



VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Niñas y niños
de 6 a 8 años

Yo Convivo con Respeto

#DiNoAlAcosoEscolar

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Autor:
Carlos Alberto
Colín Pérez

LIBRERÍA
interactiva



Librería Interactiva
Yo Convivo con Respeto. Primaria Baja

©2017 Carlos Alberto Colín Pérez

Derechos Reservados
Ediciones con Valor S.A. de C.V.
Calle 22, número 37, colonia San Pedro de Los Pinos,
C.P. 03800, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

ISBN en trámite.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Contenido

¡Hola!	02
¿Qué es el acoso escolar?	03
Hacia la escuela perfecta	06
Tipos de agresiones	10
Todos somos iguales	16
Autoestima y valores contra el acoso	24
Ahora ya sabes...	28
Otros héroes de sus propias historias	30
¡Hasta luego!	32





¡Hola!

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Somos Tina y Toño, dos niños como tú, que te acompañaremos en un viaje por el conocimiento y el respeto por los otros.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Queremos felicitarte por tu interés en este libro.

Vas a aprender mucho sobre el *bullying*. Seguramente ya has escuchado esta palabra en las noticias, en las pláticas de tus papás o con compañeros más grandes. Pero ¿comprendes bien qué significa?

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Se llama *bullying* o acoso escolar a los momentos en que algún niño molesta a otro todos los días, o casi todos. Cuando esto sucede hay tres personajes: el niño que agrede, otro que es la víctima y uno o más que son los testigos porque observan todo lo que sucede.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



En este libro aprenderás a detectar si tú o alguno de tus amigos está sufriendo *bullying*. Es primordial aprender a evitarlo o detenerlo.

Es importante que sepas que eso no está bien. La escuela es un espacio para aprender y jugar con tus amigos, y nadie debe ser acosado.

En este libro aprenderás cómo detectar si tú o alguno de tus amigos está sufriendo una situación de *bullying* y también conocerás la manera de evitarlo.

Tú mereces respeto, igual que todos tus compañeros.

¡Que seas muy feliz en la escuela!

¿Qué es el acoso escolar?

Tina y Toño escucharon por ahí que cuando uno o varios niños molestan muchas veces a otro, están cometiendo *bullying* o acoso escolar.

Esto es grave porque los niños van a la escuela a aprender y a jugar, pero cuando son molestados pueden sentirse tristes y sin ganas de ir a la escuela. Los acosadores también la pasan mal, pues ellos molestan porque tal vez alguien también les está haciendo daño. Por otro lado, hay niños testigos que observan todo lo que sucede... ellos sufren porque a veces tienen miedo de denunciar.

Tina y Toño están muy preocupados porque el *bullying* está sucediendo cada vez con mayor frecuencia. Ayúdalos a descubrir qué hacer para terminar con el acoso escolar.

Acoso escolar

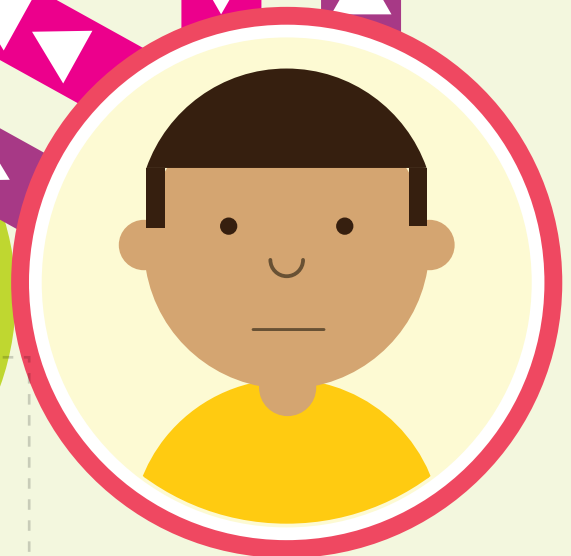
No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan. Si tú eres feliz, demuestra tu felicidad; si estás deprimido o enojado, mejor respira hondo y acude a un amigo, profesor o a tus padres para que te ayuden.

Agresor:
aquél que disfruta haciendo daño a los demás y burlándose de la víctima.



Víctima:
el niño a quien molestan o de quien se burlan.

