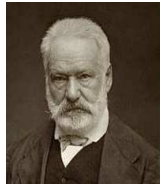


El acoso escolar no es una situación de "buenos y malos", es un problema que afecta a todos (víctimas, agresores que son víctimas del modelo de convivencia vivido, espectadores...). Los adultos somos clave.



Amigos míos, retened esto: no hay malas hierbas ni hombres malos. No hay más que malos cultivadores.

(Victor Hugo)

El acoso escolar se previene por parte de todos/as los miembros de la comunidad educativa y de la sociedad dando ejemplo de convivencia pacífica y resolución de conflictos no violenta. La gente herida hiere a otros, es así como el patrón de dolor se transmite de generación en generación.

A tus hijos, más que con palabras, enséñales con tu conducta. Sé el adulto que quieres que ellos sean.
Alejandro Jodorowsky

Lo peor es educar por métodos basados en el temor, la fuerza y el autoritarismo. Se destruye el vínculo y la comunicación, se consigue una falsa sumisión y se potencia la incompreensión. El liderazgo basado en el miedo es el modo más débil de autoridad.

TELÉFONO CONTRA EL AGOSO ESCOLAR EN ARAÇÓN

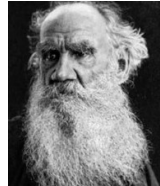
SI TE MARGINAN, TE INTIMIDAN, SE RIEN DE TI, O TE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

900-100-456
NOSOTROS TE AYUDAMOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.

GOBIERNO DE ARAÇÓN



Quien hace sufrir al prójimo se perjudica a sí mismo. Quien ayuda a los demás se ayuda a sí mismo.

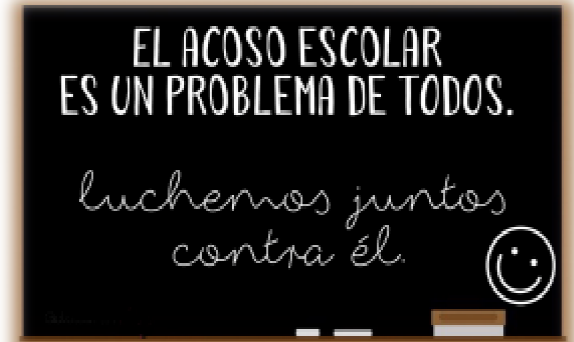
(León Tolstói)



No hagas a otros aquello que no te gustaría que te hicieran a ti, ni te hagas a ti lo que no le harías a los demás.

(Confucio)

DÍA MUNDIAL CONTRA EL AGOSO ESCOLAR



2 de mayo

«Orientaciones familias y alumnado»



I.E.5. CINCA-ALCANADRE



I.E.5. CINCA-ALCANADRE

ALUMNADO



- Todos somos personas, actúa si ves que alguien sufre, no te quedes indiferente.
- Ayuda a crear un buen ambiente,

- Los conflictos los resolvemos en el aula. No lles los conflictos a las redes sociales.
- No uses la violencia para resolver los problemas.
- Deja de ser un espectador. Si observas que alguien acosa o aísla a un compañero, ponte en su lugar y actúa cómo te gustaría que hicieran contigo.
- Si eres víctima, **COMUNICA**, tienes muchos medios para hacerlo, incluso si sientes miedo. **NO ESTÁS SÓLO**, hay gente detrás que espera para ayudarte en tu familia y en el centro.



¡USA LOS RECURSOS QUE TE OFRECE EL CENTRO CUANDO LO CREAS NECESARIO TANTO SI ERES VÍCTIMA COMO OBSERVADOR!

¡COMUNICA!

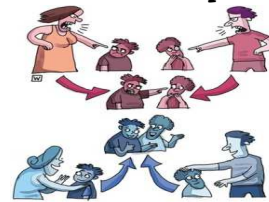
PADRES/ MADRES

Orientaciones *(si lo sufre tu hijo/a)*

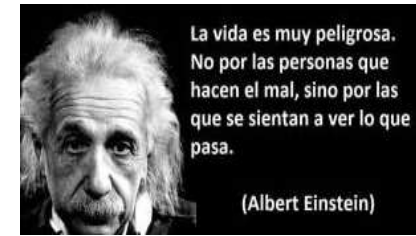
- Hazle sentir que su familia le protege, que puede confiar en sus padres y hablar de lo que le pasa.
- Mantén la calma, si ve que estás muy nervioso se puede asustar o angustiar más.
- Muéstrale seguridad y expectativas positivas de que se puede solucionar.
- Ayúdale a comprender que aunque no se haya defendido no es culpable de lo que le sucede.
- Deja que se desahogue. No le juzgues ni preguntes: ¿por qué te dejaste?
- Evita la violencia, no recomiendes la venganza. Motívale a buscar una solución solicitando apoyo.
- Habla con los profesores. Para resolver el problema es imprescindible una comunicación fluida, confianza y respetar su papel.

Orientaciones *(para prevenirlo)*

- Utiliza en casa un modelo de comunicación adecuado (si gritas, hieres, intimidas, manipulas, ignoras, ridiculizas, amenazas... cuando se da un conflicto con tu hijo, el aprende a ser agresivo)
- Utiliza un modelo de comunicación y resolución de conflictos dialogado, pacífico, buscando respetar y tener en cuenta los intereses de ambas partes.
- Enseñar desde casa a defender sus derechos sin violencia, decir **NO** con firmeza, hablar cuando sean molestados antes de que el problema aumente.
- Ser amable y afectivo pero firme y claro.
- Trata de comprender y escuchar activamente a tu hijo y el desarrollará esa empatía por los demás.



- Cuida el lenguaje. **¡SÍ IMPORTA!** Indica cómo concebimos el mundo, cómo nos relacionamos y cómo construimos la sociedad.
- Reflexiona junto a tu hijo sobre las consecuencias de ser indiferente con el maltrato o de reírlo o apoyarlo.
- Enséñale a expresar emociones cuando hay un conflicto. Las malas conductas suelen tener detrás una emoción que no se ha sabido expresar.
- Siempre que tu hijo trate de abusar de alguien (en casa, en la calle o el colegio), indícale que esas conductas no son aceptadas en la familia.
- Colabora con el centro en la corrección y cambio de comportamiento de tu hijo hacia los demás.
- No juzgues a las personas, juzga sus acciones.
- Una persona se comporta bien con los demás si se siente bien, segura de sí misma... Fortalece esto en tu hijo mostrándole que el que está seguro de sí mismo no necesita gritar, amenazar, exaltarse...



- Enseñarle a reconocer los méritos de los demás y alegrarse del bien ajeno como si fuera el suyo.
- Preguntar a tu hijo y a los profesores a menudo cómo van las relaciones con los demás.
- Construir junto con tu hijo normas y límites de convivencia basados en el cuidado y el respeto de modo que tenga responsabilidades y asuma consecuencias. Esto incluye el uso de móviles y tecnologías. Recordarle que son medios que les cedéis y por tanto su uso está regulado por normas.

