

# **TRINCHERA ESCOLAR**

*el derecho a una vida escolar sin violencia*

**Guía contra el acoso escolar  
para estudiantes**



**Karen Flores Palacios**



## **PRESENTACIÓN**

*Te presentamos esta Guía que pretende ser una ayuda para identificar y orientarte sobre cómo actuar en ante el acoso escolar, el maltrato sistemático entre estudiantes, esto de empujar, golpear, insultar, hacerle al hielo constantemente a un compañero o compañera de curso.*

*Con esta guía no queremos que te sientas ni víctima, ni agresor ni agresora, pero tampoco que seas un espectador o espectadora pasiva de la violencia escolar, porque el acoso escolar, no es parte de tu crecimiento, te perjudica y puede dejarte una huella dolorosa y muy difícil de borrar.*

*Queremos reflexionar junto a ti para prevenir el acoso en tu colegio. Nuestra intención es orientarte para que actúes en una situación que no puedes dejar pasar, el maltrato hacia un compañero o compañera de tu curso o de tu colegio; o el maltrato o la violencia contra ti.*

*El colegio es la etapa más bella de la vida, las aulas son los mejores espacios para hacer amigos y amigas. El colegio es tu escenario para que puedas actuar siempre feliz, en paz y con respeto hacia tus compañeros y compañeras.*

## **Bienvenido y bienvenida**

Cartilla elaborada y diseñada por: Karen Flores Palacios, directora ejecutiva de la Fundación **Voces Vitales**.

Documento validado el mes de septiembre de 2007, por 7 grupos focales en las ciudades de La Paz y El Alto, de los que participaron además de estudiantes, docentes y padres y madres de familia.

Todos los derechos reservados. Se prohíbe su reproducción parcial o total sin mencionar a la Fundación **Voces Vitales**.

## De qué trata esta Guía?

En esta primera parte hablaremos del maltrato entre estudiantes, esto quiere decir de las acciones cotidianas y comunes, pero que están encubiertas en conductas irrespetuosas y agresivas como **poner apodos** a compañeras y compañeros del colegio, **empujarles**, **no permitir que entren en nuestro grupo**, **hacerles al hielo**, **reírnos de su peinado**, de su ropa, de su forma de hablar, de todo lo que no está bien dentro de un curso.

A veces hacemos bromas, pero no te olvides que de las bromas nos reímos todos y todas, pero de los insultos, los empujones, los golpes o las burlas, ya no nos reímos, porque nos asustan, nos hacen sentir mal, nos ponen incómodos.

Lo que pretendemos es que reflexionemos juntos para prevenir el maltrato en tu colegio.

Al maltrato entre estudiantes de curso se le llama “acoso escolar”, “intimidación de pares” o en inglés se le llama “bullying”.

Al maltrato de profesores o profesoras contra estudiantes se llama abuso y es un delito.

En los compañeros y compañeras de la escuela puedes descubrir al amigo o amiga del alma, al mejor arquero, a la mejor estudiante de matemáticas, al mejor jugador de fútbol, al mejor cocinero, también a tu novio o a tu novia.

En fin, chicos y chicas con los que aprendes muchas cosas importantes de la vida. Pero a veces, en la convivencia nos hacemos daño y se crea tensión en el colegio y malos ratos.



*De las bromas nos reímos todos y todas, pero de los insultos, los empujones, los golpes o las burlas, ya no nos reímos, porque nos asustan y nos lastiman.*



## Qué es el acoso escolar?

Intimidación o acoso escolar, como prefieras, es una forma de violencia que se produce entre los compañeros y compañeras del colegio o la escuela.

Es un comportamiento agresivo y premeditado, de un compañero o compañera o un grupo, contra una o un estudiante o un grupo de estudiantes, que implica un desequilibrio de fuerza o de poder y que además se repite en el tiempo.

Maltrato es golpear o empujar, las amenazas, los insultos o las burlas, los gestos de exclusión de un grupo, es hacerle al hielo a alguien, comportándose como si no existiese, también es maltrato; y ojo al dato, enviar notas, correos electrónicos o SMS insultantes.

