

MANUAL ANTI-BULLYING



¿Qué es “bullying”?

Ejemplo caso de bullying.

Abusador, malditillo y aprovechado

En el receso, Abusador, Malditillo y Aprovechado se acercan al Torta; éste se encuentra solo sacando de su mochila una torta de jamón que su mamá le envolvió para el receso. El Torta es un muchacho más pequeño que los de su grupo, generalmente anda solo y es menos fuerte que los demás. Algunos se aprovechan de él, especialmente el grupito del Abusador. En el recreo éstos se le acercan y el Torta se empieza a poner nervioso; entonces, el Abusador le dice con prepotencia:

—Tengo hambre y quiero que me des tu torta—al tiempo que intenta quitarle la torta con la mano. El Torta les dice con voz apenas audible:

—Es mi desayuno, no tengo para comprar.

El acoso escolar (bullying) es el **maltrato** psicológico, verbal o físico producido entre escolares de **forma reiterada** y durante un tiempo determinado.

—Con mayor razón, ¡dámela!

Entonces, sin más, el Torta se la entrega mientras fija su mirada en el suelo. El Abusador le da una mordida a la torta y la tira enfrente de aquel niño... todos se ríen. El Torta sufre.

El Torta se va a su salón, en silencio, a nadie le dice cómo se siente, pero tú sabes cómo se siente. Tratará de olvidar el asunto, no dirá nada del incidente ni a sus padres ni a sus maestros, y eso hará que el Abusador, el Malditillo y el Aprovechado sigan tratándolo como el Torta del salón y de la escuela.

I. En base a la lectura anterior, responde lo siguiente.

- ¿Qué harías para ayudar a “el Torta”?

¡Tengo hambre y quiero que me des tu torta!



EL “BULLYING” NOS DAÑA A TODOS

CONSECUENCIAS DEL “BULLYING”

II. Analiza los siguientes gráficos y responde las preguntas.

VÍCTIMAS

Son más propensos a tener:

01

DAÑOS EMOCIONALES

- Depresión.
- Ansiedad.
- Tristeza y soledad.

02

PROBLEMAS DE SALUD

03

BAJAS CALIFICACIONES

Afecta su aprendizaje y la participación en clase.

04

DESERCIÓN ESCOLAR

Es más probable que pierdan un año, no asistan o abandonen la escuela.

05

PÉRDIDA DE INTERÉS EN ACTIVIDADES QUE ANTES DISFRUTABA



Las víctimas son los que reciben las agresiones o los abusos.

- ¿Qué otro problema crees que pueda ocasionar el bullying en un niño?

AGRESORES

Son más propensos a:

01

ABUSAR DE SUSTANCIAS

- Drogas.
- Alcohol.

02

INVOLUCRARSE EN PELEAS O ACTOS DE VANDALISMO.

03

PROBLEMAS EMOCIONALES

04

PROBLEMAS CON LA LEY

Tener antecedentes penales y citaciones de tráfico.

05

SER ABUSIVOS

Hacia sus parejas o hijos en la edad adulta.

06

PENSAR MAL DE OTROS



Los agresores son los niños que intimidan a otros.

• ¿Qué otro problema crees que pueda ocasionar el bullying en el agresor?

**PORQUE A TODOS NOS AFECTA,
DECIMOS NO AL BULLYING.**

EL ENEMIGO MORTAL DEL BULLYING

LA JUSTICIA

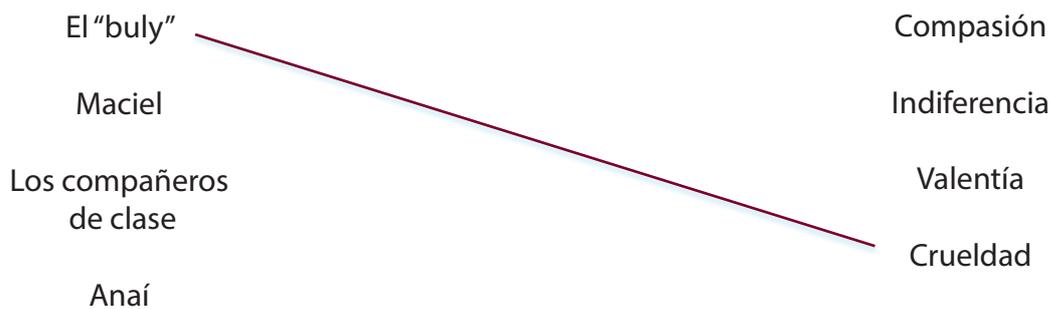
El bullying no es un juego, no es una broma, no es divertido. El acoso escolar es un acto injusto: es un delito, es un acto reprochable que merece ser sancionado.

