


¿Qué puedo hacer si soy víctima de odio y prejuicio?

- La seguridad es lo primero: confíe en sus instintos y sea consciente de sus alrededores. Si se siente inseguro y puede hacerlo, salga del área.
- Mantenga la calma: tome un respiro profundo, limite el contacto visual con otros y mantenga un lenguaje corporal neutral.
- Diga algo (si es que lo puede hacer de una manera segura): Con voz tranquila y firme, establezca límites físicos y denuncie el comportamiento y comentarios.
- Busque apoyo inmediato: Pide apoyo o intervención a alguien que este cerca de usted.
- Busque apoyo emocional: Una vez que esté en un lugar seguro, tómese el tiempo para recuperarse y comuníquese con alguien para hablar sobre lo que sucedió. Recuerde que esto no es su culpa, y no está solo.

Fuentes Citados: A3PCON's #StopAAPIHate campaña

¿Quieres saber qué está haciendo la
Unidad de Derechos Civiles? ¡Síguenos
en las redes sociales! 

Oregon Department of Justice's

CIVIL RIGHTS UNIT 