Puede ser que en un momento u otro hayas hecho o sufrido algo de esto. A veces estas cosas comienzan como una broma, sin mala intención. Pero, es importante que no olvides que cualquiera puede ser maltratado o maltratada a lo largo de su vida y que nadie, por ningún motivo, merece ser acosado o acosada. Todos y todas tenemos derecho a ser bien tratados en nuestro colegio y en todas partes.

El acoso no es una broma, porque con una broma todos y todas nos reímos.

Ser tú mismo o tu misma, sentirte seguro y segura, ser feliz y ser respetado y respetada, participar de las relaciones sociales que se establecen en el colegio y que tus cosas sean respetadas son tus derechos y debes hacerlos valer, de la misma forma en la que debes respetar los derechos de tus demás compañeros y compañeras.



Foto La Prensa, septiembre 2007



Foto Internet Images Google 2007



Foto Internet Images Google 2007



Foto La Razón 2007

El acoso escolar es un problema grave para todos y todas. Y no nos equivoquemos, las consecuencias nos afectan a todos y todas en el colegio.

Hay quien piensa que estas cosas han pasado siempre: las bromas, levantarle la falda a las chicas, dar un empujón, hacer al hielo a alguien, patear la mochila de..., eso no es normal ni bueno. Tenemos que acabar con esa tolerancia ante la violencia. No te acostumbres a convivir con la violencia en el colegio.

Es verdad que "acoso" ha habido siempre, pero ya es hora de romper la "ley del silencio" y acabar con la violencia, para construir relaciones respetuosas; y para que seamos personas dignas.

Piensa que el maltrato se alimenta con el silencio. El silencio de quienes lo producen y de quienes lo presencian y no hacen nada. El silencio de quienes lo padecen. Y el silencio de quienes lo ven y no hacen nada.

Denunciar el acoso escolar no es de soplones, no es de acusetes, no es de nabos, ni de maricones. ES DE VALIENTES, DE PERSONAS QUE AMAN SU LIBERTAD, QUE RESPETAN A SUS SEMEJANTES, QUE SON FELICES PORQUE ESTÁN LIBRES DE VIOLENCIA

Las personas a las que hay que admirar son aquellas que hacen frente a la violencia y no a las que actúan con desprecio y falta de respeto hacia otros. Esas personas consiguen ser temidas, pero no respetadas ni queridas, porque confunden el dominio con el respeto.

Proteger tus derechos y los de los demás no es ser soplón o acusador, es valentía que te hace crecer.



Foto Internet Images Google 2007



Foto Internet Images Google 2007

**El respeto se debe ejercer a cada instante, en la casa, en el colegio, en el micro, en el recreo, con los adultos, con los niños y las niñas, con los y las ancianas; con todos y todas.**



Foto Internet Images Google 2007



La resignación o mirar a otro lado te convierten en una persona débil... Eres inteligente, sé parte de la solución no seas parte del problema.

Todas y todos tenemos que apoyar a los y las valientes que dicen

### ¡Bastaaaa de actos violentos!

Sé honesto contigo mismo y contigo misma, detén, para, hazle frente al maltrato en tu colegio.

Aquellos compañeros y compañeras acosadores necesitan aprender a no utilizar la violencia. Hay que ayudarles a superar sus frustraciones, sus temores, se pueden controlar, y tú lo puedes ayudar.

Es más que probable que ellos mismos y ellas mismas sufran violencia en otros ámbitos de su vida, o que no se sientan bien consigo mismos.

### Rechaza la violencia, tiende la mano a tus compañeros o compañeras que están siendo acosadas

Cualquiera puede ser molestado o molestada, no hay que buscar ni perfiles, ni prototipos de personas que son un blanco fácil, porque eso acaba por culpabilizar a la víctima, como si en el fondo se lo mereciera. Y también al revés, porque seguro que todos y todas hemos sido pesados con alguien. Poco o mucho, pero lo hemos hecho y con ello hemos asumido el papel del agresor.

Por ejemplo: seguro que te haz referido a alguien como "la gordita" o como "el nabito", pero como eres inteligente, lo haz hecho solo como broma, por un rato y luego les haz seguido hablando como siempre.



