

Protegerse contra el odio

Los incidentes y los delitos de odio ocurren cuando las personas realizan acciones motivadas por un intenso disgusto, creencias negativas o miedo irracional basado en la religión, raza, orientación sexual, identidad de género, discapacidad, afiliación política y/o edad, tanto reales como percibidas, de alguien. Los incidentes y los delitos de odio a menudo aumentan antes y después de unas elecciones nacionales y en respuesta a eventos globales, incluyendo la guerra, los conflictos y los actos de terrorismo. Las personas pueden experimentar directamente incidentes y delitos de odio, presenciarlos o enterarse de ellos a través de los medios de comunicación. Los incidentes y los delitos de odio pueden estar dirigidos a individuos o grupos, incluyendo centros comunitarios o religiosos.

Los incidentes de odio son acciones no delictivas motivadas por el odio y la intolerancia.

Los delitos de odio son actos delictivos motivados por el odio, como amenazas verbales de provocar daño, agresiones o vandalismo.

Los delitos y los incidentes de odio son incorrectos y nunca deberían ocurrir. Sin embargo, a veces suceden. Aquí hay algunas estrategias que te ayudara a mantenerte seguro, tanto a ti como a tu familia:

- Mantente atento. Sé consciente de tu entorno.
- Evita áreas aisladas o poco iluminadas.
- Siempre que sea posible, viaja en pareja o grupos.
- Envía un mensaje de texto o llama a un amigo o miembro de tu familia cuando salgas o llegues a algún lugar.
- Conoce cómo llamar al 9-1-1. Si el idioma es una barrera, conoce cómo pedir un intérprete.

Si experimentas o presencias un delito de odio

A veces puede ser difícil saber si ha ocurrido un delito de odio. Si experimentas o presencias una situación que crees que podría ser un delito y percibes que está basado en el disgusto, el prejuicio o el odio hacia un grupo específico al que perteneces, aquí hay algunos pasos que puedes seguir:

Pon tu seguridad en primer lugar

- Abandona cualquier área que sea insegura.

- Busca atención médica si es necesario.
- Escribe o cuéntale a alguien lo que viste, las palabras exactas que se dijeron u otros hechos para que no los olvides.
- Para incidentes que ocurran en espacios en la red, toma capturas de pantalla de los mensajes.
- Contacta a una persona de confianza para recibir apoyo.

Considera denunciar el delito

- Llama al 9-1-1.
- Si necesitas un/a intérprete, di el nombre de tu idioma o «*No English, I speak [tu idioma]*».
- Las autoridades pueden comunicarse contigo para obtener más información mientras investigan.

Considera hacer una denuncia ante el FBI

- El Buró Federal de Investigación (FBI) monitorea los delitos de odio
- En la red: tips.fbi.gov
- Por teléfono: Llama al FBI al 1-800-CALL-FBI (1-800-225-5324)



Si no te sientes cómodo/a contactando a las autoridades o necesitas apoyo adicional:

- Contacta a una persona de confianza para recibir apoyo.
- Utiliza una línea directa o «hotline» de Recursos contra el Prejuicio o el Odio que ofrezca un espacio para escucharte y recursos de apoyo.
- Comunícate con el Centro de Recursos para Víctimas «VictimConnect» al 855-484-2846 o visita <https://victimconnect.org/>



Si te preocupa tu estatus migratorio al denunciar un delito, considera buscar asesoría legal de un abogado especialista en inmigración antes de hacer una denuncia. La ley de inmigración de los Estados Unidos puede brindar protección a las víctimas de ciertos delitos.

Si experimentas un delito o un incidente de odio, es común experimentar una variedad de reacciones, tales como:

Ira	Impotencia	Miedo	Tristeza	Frustración	Inseguridad
Dormir poco	Dolores de cabeza	Vergüenza	Preocupación	Baja autoestima	Incertidumbre

Puede ser útil:

- **Buscar apoyo de personas que amas y en quienes confías.**
- **Hacer cosas que te ayuden a sobrellevar la situación, como respirar profundamente, hacer ejercicio, rezar, etc.**
- **Limitar la exposición a los medios de comunicación y las redes sociales que muestran violencia u otro contenido angustiante.**
- **Seguir una rutina, asegurándote de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.**
- **Buscar apoyo en organizaciones comunitarias o instituciones religiosas.**