Testigo:
todos los niños que observan. Algunos defienden a la víctima, pero otros se ríen y disfrutan burlarse.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Actividad

Ahora que sabes qué es el *bullying*, ¿has visto alguna situación parecida en tu escuela? Si tu respuesta es “sí”, es probable que ya sepas quién es la víctima, el agresor y testigo.

Nadie debería reírse de otra persona ni lastimarlo. La primera regla para evitar el *bullying* es no hacer a los demás lo que no quieras que te hagan a ti. Para comprenderlo mejor, realiza el siguiente ejercicio.



En el acoso escolar siempre hay tres involucrados, el acosador, la víctima y un testigo o varios. Lo importante es darnos cuenta de que esto es dañino para todos y hay que evitarlo.

¿Cómo se siente cuando...?

Piensa cómo te sientes cuando te pasa esto. ¿Estás feliz, triste, indiferente, enojado o asustado?

- Se burlan de mí.
- Me pegan.
- Lastimo a alguien.
- No me puedo defender.
- Molestan a mis amigos.
- Se burlan de alguien que me cae mal.

Piensa en tus respuestas. Si crees que en todos los casos te sentirías feliz o indiferente, lo más seguro es que estés del lado del agresor o de un testigo que no quiere eliminar el *bullying*. Pero si te sientes triste o asustado, es probable que seas la víctima. En cualquier caso debemos evitarlo y denunciarlo cuando tengamos la oportunidad.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Hacia la escuela perfecta

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Tina y Toño quieren que siempre estés atento y preparado para evitar el acoso escolar y denunciarlo. Estos ejercicios te ayudarán a saber si alguna vez has participado en el *bullying* sin querer, y qué puedes hacer para eliminarlo.



Actividad

Cambios para una escuela feliz

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Anota en tu cuaderno dos cosas de tu escuela que te gustaría cambiar. De un lado escribe cómo es ahora y del otro, cómo te gustaría que fuera.

Por ejemplo:

En mi escuela de hoy...

En mi escuela ideal...

Mis recreos son aburridos.

Los recreos son divertidos.

Mis amigos juegan pesado.

Nadie me lastima.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.





Actividad

Escribe tus reglas

Plantea algunas reglas para tus compañeros, que también deberás seguir. Después elabora un cartel con las cinco reglas más importantes y colócalo en tu habitación para que puedas verlo todos los días. ¿Qué te parece esta regla para encabezar la lista?

- **No hacer lo que no me gusta que me hagan.**



Actividad

Detecta el *bullying*

¿Has pasado por alguna de estas situaciones?

- Molesté a alguien sin razón alguna.
- Dije que estaba enfermo porque tenía miedo de ir a clases.
- Me reí de alguien sin saber por qué.
- Me escondí de otros niños durante el recreo.



Todas estas frases son síntomas de *bullying*.

Ahora piensa ¿qué puedes hacer para tener tu escuela ideal? Anota en tu libreta los cambios que puedes hacer y a partir de ahora da un paso a la vez para llegar a la escuela ideal.

Por ejemplo:

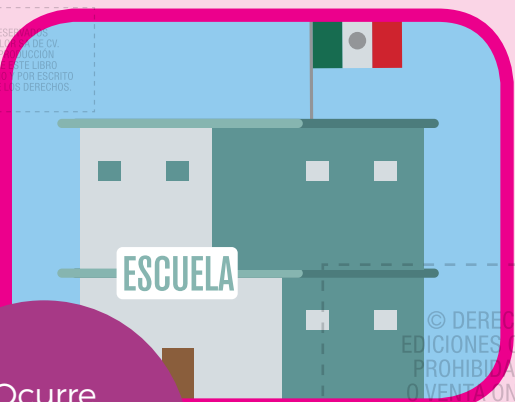
- Llevar algo que me divierta para el recreo.
- Proponer a mis amigos que cambiemos de juego.



ESCUELA

Es importante que sepas que el acoso tiene algunas características, las principales son:

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Ocurre en la escuela o fuera de ella.



Sucede muchas veces hacia la misma persona.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Hay un acosador: es el niño que molesta. Normalmente no tiene muchos amigos y es violento.



Hay una víctima: sufre cuando lo molestan, pero no es su culpa y debe denunciar lo que le ocurre.



Hay testigos: observan lo que pasa y se ríen junto con el acosador; se vuelven parte del problema.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Sin embargo, todos estos niños son iguales y nadie tiene por qué sentirse más fuerte que otro o intentar dar órdenes. Es natural que tengas diferencias con los demás, y que no todos sean tus amigos, pero eso no quiere decir que no puedan convivir en armonía.