Dañar en su persona o aquello que le pertenece es una injusticia. El daño emocional es considerado de la misma manera que un daño físico.

III. Lee el ejemplo y une a los sujetos con el valor o antivalor con que se relacionan.

El "Buly" le tira los cuadernos a Nancy, y sus compañeros de clase se hacen como que no ven. Anahí se levanta a ayudarlo a recoger los cuadernos, mientras que Maciel denuncia al "Buly" con la maestra."

El Buly actúa con injusticia, los demás compañeros de clase actúan con egoísmo, Anahí practica el valor del amor y Maciel actúa con justicia.



Conozco mis derechos

- 01 Tengo derecho a ser tratado con justicia, a **no ser acosado o abusado**.
- 02 Las autoridades de mi casa, escuela y sociedad están **obligadas a proteger** ese derecho.
- 03 El que abusa de otros merece ser **castigado y está obligado a reparar el daño**.
- 04 Tengo el deber de **defender la justicia** alzando mi voz y **denunciando** cuando he sido tratado abusivamente o algún otro compañero lo ha sido.

¡TIENES DERECHOS
SÓLO POR SER
HUMANO!

¿CÓMO SABEMOS LO QUE ES JUSTO?

Aplicando la regla de oro

**“NO HAGAS A LOS DEMÁS
LO QUE NO QUIERAS QUE
TE HAGAN A TI”**



Beneficios de actuar con **Justicia**

1. Evita el castigo de la sociedad o autoridades.
2. Evita hacerse de enemigos y la venganza de quienes ha dañado.
3. Es requisito de la felicidad y la alegría.

LA JUSTICIA NO ES VENGANZA

Venganza no es justicia. Levantar la voz y denunciar son armas justas y efectivas para combatir la impunidad, en la sociedad y en la escuela. **La autoridad es la responsable de impartir justicia.**

IV. Determina qué autoridad es responsable de impartir justicia en el hogar, el salón de clases, la empresa, en el país y en el equipo.

El gerente

El gobierno

Los padres

El líder

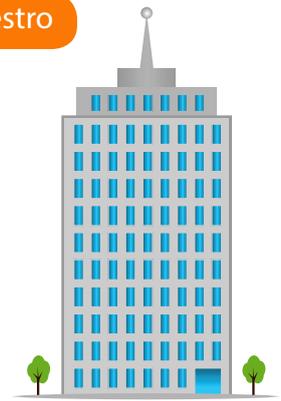
El maestro



En el hogar:



En el salón de clases:



En la empresa:



En el país:



En el equipo:

El consejo de la abuela Prudencia

Aquellos niños que dañan a otros sólo por gusto, son personas que generalmente han sido maltratados y guardan rencor. Aunque esto no los libera de ser culpables, es importante saberlo. Si éste es tu caso, busca ayuda, no puedes vivir así, puedes mejorar. La venganza no es justicia. Para hacer justicia se tiene que denunciar el daño a las autoridades competentes.

En caso de que tú mismo provoques algún daño por accidente, da la cara y repara el daño.



ÁRMATE DE VALOR, ¡DENUNCIA!

Lucha en favor de la justicia

No eres "Gallina" o "mitotero", eres un héroe de la vida real. Los héroes levantan su voz para detener la agresión. Los héroes practican el valor de la justicia y luchan por ella.

El indiferente tiene responsabilidad en el caso de un acto injusto ya que su silencio y su indiferencia misma lo acusan y lo vuelven partícipe del acto injusto; por esto el indiferente al no actuar actúa con injusticia

¿Quieres ser "el indiferente" que es cómplice de los actos injustos?, o el héroe, que levanta la voz, denunciando las injusticias.