Foto Internet Images Google 2007



Foto Internet Images Google 2007



Foto Internet Images Google 2007



Foto Internet Images Google 2007

Foto Internet Images Google 2007



Vivimos en una sociedad que cada día es más violenta y que a la vez no permite que las personas se muestren tal y como son, con sus miedos, dudas, sueños y debilidades. Por el contrario, hay que parecer insensible, duro y además acosador con el que no piensa como tú, pero eso es incorrecto y solo te lastima.



Foto Internet Images Google 2007

En la vida siempre encuentras a alguien más fuerte que tú, más habiloso, más talentoso... Pero también sucede al contrario. Hay quién es demasiado alterado y hay quién es fuerte físicamente. Eso nos hace diferentes, no desiguales. Ser chico o ser chica, haber nacido aquí o allá, pensar así o pensar de otra forma... todo eso son diferencias y ser diferentes es normal. En fin, somos iguales en cuanto al valor que tenemos como personas y diferentes en lo que se refiere a las capacidades, identidades, rasgos físicos, sueños...



Foto Diario La Razón. La Paz 2007

Todas y todos tenemos derechos y obligaciones y empiezan con el respeto, la solidaridad y comprensión.

El colegio es el espacio para ser feliz, para hacer amigos y amigas, también para aprender, por eso queremos que parta de tí, construir aulas de paz y de respeto. Hazte respetar con tus compañeros y con tus compañeras, con tus profesores y profesoras, con el director o la directora; con el regente, no tienen por qué golpearte, amenazarte, tocarte, esos son delitos, no son normas disciplinarias.

Desecha la violencia, no respondas con violencia a la violencia, defiende tus derechos y haz que los derechos de los demás sean respetados. El acoso escolar nos afecta a todos y a todas.



Foto Internet Images Google 2007

No sientas vergüenza de decir que alguien te molesta, si es un profesor o profesora, cuéntale a tu mamá o a tu papá, o a un adulto que consideres que es tu amigo o amiga. Cuéntale a alguien que un profesor o profesora te está molestando, eso es DELITO Y NO TIENES PORQUE CALLAR

***El respeto se debe ejercer a cada instante, en la casa, en el colegio, en el micro, en el recreo.***



## Más allá de las aulas

La violencia se puede producir en cualquier lugar del Colegio (patio, baños, vestuarios, pasillos, los trayectos de ida y vuelta, en los cambios de clase).

Es más probable que suceda en lugares y momentos en los que no hay adultos presentes o incluso cuando el profesor o profesora está distraído o atendiendo a otros estudiantes.



Foto El Clarín Buenos Aires 2007

Los y las estudiantes acosadoras aprovechan cualquier espacio o momento para demostrar su poder a través de la violencia, lastimando a su víctima frente a sus compañeros y compañeras, pero son tan cobardes que nunca lo hacen cuando hay un adulto cerca.

Lamentablemente, hay chicos y chicas que no tienen formada su personalidad y creen que aliándose a los agresores están libres de violencia, pero por lo general, las personas que siguen a los o las agresoras son también víctimas, porque nunca pueden dar su opinión solo pueden recibir órdenes y hacer cosas, que seguro no les gusta hacer.



Foto Internet Images Google 2007

También hay quienes no hacemos nada cuando vemos que se está maltratando a un compañero o compañera, por temor a que nos llamen soplones, acusetes o maricas, pero en realidad avisarle a un adulto (profesor, profesora, regente, director o tu papá o mamá), que un compañero está siendo víctima de maltrato, es de valientes, es de personas que tienen agallas para detener la violencia.

El silencio nos hace cómplices, DENUNCIA LA VIOLENCIA, exige respeto y si no te pones en riesgo, llama la atención a los o las agresoras.

Si tienes que denunciar a un acosador o acosadora, profesor o profesora abusiva no sientas miedo, DENUNCIALO. Avisale a tu papá o a tu mamá; habla con la Dirección del colegio; cuéntale a un buen amigo o amiga; si no confías en alguna estas personas, seguro que tienes un familiar que te inspira confianza, díselo a él o a ella, seguro que pueden ayudarte.



Foto Internet Images Google 2007



## Por qué hay agresores y agresoras?

No hay una causa única. Lo que sí está claro es que la familia tiene un gran peso en todo esto, para bien o para mal.