Ninguno de los problemas que surjan en la escuela debe resolverse con violencia. Al contrario, todos los niños deben apoyar a eliminar el *bullying*.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Esto le toca hacer a cada quien:

• **Si eres víctima,** no tengas miedo y denúncialo con tu maestro o papás.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

• **Si eres acosador,** busca ayuda antes de molestar a tus compañeros.

EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Recuerda no hacerle a los demás lo que no te gustaría que te hicieran.

• **Si eres testigo,** tienes que denunciarlo, decirle a un adulto lo que viste.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Tipos de agresiones

La violencia no sólo son golpes y gritos, hay otras maneras que también pueden hacerte daño: con palabras, con empujones, dejando de hablarte, rompiendo tus cosas, ignorándote. Pon mucha atención en las siguientes imágenes y descubre si tú o alguien cercano a ti está sufriendo algún tipo de violencia.

Violencia física

Este tipo de violencia es fácil de detectar porque deja huellas visibles. Es probable que quien sufra estas agresiones no lo exprese por miedo. Pero sólo tenemos que observar a nuestros compañeros para saber si alguien los está agrediendo.



Violencia verbal

Hay agresores que evitan la violencia física porque es fácil de detectar. En su lugar, usan las palabras para no dejar un rastro visible, pero a veces el daño es más profundo porque las palabras hieren más.

Por eso es importante que cuando estés enojado tengas mucho cuidado con lo que dices, pues una vez que los demás escuchan nuestras palabras, no se pueden borrar.

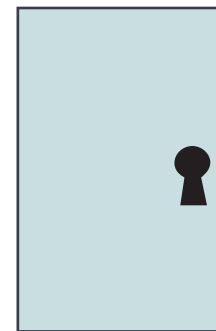


Actividad

Escalera del pensamiento

Cada vez que estés enojado con alguien, piensa antes de hablar, para no lastimar. Ve un paso a la vez.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Me expresé sin herir.

Pienso decirlo de otra manera.

Si lo digo, pasará...

Quiero decir...

Tengo un problema.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¡Ω#*∞∞!

¡&#*§Σ!



Actividad

¿Cómo te sientes?

¿Te han dicho alguna de estas frases? Piensa cómo te hacen sentir. Si tu sentimiento es parecido a cualquiera de las tres caritas, debes contárselo a un adulto porque puede ser *bullying*.

1. No puedes jugar porque eres muy débil.
2. Los que lloran son cobardes.
3. Si no le pegas a tu amigo, eres "gallina".



Tengo vergüenza

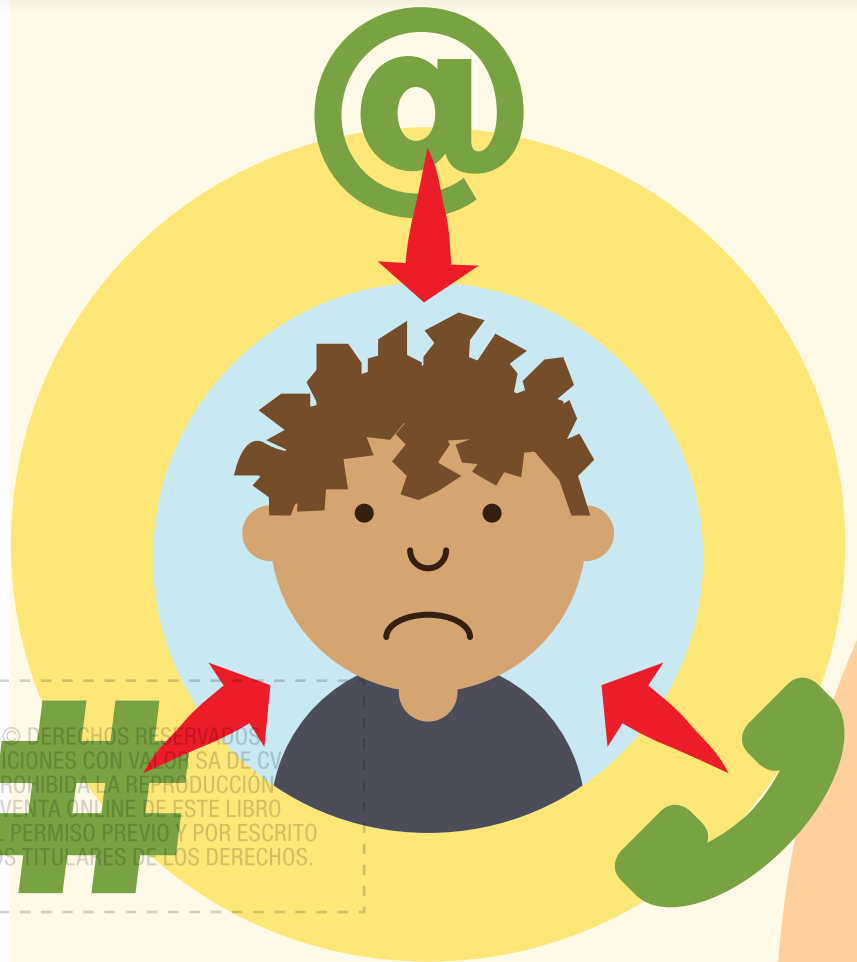
© DERECHOS RESERVADOS. EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Tengo miedo