Estrategias para denunciar con prudencia:

Considera que debes protegerte contra las represalias. Tener miedo es algo natural, pero no significa que debas quedarte sin hacer nada. Debes denunciar, pero con prudencia, aquí sugerimos tres maneras de hacerlo.

1. Denuncia en grupo.

Evita denunciar solo. Ejerce el liderazgo motivando a otros compañeros a denunciar el abuso.

2. Denuncia anónima.

Si tu escuela tiene una línea de comunicación para denunciar casos de bullying, recuerda que no te deben pedir tus datos personales como nombre, teléfono o quiénes son tus padres por ejemplo.

Si tu escuela no tiene una línea de comunicación, puedes incluso denunciar con una nota anónima. Pero lo más importante es no quedarte callado.

3. Denuncia con tus padres.

Si hay alguien en que debas confiar, ¡son tus padres! Es prudente hablar con tus padres sobre cualquier situación de acoso (bullying) que estés viviendo.

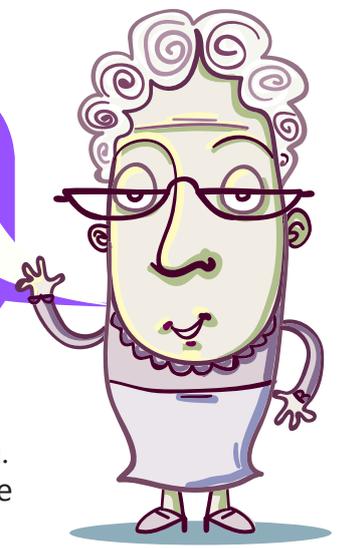
Si tus padres no son de ayuda, denuncia con el adulto a quien más confianza le tengas.

Discute con tus compañeros de qué otra manera pueden denunciar el acoso escolar con prudencia.



El consejo de la abuela Prudencia

La mayoría de las veces que te pidan ocultar algo es porque precisamente es algo que debe saberse.



Levantar la voz y denunciar a pesar del temor (al ser intimidado) es hacer lo correcto, y no siempre es lo más fácil, pero siempre es lo mejor para la persona. Levantar la voz por otros intentando detener la agresión, es practicar el valor de la justicia.

“El que conquista a otros es fuerte, pero el que se conquista a sí mismo es poderoso”.

Lao-Tsé

V. Busca en la sopa de letras las siguientes palabras:

VALENTÍA DENUEDO PRUDENCIA COMPASIÓN

P	O	R	Q	Y	G	D	E	N	U	E	D	O	N
B	K	F	Z	J	C	K	Y	Y	C	J	X	H	X
H	B	P	C	O	S	U	R	J	Q	U	H	G	F
I	Q	O	A	U	F	D	A	Z	O	K	J	S	K
P	R	U	D	E	N	C	I	A	O	E	N	K	E
H	O	Q	M	I	E	C	V	E	A	S	M	I	H
S	O	L	P	U	N	Z	J	F	R	X	E	P	O
N	P	Q	A	V	A	L	E	N	T	I	A	P	E
Q	E	Q	U	P	N	A	I	E	T	E	K	F	E
R	H	F	M	F	S	B	K	O	C	Y	R	A	I
P	Q	I	E	Z	J	U	U	A	E	N	D	M	N
P	U	K	O	U	J	T	Z	I	A	G	A	A	A
C	O	M	P	A	S	I	O	N	A	F	U	X	I
F	Q	S	Y	W	U	K	O	E	Y	O	E	T	A

Valentía. Ser valiente no es no tener miedo, es actuar a pesar del miedo cuando lo que tengo que hacer es correcto o me ayuda a lograr mis metas

Denuedo. Fortaleza para resistir y soportar los inconvenientes y las dificultades, cuando lo que tengo que decir o hacer es correcto.

Prudencia. El valor de la Prudencia consiste en discernir y distinguir lo que es bueno para seguirlo o hacerlo, y lo que es malo para huir de ello o evitarlo.

Compasión. Ver y comprender el dolor o sufrimiento ajeno y hacer algo para eliminarlo o disminuirlo.

