentar el ciclo de malos comportamientos.

## Después del Incidente...

5. **Cuéntele a un amigo:** No mantenga en secreto la intimidación. Cuéntele a un amigo y pida su apoyo. Usted se sentirá mejor y su amigo podrá ayudarle a decidir qué hacer y acompañarlo a buscar ayuda.
6. **Infórmele a un adulto:** Cuéntele a un adulto de confianza lo que ha sucedido. Mantener el secreto no mejorará las cosas y sí podría empeorarlas. Informar sobre un problema serio no es lo mismo que "acusar". Los adultos necesitan enterarse de los comportamientos intimidatorios para poder apoyarlo y tomar medidas para que no se repitan.

## Con el Tiempo...

7. **Busque espacios seguros:** Procure evitar las "zonas peligrosas" en las que es probable que se dé la intimidación y no haya adultos disponibles para ayudarle. Siempre que pueda hacerlo, busque rodearse de amigos y compañeros que lo apoyen.
8. **Practique respuestas:** Reflexione sobre la forma en que podría reaccionar a la intimidación y ensaye esas respuestas con un amigo o adulto de confianza. Piense en las estrategias que le han servido y en las que no, y no se dé por vencido si su reacción no tiene éxito.
9. **Expresa sus sentimientos:** Lleve un diario —escrito, electrónico o en video— en el que pueda registrar sus pensamientos y sentimientos. Es importante que se exprese, especialmente cuando vive una situación difícil.
10. **Salga de sí mismo:** Consiga nuevos amigos, pasatiempos o intereses que le permitan ocupar su tiempo de forma positiva y lo hagan sentirse bien consigo mismo. Evite pasar demasiado tiempo solo.

La intimidación también puede darse en línea o por medios electrónicos. Si usted es víctima de **intimidación cibernética:**

- **Guarde evidencias:** Guarde copias o imágenes de pantalla de los textos intimidatorios, correos electrónicos y otras comunicaciones.
- **No conteste:** No se comunique con los agresores. Si es necesario, un adulto puede responderles con un mensaje fuerte advirtiéndoles que abandonen ese comportamiento.
- **Informe:** Hable con un adulto sobre el incidente y, si es necesario, comuníquese con el sitio Web, el proveedor de Internet y/o las autoridades competentes.
- **Bloquee:** Protéjase de futuras intimidaciones bloqueando a los agresores en sus redes sociales y correo. También puede cambiar su dirección de correo electrónico, nombre en pantalla, número telefónico y contraseña.
- **Busque grupos de apoyo:** Busque nuevos grupos en línea y juegos en los que las personas sean amables, positivas y comprensivas; abandone los grupos en los que se presentan frecuentemente comportamientos crueles o agresivos.