Estoy triste



Violencia psicológica

Este tipo de violencia es muy difícil de reconocer. Puede estar acompañada de golpes o malas palabras, también puede ser que te hablen de una manera amable, aunque en realidad quieran hacerte sentir mal.

Si las palabras o acciones de alguien te hacen sentir mal, puede ser violencia psicológica.

© DERECHOS RESERVADOS. EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Violencia social

Es cuando entre varios compañeros hacen a un lado a otros en los trabajos en equipo, en los juegos o cuando aplican la “ley del hielo”. Esto puede provocar que el niño no se sienta bienvenido en el grupo y esté triste todo el tiempo.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

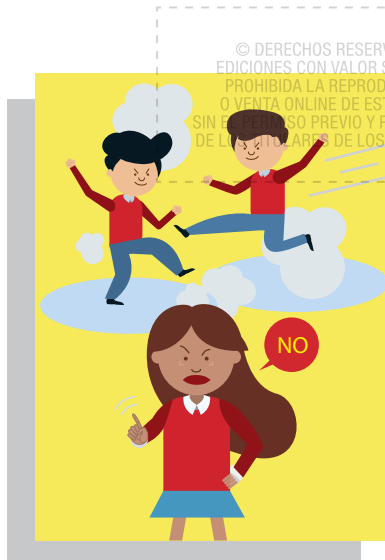


Actividad

Soy buena onda siempre

Elabora un cartel muy colorido que contenga las siguientes reglas para no cometer *bullying*.

- Todos los días hago algo bueno por alguien.
- Jamás digo groserías y no me gusta escucharlas.
- No hablo mal de los demás.
- Pienso antes de dar mi opinión.
- Si se burlan de mí o de alguien constantemente, denuncio.



Violencia cibernética

Es cuando se utiliza la tecnología para molestar a otros niños. Por ejemplo, en Facebook, tomar videos o fotos para después subirlas a la red y provocar que se burlen, critiquen o insulten a alguien. Por eso es muy importante que navegues en internet sólo bajo supervisión de tus padres.



Actividad

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Una carta en la botella

Escribe una carta para que cuentes una situación de acoso. Guíate con las siguientes frases para explicar todo. Finalmente métela en la botella y dásela a quien la hayas dirigido.

**Queridos padres:
En mi escuela ha ocurrido...**

Las personas que lo hacen son...

Algunos observaban...

Le conté al profesor / no le conté al profesor...

Esto ha sucedido desde...

Cuando ocurre me hace sentir...

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Las redes sociales pueden usarse para estar en contacto con amigos y familiares, para compartir un momento feliz en nuestras vidas, pero no para ofender o hacer sentir mal a alguien.





Todos somos iguales

Tenemos que aprender a conocernos para poder convivir y llevarnos bien. Las víctimas, acosadores y testigos no son tan diferentes entre sí como creemos. Lo único que debemos hacer es darnos la oportunidad de conocer al otro. Y aunque no podamos ser los mejores amigos, sí podemos tratarnos con respeto.



¿Qué tienen en común las víctimas con los agresores?

- El agresor también es víctima de alguien que piensa que es más fuerte o grande.
- Tiene el mismo miedo de ser lastimado.
- Tiene los mismos deseos: sentirse querido y respetado.
- Tiene gustos muy parecidos: es de tu edad, seguro le gustan los mismos juegos y caricaturas.