EL PERDÓN

¿Qué es el perdón?

Perdón es borrar la deuda de los que me han ofendido y no guardar rencor contra ellos.

Si has dañado a otro compañero en su persona o en sus bienes (útiles, cuadernos, mochila, etc.) pide perdón. El no pedir perdón por el daño infligido a otros es dañarse a sí mismo. Si dañas a otra persona, quedas ligado a una deuda emocional con aquel a quien has dañado. Al pedir y recibir perdón, quedarás libre. El principal beneficiado al pedir perdón, es el que pide perdón.

Si has sido víctima del bullying, es natural que te sientas molesto con el agresor y esto se anide en tu corazón en forma de resentimiento contra aquel que abusa de ti. Este resentimiento es dañino para tu salud física y emocional. Aprender a perdonar a aquel que te ha dañado, no sólo es bueno para cuidar tu salud, sino también es un requisito para ser feliz.

“Lo perdonaré hasta que sienta poder hacerlo”.
El perdón no es una emoción, es un acto de la voluntad.



El perdón de Corrie Ten

La familia de Corrie Ten Boom fue exterminada en los campos de concentración nazi. Ella sobrevivió. Tiempo después tuvo la oportunidad de conocer a uno de sus captores a quien perdonó.

Ella escribió esta frase en la que define lo que significa perdonar:

“El perdón no es una emoción. El perdón es un acto de la voluntad, y la voluntad puede funcionar sin importar la temperatura del corazón.”

VI. En base a lo anterior contesta lo siguiente.

- Anota algo que te sucedió que te gustaría perdonar.

- Anota algo incorrecto que hiciste a otro y que te gustaría pedir perdón.

LO QUE NO SIGNIFICA PERDONAR

Perdonar no significa minimizar la falta y hacer como que no pasó nada

“Carlos rompió el lápiz de Federico intencionalmente; la maestra le dice a Carlos que se disculpe y le traiga un lápiz nuevo.

Cuando Carlos le pide perdón a Federico, éste le dice:

-No te preocupes, no fue nada.”

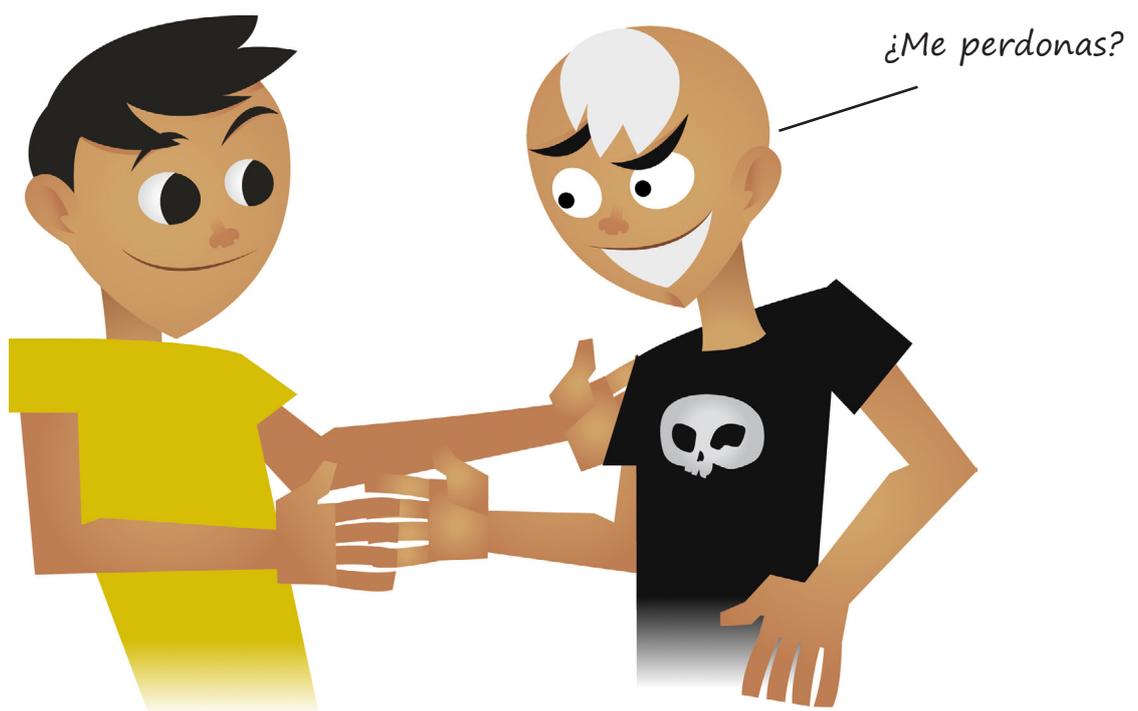
Perdonar no es minimizar el daño, o decir que “no pasó nada”. Es aceptar que “me hicieron algo malo, que me dolió, que fue injusto”, pero que estoy dispuesto a perdonar.