La violencia se reproduce cuando:

- 1. Los conflictos en el hogar se resuelven a través de la violencia.
- 2. Si el padre y la madre arreglan sus problemas con violencia, si el padre pega constantemente a la mamá y a los hermanos o hermanas, si los papás gritan siempre, son incapaces de hablar.
- 3. Si los papás nunca están en casa, no hacen una supervisión del hijo o de la hija, lo dejan hacer lo que quiere
- 4. Si el afecto no se expresa dentro de la familia, si no se dan un beso o un abrazo, si no dicen cosas bonitas
- 5. Si las normas no son claras y coherentes, todos hacen lo que quieren, llegan a la hora que quieren, no se preocupan por los hijos y las hijas. SIEMPRE HAY TIEMPO, HAY 15 MINUTOS PARA ESTAR CON TU PAPÁ O TU MAMÁ
- 6. Si la disciplina es demasiado estricta y física, es decir, si golpean a los hijos y a las hijas para que cumplan sus obligaciones o le gritan.

Entonces la probabilidad de que la violencia sea una forma de relacionarse de estas personas es muy alta.



Foto Internet Images Google 2007



Foto Informe Educación Chile 2007



Foto Internet Images Google 2007



Foto Internet Images Google 2007

***Siempre hay tiempo, hay diez minutos para contarle a tu mamá o papá como te sientes, cómo te está yendo en el colegio, aunque no te pregunten, cuéntales***



## Mírate en un espejo, de esos que reflejan tu interior

Si descubres que tu personalidad es impulsiva, que te cuesta seguir las reglas y respetar la autoridad, que te frustras con facilidad y te cuesta ponerte en el lugar del otro, si vives violencia dentro de tu hogar y te desahogas con tus compañeros y compañeras de clase... Necesitas hacer reformas en tu vida y aprender a no utilizar la violencia como forma de relacionarte, de resolver conflictos, de ser reconocido y aceptado por los demás.



Piensa que la violencia no es positiva para nada. Deséchala como forma de relacionarte porque arruina cualquier relación que quieras tener y crea en ti una identidad que te hará daño y que dañará a quienes estén a tu alrededor.



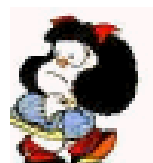
Las personas violentas no son personas felices, porque lastiman a los demás y después se arrepienten, piden perdón, se sienten con culpas, y a veces, es muy tarde, porque la persona lastimada se va de su lado, no quiere estar más cerca de la persona violenta.



No reproduzcas lo que ves en casa, si hay violencia en tu hogar, trata de ser feliz en el colegio, trata de construir relaciones diferentes con tus compañeros y compañeras, incluso ellas te pueden ayudar a superar tu sufrimiento en el hogar.



No desperdicies tu vida, **CONTROLATE**, la violencia solo te va a conducir a un camino sin retorno, sin felicidad, sin tranquilidad, sin control.



Todo se aprende y a desechar la violencia y a tener autocontrol, también.

## Podemos controlar la violencia con asertividad

### ¿Qué es asertividad?

Es una habilidad personal que nos permite expresar nuestros sentimientos, deseos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es una manera de llegar a conseguir los objetivos que nos proponemos sin sentirnos incómodos por ello ni incomodar a los demás, siendo positivos y respetuosas.

### ¿Por qué es importante la asertividad?

Porque en nuestra vida diaria a menudo tenemos que tomar decisiones, esas decisiones deben ser las más acertadas, es decir las que sean más asertivas.

Estos son algunos ejemplos para lo que se usa la asertividad: para discrepar con la mamá cuando nos sobrecarga de actividades domésticas: Hijo te levantas temprano, lavas las tazas del desayuno, limpias tu cuarto, barres el patio, sacas al perro, haces tus tareas y te bañas, yo vuelvo en una hora. **No** es asertivo decirle: crees que me alcanza el tiempo para todo eso, mejor me quedo en la cama.

**Si** es asertivo decirle: haré todo lo que pueda, si algo queda por hacer cuando tu llegues, me ayudas y así estamos juntos.