La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otro, para entender lo que piensa o siente.



Actividad

No digo lo que no me gusta escuchar

Piensa en frases que te gusta escuchar y anótalas en tu libreta del lado izquierdo. Del lado derecho escribe las frases que no te gusta escuchar porque te hacen sentir triste. Obsérvalas y analízalas; piensa qué sienten los demás cuando les dices las mismas frases. Como puedes ver, las mismas palabras que te hieren, también lastiman a otros. Por eso trátalos como quieres que te traten.

Frases que me gusta escuchar

Estoy orgulloso de ti.

Es divertido jugar juntos.

Te esforzaste mucho, buen trabajo.

¡Cuenta conmigo!

Eres un gran amigo.

Frases que no me gusta escuchar

No sabes hacer nada.

Tú no juegas.

Qué feo dibujo.

Tú no eres mi amigo.

Me caes mal.

Testigos y observadores, ¿cómo pueden apoyar?

Los niños que observan cuando sucede el *bullying* se llaman testigos. Su misión debería ser denunciar lo que está sucediendo, pero si no lo hacen y en su lugar se ríen o apoyan al agresor, están actuando incorrectamente.

Estos son los tipos de observadores. ¿Hay alguien así en tu salón?

Cuando un niño sufre de acoso escolar, tenemos la obligación de ayudarlo o llamar a alguien que le pueda dar apoyo. Cuando nos quedamos observando y nos reímos de lo que está sucediendo, somos parte del problema y no de la solución.

Niños que apoyan el acoso: lo disfrutan, pero no toman parte activa.



Niños que dicen: "no es mi problema".



¿De qué lado quieres estar?



Niños que no apoyan, pero disfrutan ver que alguien sufre.

Cuando actúo bien

- Aviso a un adulto cuando haya un problema.
- Intento ayudar a quien sufre.

Cuando actúo mal

- Me burlo de los niños a quienes molestan.
- Observo sin denunciar.



Niños que desaprobaban y ayudan a la víctima o tratan de hacerlo.



Niños que piensan que deberían ayudar, pero no lo hacen.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



La actitud y el comportamiento de los testigos es clave para disminuir el acoso escolar. Si tú eres quien está observando, decide ser héroe y no villano.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



¿Cómo saber si soy víctima?

Consulta el medidor de peligro y descubre qué debes hacer.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

No quieren ser mis amigos.

Me pegan o meten el pie a propósito.

No me dejan jugar con ellos.

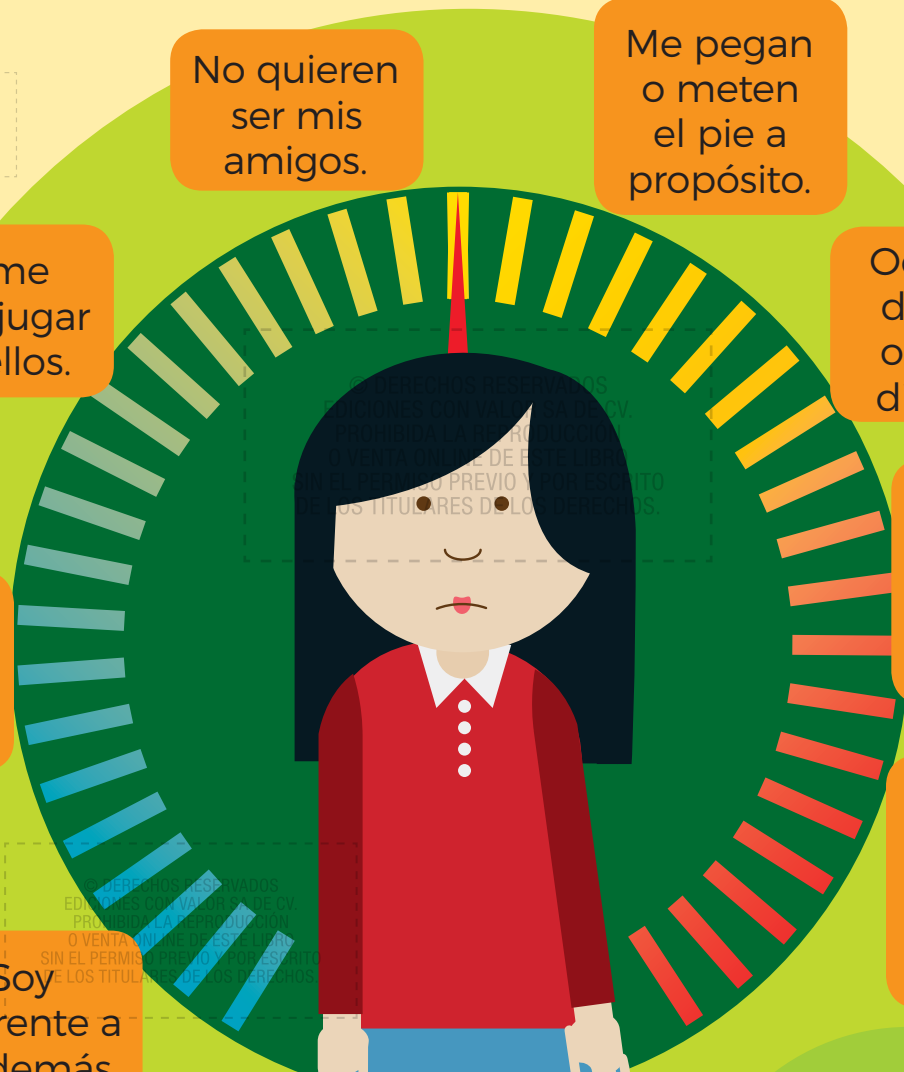
Ocurre diario o casi diario.

