

CONSEJOS

de Seguridad para Quienes Experimentan o Presencian Actos de Odio

5 Cosas a Considerar Cuando se Experimenta una Situación de Odio



1 | LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

Confía en tus instintos y evalúa tu entorno. Si te sientes inseguro y puedes hacerlo, abandona el lugar.



2 | CONSERVA LA CALMA

Respira profundamente, limita el contacto visual y mantén un lenguaje corporal neutral.



3 | EXPRÉSATE

(Si puedes hacerlo de forma segura) Con voz calmada y firme establece los límites físicos, y denuncia el comportamiento y comentarios de otros.



4 | BUSCA APOYO INMEDIATO

Pide ayuda o intervención a los transeúntes.



5 | BUSCA APOYO EMOCIONAL

Una vez que te sientas seguro, tómate un tiempo para recuperarte y acude a alguien para hablar de lo sucedido. Recuerda que no es tu culpa y que no estás solo.

5 Formas de Ayudar Si Eres Testigo de un Acto de Odio

1 | ACTÚA

Acércate a la persona atacada, preséntate y ofrece tu apoyo.

2 | ESCUCHA ACTIVAMENTE

Pregunta antes de emprender cualquier acción y respeta los deseos de la persona atacada. Vigila la situación si es necesario.

3 | IGNORA AL ATACANTE

Utiliza tu criterio e intenta calmar la situación usando tu voz, el lenguaje corporal o distracciones.

4 | ACOMPAÑA

Si la situación se agrava, invita a la persona objeto de la agresión a que se vaya contigo..

5 | OFRECE APOYO EMOCIONAL

Ayuda a la persona agredida preguntándole cómo se siente. Ayúdale a decidir qué quiere hacer a continuación.

VISITE STOPAAPIHATE.ORG PARA OBTENER MÁS RECURSOS O PARA INFORMAR UN INCIDENTE DE ODIO.

STOP
AAPI
HATE