*Con respeto, con tolerancia, con consideración hacia las otras personas, hacemos que cada día sea una oportunidad para construir relaciones respetuosas con paz y dignidad*



Worth 1000.com



Worth 1000.com



Ejemplos de respuestas asertivas cuando te insultan:

Ataque (agresor/a)	Respuesta (víctima)
Tu mamá es una chola	Sí, y así la amo y me siento orgulloso/a de ella. La tuya boliviana también no?
Cholo/a	Si, me autodefino como mestizo, creo que no hay la categoría cholo/a, tu te autodefines cómo blanco/a?
Eres una golfa (puta)	No he decidido todavía a que me voy a dedicar cuando salga bachiller, pero me gusta la medicina, tu qué prefieres
Marica, gay, maraco	Mi preferencia sexual no tendría porqué incomodarte, pero te aseguro que por el momento me encantan las chicas y a ti?
Perra, zorra,	Lo dices porque tengo buen oído o buen olfato?
Flojo/a	No fue flojera, tuve algo importante que hacer, la próxima vez lo haré mejor.
Gordo, gorda, cerda, chancha	Gracias por preocuparte de mi salud, veré de comer menos y hacer más ejercicio, por el momento estoy cómodo/a así. Tú estás cómodo con tu figura?
Enano/a	A mi no me incomoda tu estatura, no deberías incomodarte con la mía.
Cojo/a	No te preocupes ya fuí al doctor
Cuatro ojos	No solo tengo 2, pero están en vitrina para cuidarlos
Tienes sonrisa de fierro (por los frenillos)	Por el momento, pero pronto se corrigen mis dientes, y tendré una sonrisa linda como la tuya.
Nabo/a, neard, corcho/a	Es lo único que tengo que hacer, me encanta estudiar y llevarme bién con los profes, a ti?
Estúpido, tarada, imbécil	Sin insultos, nos respetemos, tu no me insultas y yo puedo ser amigo o amiga tuya



Worth 1000.com

*No importan nuestras diferencias, somos personas que sienten, que aman, que sueñan porque somos iguales en dignidad y en derechos humanos.*

**LOS BOLIVIANOS Y LAS BOLIVIANAS  
SOMOS DERECHOS Y HUMANOS**



Ser asertivo, favorece al aumento de la confianza y seguridad en uno mismo o en una misma, y esto puede mejorar nuestra posición social y respeto de los demás hacia nosotros.

### Asertividad con los familiares

Tu familia: tu papá o mamá, abuelos, abuelas, hermanos, hermanas, sobrinos, tías; a veces se sienten con derecho a decidir por tí; al menos que aún no puedas tomar tus propias decisiones, esas sugerencias o imposiciones en lugar de ser útiles pueden resultar en un obstáculo para tu libertad.

Cuando algo así sucede, lo mejor es que digas frases como esta: te agradezco que quieras lo mejor para mí, pero déja que sea yo quien tome mis propias decisiones, estoy seguro que si alguna vez me equivoco, aprenderé de mis errores.

Como verás, al actuar con asertividad los principios siguen siendo los mismos, no tengas miedo de decir "NO", sólo depende de la forma como lo hagas. Te sentirás libre

### Asertividad con los amigos

La amistad es el mas noble de los sentimientos, un amigo o una amiga siempre estará dispuesta a ayudarte en lo que esté a su alcance, a veces uno confunde la amistad con exigir de aquella persona mas de lo que ella nos puede ofrecer. También para los y las amigas hay límites y no tengas miedo en poner tus barreras, muestra tu desacuerdo con sus opiniones cuando estas no sean de tu agrado.



Worth 1000.com

***El respeto, el amor, la comprensión y el compañerismo cada día, nos hacen verdaderas personas y nos ayudan a construir una cultura con derechos para todos y todas.***



Dentro de una relación de amigos y amigas se deben practicar una serie de valores, supongo que te hiciste amigo o amiga de esa persona porque entre los dos surgió alguna actividad, algunos gustos, algunas preferencias en común, les gusta la misma música, el mismo deporte, ir a los mismos lugares.

No es asertivo hacer bromas “pesadas”, nunca es bueno ridiculizar a las personas ni mucho menos insultarlas. Las grandes amistades surgen del respeto mutuo.

Hay que reírse con la gente más que reírse de ella. No hay que prometer mas cosas de las que podemos dar.

Cuando uno quiere ganarse un amigo o una amiga, resulta necesario interesarse sinceramente por alguna actividad de la otra persona. Es mas rápido perder una amistad que ganársela, ganarse un amigo/a implica ir despacio y tiene su tiempo.