Se ríen de mí por mis diferencias.

No sé si debo decirle a los maestros o aguantarme.

Soy diferente a los demás.

No quiero ir a la escuela porque me molestan.



Víctima: estás pasando por una situación muy difícil y es natural que te sientas triste.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¿Cómo saber si soy acosador?

Consulta el medidor de peligro y descubre qué debes hacer.

Quiero que hagan lo que les digo.

Me gusta que me tengan miedo.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Me gusta sentirme más fuerte que ellos.

Así es como me respetan.

Hablo mal de ellos.

Me siento mejor cuando alguien más está triste.

Hago bromas a otros niños.

Si a mí me molestan, yo puedo molestar también.

Acosador:
tu primer paso debe ser reconocer que haces daño a los demás y no es justo.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¿Cómo saber si soy testigo?

Sigue los caminos y descubre qué debes hacer.

He visto que hacen bromas a mis compañeros.

A veces también me río.

Me desagrada que eso suceda.

Me cae mal el compañero de quien se burlan.

Quisiera defenderlo.

A veces creo que lo merece.

Me enoja que todos se burlen.

Estás apoyando al acosador. ¿De verdad crees que está bien tratar mal a otros niños? Cierto que no todos deben caerte bien, pero eso no significa que merezcan el maltrato.

Tienes la mejor actitud, desapruebas el acoso y quieres apoyar a la víctima. Es probable que dudes si denunciar o no, pero ten la seguridad de que debes hacerlo.

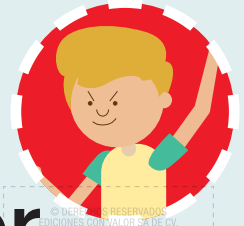
No estás solo

Si eres víctima...



Reconoce que hay un problema y habla con tus padres y maestros. Ellos sólo quieren darte seguridad y hacerte sentir tranquilo. No te sientas culpable, mantén la calma pero con la ayuda de tus papás, arma un plan de acción para resolver la situación. Recuerda que el primer paso es denunciar.

Si eres acosador...



Debes comprender que las burlas y malos tratos hacen daño a los demás y esa no es una buena manera de ganar amigos ni resolver lo que te pasa. Piensa de qué forma puedes evitar estos maltratos, tu reflexión es muy importante para poner fin a esta triste historia.

Si eres testigo...



Tú puedes hacer mucho para detener el acoso escolar. Tu deber es denunciar, pero sin ponerte en riesgo. Ve por un adulto para que resuelva el conflicto.



Autoestima y valores contra el acoso

Seguramente has escuchado hablar de los valores. Son esas acciones que definen tu comportamiento, pero también son las cualidades con las que puedes tomar decisiones para ser mejor persona. Es importante que practiques los valores para eliminar el *bullying*.

Solidaridad

Se trata de compartir, trabajar en equipo. Apoyar a alguien sin esperar nada a cambio.



¿Conoces los valores?

Respeto

Hacer a los demás lo que nos gusta que nos hagan a nosotros.