Perdonar no significa ponerme en la misma situación para que la acción que me dañó se repita

Cuando perdonas a tu agresor, no significa que él no deba de recibir su castigo. El castigo no lo decides ni lo impones tú, sino lo impone la autoridad, o sea tus maestros o directores.

El director o el maestro no pueden perdonar al agresor, porque no es a ellos a quien el agresor dañó, pero sí pueden castigarlo.

El agresor pide perdón, porque reconoce el daño que hizo, se arrepiente de haberlo hecho y le pide al agredido que lo libere de la cadena invisible que lo ata a quien ha dañado.



LA COMPASIÓN

¿Qué es la compasión?

Compasión significa: Ver y comprender el **dolor o sufrimiento** ajeno y **hacer algo** para eliminarlo o disminuirlo.

La compasión es uno de los hábitos a través de los cuales se practica el valor del amor. Actuar con compasión es lo contrario a abusar o dañar a otros, y practicarlo nos hace mejores seres humanos y más felices.

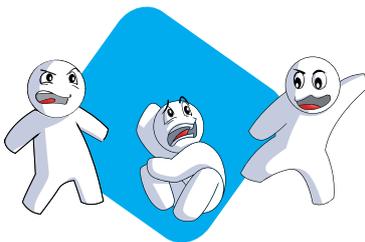
Las 3 reacciones ante el dolor ajeno

Crueldad. Lo provoca o lo goza.

Indiferencia. No le importa, no lo ve, no lo considera.

Compasión. Lo ve, lo comprende y hace algo para disminuirlo o eliminarlo.

VII. Identifica la acción (Crueldad, Indiferencia o Compasión) y anótalo en el espacio en blanco de cada situación.

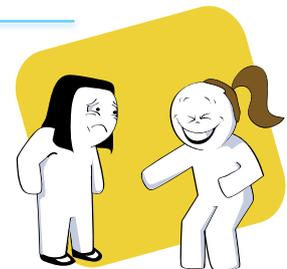


Agustín se da cuenta de que el mismo Francisco le jala los cabellos a Joel, el niño más pequeño del salón. **Agustín** le pide a Francisco que deje de molestar a Joel, o la maestra lo va a saber.

Agustín actúa con:

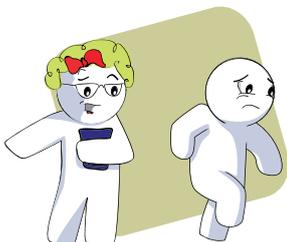
Qué ridícula te ves con ese cabello y esos zapatos tan feos, ja,ja,ja.

Frida se burla de Eunice en el salón, ésta se siente triste y está apunto de llorar. **Frida** actúa con:



Ángel llega al salón con cara triste, a punto de llorar. La maestra no se da cuenta. **Sus amigos** lo ven y no hacen nada.

Sus amigos actúan con:



BENEFICIOS DE SER COMPASIVO

Actuar con compasión no sólo nos hace mejores personas, además obtenemos:

- Buenas relaciones, hacemos amigos sinceros.
- Ayuda de otros cuando necesitamos El que da recibe.
- Experimentamos satisfacción profunda, felicidad y desarrolla valor propio.
- Felicidad, buenas relaciones y vínculos.



Tú tienes el Poder del Bien, utilízalo para disminuir o aliviar el dolor y el sufrimiento de otros.

Eres poderoso. ¡Ánimo!