Para tener amigos/as hay que ser amigo/a. Así que toma la iniciativa y no te quedes nunca solo o sola, sobre todo en zonas en las que no haya personal del colegio. Es muy importante que no calles tus sentimientos. Habla con tu padre o tu madre, o habla con tu amigo o amiga en caso de que estés siendo acosado o acosada; ellos pueden ayudar a parar el acoso.

Cuando un amigo o amiga te cuenta que está siendo acosado o acosada, no dudes en contárselo a un profesor o profesora, informa a las autoridades del colegio lo que está ocurriendo, ellos tienen la obligación de detener el acoso. No es ninguna vergüenza pedir ayuda, no es de cobardes ni de solplones denunciar la violencia, es de cobardes callarla y aguantar que tu mejor amigo o amiga esté siendo maltratada por un grupo de agresores.

**No es asertivo hacer bromas “pesadas”, nunca es bueno ridiculizar o burlarte de las personas ni mucho menos insultarlas. Las grandes amistades surgen del respeto mutuo. Es mejor reírte con las personas no de las personas.**



Worth 1000.com



Si tú estás siendo víctima de acoso escolar no sigas el refrán “si te pegan, pega” es un callejón sin salida.

No devuelvas la agresión, eso empeora las cosas.



Intenta no mostrar miedo o enfado. Si comprueban que no te alteras no se sentirán tan fuertes.



Diles que paren, con calma, o si no puedes no digas nada y márchate.



Si puedes contesta con humor a una burla. Con ello les estás diciendo que eres capaz de reírte de ti mismo y que no pasa nada.



No dejes de expresar tus sentimientos con aquellas personas que te quieren. Eso te ayudará, cuéntaselo a tu mamá, a tu papá, a un profesor o a tu mejor amigo o amiga.



No respondas a los ataques, no le des al acosador el poder que no tiene.



Worth 1000.com

***A veces para cambiar este mundo, sólo necesitamos una mirada sincera, una mano solidaria o un hombro cariñoso. Sólo el respeto y amor vencen la violencia***



## Cómo decirle a tu mamá, a tu papá, a un o una profesora o a un amigo o amiga?

Hablar te hace bien. Tu no eres culpable de lo que está pasando, ese agresor o agresora necesita ayuda para controlar su ira, su violencia, posiblemente la está sufriendo en su casa.

Debes dejar que todas tus emociones y todos tus sentimientos salgan de ti, para que puedas empezar a sentirte mejor. **HABLA, DENUNCIA, GRITA**

No esperes hasta que no puedas más. Cuéntalo cuanto antes.

Habla con tu papá o mamá. Cuéntales lo que ha sucedido, cómo te has sentido y pídeles que te ayuden a trazar un plan para detener el maltrato.

Pide al docente o tutor o tutora del curso que investigue lo que está sucediendo. El colegio tiene la obligación de garantizar tu seguridad y para ello debe adoptar un programa contra el acoso porque lo más probable es que en el colegio haya más chicos o chicas acosadas.

La violencia se puede reducir si el colegio adopta un programa contra el acoso escolar y contra el abuso de los docentes.

Si es un profesor o profesora la que te agrede denúnciala, cuéntale a tu papá o mamá o a un amigo o amiga, seguro que te pueden ayudar. Que un maestro te toque, te golpee, te ridiculice, te ponga apodos, es DELITO, NO TENGAS MIEDO AL CHANTAJE DE LA NOTA, LAS LEYES TE PROTEGEN CUANDO DICES LA VERDAD.

*Todas las  
personas  
tenemos dignidad  
y derechos  
humanos por el  
simple hecho de  
ser seres  
humanos,  
personas.*



Worth 1000.com

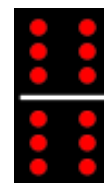
## Qué puedo hacer para ayudar?

La empatía es la clave. La empatía es la habilidad de 'sentir como los demás', de ponerse en los zapatos del otro o la otra, experimentar las emociones de los y las demás como si fuesen propias. Lo que dice tu mamá: "ponte en el lugar de la otra persona".