Tolerancia

Entender y aceptar las diferencias que tenemos con otras personas.

Justicia

Todos somos iguales y merecemos conseguir aquello por lo que nos esforzamos.



Actividad

Calendario de valores

Copia este calendario y pégalo en tu habitación. Dedicar un día de la semana a cada valor, pero ve sumando los demás.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Solidaridad	Respeto	Tolerancia	Justicia	Sinceridad	Responsabilidad	Honestidad
	Solidaridad	Respeto	Tolerancia	Justicia	Sinceridad	Responsabilidad
		Solidaridad	Respeto	Tolerancia	Justicia	Sinceridad
			Solidaridad	Respeto	Tolerancia	Justicia
				Solidaridad	Respeto	Tolerancia
					Solidaridad	Respeto
						Solidaridad

Sinceridad

Decir la verdad en todo momento y escuchar con atención.

Responsabilidad

Realizar nuestras tareas y aceptar las consecuencias de nuestras acciones.

Honestidad

Hablar siempre con la verdad. No copiar ni hacer trampas.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Raíces fuertes, gran autoestima

Autoestima es otra palabra que has escuchado mucho, pero, ¿sabes qué significa? Es el amor y valoración que tienes por ti mismo. Es muy importante porque si tú te quieres, puedes querer a otras personas; si tú te respetas, puedes respetar a otros.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS



Alimenta tu autoestima

Piensa en todas las cosas positivas que te gustan de ti, así nutres tu autoestima y la seguridad en ti mismo.

Piensa en:

- Cuál es tu color favorito
- Qué te gusta hacer
- Cómo te gusta vestir
- Qué comida disfrutas más
- Cuál es tu lugar favorito
- A quién admiras
- Cuáles son tus juegos favoritos
- Qué es lo que mejor sabes hacer
- Qué quieres ser cuando seas grande
- Cuáles han sido tus logros



Actividad

Árbol de la vida

Dibuja tu árbol de la vida con todos los elementos que debe llevar. No olvides ninguno. Cuando termines, compártelo con tus papás.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

- **Raíces:** dibuja una raíz por cada persona que te cuida, como tus abuelos o tus papás. Al lado de las raíces, dibuja un objeto que te recuerde a esa persona.
- **Ramas y tronco:** dibuja el tronco, que eres tú, y luego las ramas; una rama por cada persona importante de tu vida, como tu mejor amigo o tus hermanos. No incluyas a las personas que ya forman tus raíces. Junto a cada rama, coloca un objeto que te recuerde a cada uno de ellos.
- **Flores:** dibuja una por cada cosa que te hace sentir feliz. Dentro de cada una, coloca el objeto que te recuerda esa actividad.
- **Hojas:** dibuja una hoja por cada momento importante de tu vida. Dentro de cada una dibuja algo que represente ese momento.
- **Frutas:** dibuja una fruta por cada uno de tus logros. Si ya los dibujaste dentro de una flor, no importa, vuévelos a dibujar y siéntete muy orgulloso de ellos.

Las frutas, las hojas y las flores son lo que te hace sentir feliz. Cuidalas.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Ahora ya sabes...



puedes ser el héroe de tu propia historia

Es importante denunciar el acoso. ¿Pero estás seguro de cómo identificarlo? Recuerda que no todo es *bullying*.

¿Qué es acoso y qué no?

Es *bullying*:

- Ocurre con niños de la escuela.
- Puede ser que el agresor piense que es más grande o fuerte.
- El agresor lo hace a propósito.
- Tiene la intención de humillarte o lastimarte.
- Las agresiones se repiten frecuentemente.

No es *bullying*:

- El maltrato, violencia o agresión de un adulto a un niño.
- Peleas que sólo pasan una vez y se olvidan.
- Bromas o juegos con los que todos se divierten.



Ten mucho cuidado. Las agresiones de un adulto a un niño no son consideradas *bullying*, pero también debes denunciarlas. Nadie puede lastimarte o hacerte sentir mal.



Los que denuncian son valientes

Rompe los mitos:

Si te dicen que...

El acoso siempre ha existido, es parte de nuestra naturaleza.

Sólo son bromas y burlas inocentes.

Ignora al acosador y se irá.

Aguántate, ¿no eres fuerte?

Los que se quejan son débiles.

No es cierto porque...

No es sano, se puede eliminar si todos ponen de su parte.

