

The Upstanders Fact/Tip Sheet

Lista de consejos de los espectadores

Consejos

- **Détente, espera y respira** antes de responder. Si se siente riesgoso, dile a una persona confiable.
- **Cambia el enfoque:** Cuestiona el comportamiento de acoso. Cosas simples como cambiar el tema o cuestionar el comportamiento pueden redirigir el enfoque del acosador.
- **Usa humor para decir algo divertido y redirigir la conversación.** Algunas veces es difícil cuestionar o criticar el comportamiento del acosador. El humor puede ser una manera genial de reconocer la toxicidad del comportamiento del acosador sin culpar directamente o atacar a ninguna persona.
- **Encuentra fortaleza en números.** Espectadores pueden intervenir en grupo para mostrar que hay varias personas que no están de acuerdo con el acoso.
- **Camina con la persona que es el blanco** de acoso para ayudar a diseminar interacciones potenciales de acoso.
- **Confía en tu instinto.** Si algo se siente mal, tu instinto de seguro te está diciendo algo. Está bien dar un paso atrás y reconocer que una situación puede ser tóxica. Aprender a identificar una situación de acoso puede ser difícil, así que escucha cuando tu instinto te dice que algo se siente fuera de lugar.
- **Acércate en privado a chequear** con la persona que fue acosada para dejarle saber que no estás de acuerdo con ello y que te preocupa. Eso hace una diferencia.
- **Valida a los que te rodean.** Si alguien ha sido acosado o no, validar los sentimientos de uno es siempre apreciado. Al mostrar empatía hacia otros reconociendo que se les escucha podemos fomentar una comunidad más amable y empática.
- **Se proactivo.** Puedes ser un espectador sin ningún incidente de acoso habiendo tomado lugar. Toma acción positiva para prevenir acoso con algunos de estos consejos.
 - Se inclusivo invitando a otros a unirse a grupos y actividades
 - Se un modelo a seguir para comportamiento prosocial, demostrando amabilidad, respeto y empatía hacia otras personas.
 - Camina o siéntate con o cerca de chicos vulnerables que pueden ser blancos de acoso.
 - Participa en esfuerzos de prevención de acoso en la escuela o la comunidad.
- **Incluye personal de la escuela, padres y estudiantes cuando desarrolles reglas y políticas** alrededor de acoso. Darles un papel a los estudiantes puede ser un gran modo de ayudarles a establecer su propio clima de respeto y responsabilidad. Participación de los padres puede reforzar estos mensajes en el hogar.

Lista de hechos de los espectadores

Hechos

- Alrededor del 37% de gente joven entre las edades de 12 y 17 han sido acosados en línea. Al 30% les ha pasado más de una vez.
(DoSomething.org
CyberBullying.org)
- Instagram es el medio social donde mas gente joven reporta haber experimentado acoso cibernético, con 42% de los encuestados habiendo sufrido acoso en la plataforma.
(DitchtheLabel.org)
- 60% de los jóvenes han sido testigos de acoso en línea. La mayoría no interviene.
(The Children's Society)
- Mas de la mitad de las situaciones de acoso (57%) terminan cuando un compañero interviene a favor del estudiante siendo acosado.
(PACER.org)
- 4 de cada 5 estudiantes (81%) dicen que estarían mas inclinados a intervenir en instancias de acoso cibernético si pudieran hacerlo anónimamente.
(Media Smarts)
(Hawkins, D. L., Pepler, D., and Craig, W. M. (2001). (Peer interventions in playground bullying. Social Development, 10, 512-527.)