## Piensa... cómo te sentirías tú si te pasara a ti

Con este sencillo ejercicio y las siguientes pautas tendrás los recursos necesarios para ser parte de la solución al "acoso".

- Ante un acto de intimidación di algo. No te quedes callado.
- Di que no te gusta lo que ocurre, que no es divertido.
- No respondas con insultos o agresiones, la violencia no sirve para acabar con la violencia.
- Hazles saber a los que miran que si no ayudan se ponen al mismo nivel que los agresores y agresoras. Diles que no sean uno de ellos.
- Si sientes que te pones en una situación de peligro y tienes miedo, no te expongas. Pero acércate a la persona a la que acosan, dile que no te parece bien lo que ha pasado, que lo sientes tanto como él o ella, que no es su culpa.
- Sé amigo y amiga. Dile que hable con su familia y con el profesor/a con el que tenga más confianza. Ofrecete a acompañarle.



- Procura entre todos y todas que no se quede aislado o aislada. Lo primero que hacen los acosadores es aislar a su víctima.
- Habla con tus amigos y amigas y diles que se pongan en el lugar de la persona que está siendo acosada, pídeles que contribuyan a que el colegio sea un lugar seguro para todos y para todas.
- Explícales que no es justo acosar. Involúcrate y ayuda.

Si has llegado a esta página después de haber leído todas las anteriores te mereces la MEDALLA DE ORO



Worth 1000.com



Worth 1000.com

**FELICIDADES ERES UNA  
PERSONA VALIENTE, CAPAZ  
DE ACABAR CON EL ACOSO  
ESCOLAR Y CON EL ABUSO  
DE PROFESORES Y  
PROFESORAS, ERES UN  
EJEMPLO DE SER HUMANO**



## 10 Puntos para pensar

**1** El maltrato no es una broma. El maltrato no es para reírse. En una broma se ríen todos y todas. Cuando hay alguien que se molesta o asusta, ya no es una broma.

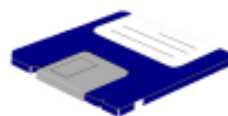
**2** Nadie merece ser maltratado o maltratada. Suele decirse que hay quien se lo busca, pero esto sólo es una excusa. Todos tenemos el derecho a ser tratados con respeto.

**3** Si te pegan o te insultan es mejor no responder de la misma forma. Muchas veces devolver la agresión sólo empeora la situación. Hay que saber encontrar otras maneras de resolver conflictos.

**4** No sólo maltratan los chicos. Se dice que las peleas son “cosas de chicos”, pero poner al hielo a una persona, difundir rumores para que los demás no le hablen, excluirla del grupo y cosas así, también es maltratar. Y esto también lo hacen las chicas.

**5** Los niños y las niñas que son maltratados no son “mocosos” que no saben defenderse. Cuando un grupo intimida a una persona sola es muy difícil defenderse. Los cobardes son los que necesitan ir en grupo para sentirse fuertes.

**6** Decírselo al maestro o la maestra no significa ser “soplón o soplona”. Sufrir o ser testigo de un maltrato y decírselo a un adulto que puede ayudar es defender nuestros derechos; y hacerlo es ser inteligente, honesto y responsable.



Worth 1000.com



7

Los niños y las niñas que son maltratados a menudo están tristes y sufren durante mucho tiempo. Son infelices y tenemos que ayudarles porque padecen una situación injusta.

8

Cuando alguien se pelea más vale no meterse, pero hay que buscar la manera de detener la pelea y esto se hace buscando la ayuda de un adulto. Un espectador se convierte en cómplice cuando no actúa ni denuncia las agresiones.

9

Castigar a los niños y las niñas que hacen daño a los demás es una posibilidad, pero no la única, ni la mejor. Hay niños y niñas que agreden porque no conocen otras formas de relacionarse. Y tienen que aprender. Por eso trabajamos para mejorar la convivencia.

10

La víctima necesita ayuda, pero también los chicos y chicas que agreden; con frecuencia no se sienten bien consigo mismos. Todos necesitamos aprender maneras pacíficas de resolver los conflictos para mejorar la convivencia y ser más felices.