Si tú no te ríes, son agresiones, no bromas.

A veces eso sólo lo hará enojarse más.

Eres más fuerte si pones un alto a la agresión.

Denunciar es un gran paso, indica que eres más maduro.



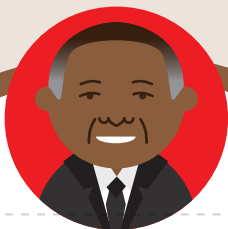
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



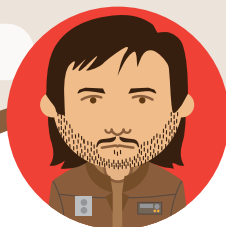
Otros héroes de sus propias historias

Cuando los niños conocen las opciones con las que cuentan para defenderse, aprenden a utilizarlas y a darse cuenta de que ellos también pueden ser los héroes de su propia historia, como estos personajes:



Barack Obama

Sus compañeros de clase lo molestaban por tener un nombre raro, grandes orejas y el color de su piel. Pero los comentarios no lo vencieron y llegó a ser el primer presidente de descendencia afroamericana de Estados Unidos.



Diego Luna

Empezó su carrera artística de niño, pero en ese entonces se burlaban de él por ser “robusto y cachetón”. Ahora es uno de los actores mexicanos más reconocidos en el mundo; tiene su propia casa productora de cine y ha participado en películas como *Rogue One, una historia de Star Wars*.

Para poder defenderse, ellos se enfocaron en sus valores, autoestima y fortalezas. Así lograron vencer la tristeza que les provocó el abuso y tuvieron el valor de salir vencedores. Tú también puedes superar este obstáculo.



Michael Phelps

De niño fue intimidado por el aspecto de sus orejas y por hablar con cierto ceceo, pero enfocó su energía en la natación y hoy es un atleta olímpico con más de dos docenas de medallas.



Selena Gomez

La cantante fue víctima de *bullying* en Disney Channel, cuando iniciaba su carrera como actriz. Incluso ahora, asegura que está aprendiendo a sobrellevar su fama en las redes sociales y a no prestar atención a las personas que sólo se enfocan en criticarla.



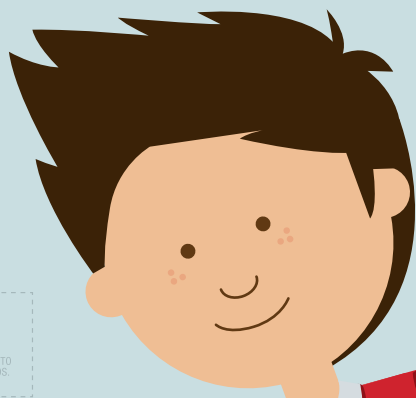
Actividad

Tus poderes contra el acoso

Dibuja en tu libreta un autorretrato. Pero incluye tus fortalezas (son tus poderes) y las frases con las que puedes vencer el acoso. Sigue el ejemplo de SuperTina.

- Respétame porque yo te respeto.
- Me gusta cómo soy.
- Vaigo mucho para pelear contigo.
- No me gustan esas burlas.
- No participaré en eso.
- Discúlpame.
- Te trataré como quiero que me trates.





¡Hasta luego!

Queremos darte las gracias por acompañarnos en este maravilloso viaje. Nos divertimos mucho aprendiendo y jugando contigo. Esperamos que tú también te la hayas pasado increíble.

Lo mejor de todo es que ahora sabemos más sobre el acoso escolar.

Nos gustaría saber, con todo lo que aprendiste, cómo contestarías la siguiente pregunta:

¿Qué vas a hacer para convivir con respeto?

Piénsalo y plátalo con tus papás, maestros y compañeros.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Grandes momentos

Cuando llega la hora del recreo todos queremos jugar, correr, platicar y reír, pero a veces, esta felicidad no es la misma para todos si alguien sufre de burlas o agresiones.

En este libro aprenderás a rechazar el acoso escolar y a identificar si tú o alguno de tus amigos está pasando por una situación así. Recuerda que todos tenemos derecho a pasarla bien.

¡Di NO al acoso escolar!

**¡SIGUE
APRENDIENDO
CON LA
LIBRERÍA
INTERACTIVA!**

Descarga este libro escaneando nuestro código con tu dispositivo móvil »



Conoce más títulos de la colección, escanea el código »



 **EDICIONES
CON VALOR**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