*Seamos la mano amiga, la persona incondicional, rompamos la violencia, seamos constructores de paz y justicia*



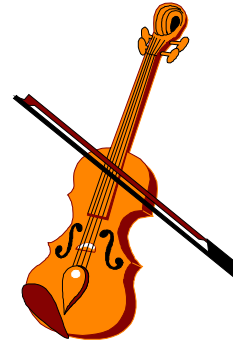
## Nuestros derechos

En esta escuela y en todas partes tengo DERECHO a ser bien tratado y tratada.

Esto significa que:



NADIE debe pegarme, ni darme empujones, ni hacerme daño físicamente.  
NADIE debe amenazarme, ni atemorizarme.  
NADIE debe quitarme ni romper mis cosas.  
NADIE debe insultarme, burlarse ni reírse de mí  
NADIE debe difundir rumores o chismes sobre mí o sobre mis seres queridos.  
NADIE puede quitarme mi ropa, desvestirme, ni tocarme.



## Nuestros deberes:

En esta escuela y en todas partes tengo el DEBER de tratar bien a todas las personas.

YO no debo pegar, ni dar empujones, ni hacer daño físicamente a nadie.

YO no debo amenazar, ni atemorizar a nadie.

YO no debo quitar, ni estropear las cosas de los demás.

YO no debo insultar, burlarme ni reírme de nadie.

YO no debo difundir rumores sobre las demás personas.

YO no debo excluir a nadie del grupo, ni impedir a nadie que juegue con los compañeros o compañeras.



**Mis derechos terminan  
donde comienzan los  
tuyos**



## No olvides...:

Hay 5 cosas que deberías hacer si te encuentras en una situación de maltrato:

- 1** Intenta mantener la calma. Si gritas o lloras puedes empeorar la situación. Si ven que te molestan lo pueden repetir para “divertirse”.
- 2** No respondas de la misma forma: pegar o responder con insultos complica la situación. Di algo como “No me hables así”, o pregunta: “¿No tienes nada mejor que hacer?”. No respondas como él o ella espera.
- 3** Intenta hablar amistosamente, utiliza las respuestas asertivas que hayas practicado en tu casa o en alguna clase.
- 4** Abandona el lugar. A menudo la mejor solución es escapar de la situación y buscar la ayuda de un adulto. Esto no es una cobardía, es actuar con inteligencia.
- 5** Háblalo con alguien. Explícaselo a tu maestro o maestra o a un adulto. No tenemos que callar estas situaciones. Denunciar una situación de maltrato no es “cobardía”. Es defender tu derecho a una vida sin violencia.



Foto Internet Images Google 2007

*Acabemos con la violencia rompiendo el silencio, apoyándonos con respeto, tendiendo una mano amiga, con sinceridad, con solidaridad y con cariño, porque somos personas, porque queremos ser mejores y construir un mundo mejor.*



## Y para terminar recuerda siempre tus valores:

LIBERTAD, entendida como el equilibrio de nuestros derechos y nuestras obligaciones. Libertad para llevar una vida llena de propósitos, para elegir libremente un estilo de vida respetando el estilo de vida de los demás y para asumir las consecuencias de nuestras decisiones.

AMOR, entendido como el poder para unir, guiar y liberar a las personas. Amor para tener armonía, bondad, cuidado y comprensión.

FELICIDAD, concebido como el dominio sobre nuestra mente, intelecto, personalidad y sentidos físicos del cuerpo. Felicidad para actuar con convicción, desinterés y conciencia.

HONESTIDAD que significa que no hay contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, palabras o acciones. Honestidad para actuar "ante mí y ante los demás", para reconocer lo que está bien y es apropiado para nuestro propio papel, conducta y relaciones.

RESPECTO entendido como el reconocimiento de la persona como única, con una fuerza vital interior, un ser espiritual, un alma. La conciencia elevada de saber "quién soy" nos permite actuar con respeto hacia las demás personas.

HUMILDAD es aceptar los principios naturales que no se pueden controlar. Humildad para dejar hacer y dejar ser, eliminando la posesividad y la visión limitada que crean límites físicos, intelectuales y emocionales.

*Con libertad, con  
amor, con  
felicidad, con  
respeto, con  
solidaridad, con  
equidad y  
justicia, juntos/as  
construyamos  
una escuela  
mejor...un mundo  
mejor*



Fuente: livingvalues.net



# *Aulas de paz*

