



VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Niñas y niños
de 9 a 12 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 Alta

©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!



Somos Tina y Toño, dos niños muy parecidos a ti. 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.

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

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 unos 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.

© 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 el *bullying* 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 tu escuela!

© 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.

¿Qué es el acoso escolar?

© 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.

Es una forma de violencia, que se da cuando uno o varios niños molestan a otro en repetidas ocasiones, sin darle oportunidad de defenderse, puede ser física o psicológica. Este acoso escolar sucede en la escuela, sobre todo cuando no hay adultos presentes, ya sea en clase, en el recreo o incluso al terminar las clases.

Al acoso escolar también se le conoce como *bullying*. Afecta a las **víctimas**, que son los niños a los que molestan; a los **testigos**, que son los niños que ven, en algunas ocasiones se ríen y no denuncian, y a los **acosadores**, que son quienes molestan a los demás.

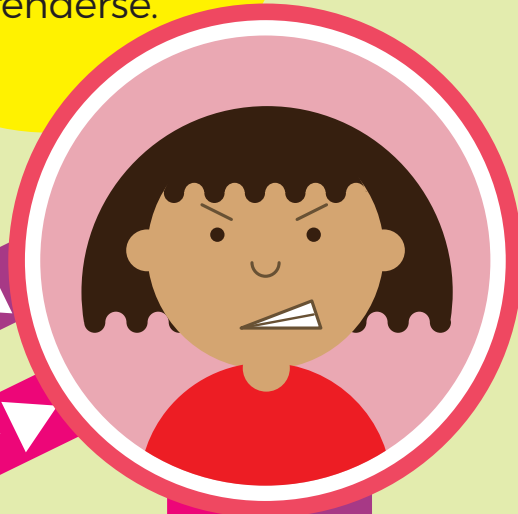
Tina y Toño están muy preocupados porque esto está sucediendo cada vez con mayor frecuencia. Ayúdales a descubrir qué hacer para terminar con el acoso escolar.

Acoso escolar

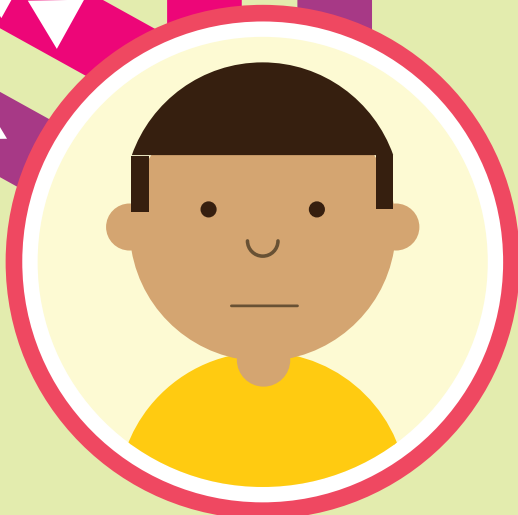
No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti. En el *bullying* se refleja tu felicidad, autoestima y estado de ánimo.

Cuando hay una situación de este tipo en la escuela, lo más seguro es que tú tengas uno de estos papeles:

Agresor:
es aquel que molesta constantemente a otro; a una víctima que no sabe cómo defenderse.



Víctima:
quien recibe las agresiones constantes.



© 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

¿Cómo se siente cuando...?

Imagínate en las situaciones escolares que aquí te presentamos. Piensa cómo te sientes en cada una. ¿Estás feliz, triste, indiferente, enojado o asustado?

© 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 el acoso escolar siempre hay tres involucrados: el agresor, la víctima y el testigo. Recuerda que así como tu mereces respeto, los demás también.

- 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 la mayoría tuvo un sentimiento 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 debes evitarlo o denunciarlo cuando tengas oportunidad.

Testigo:
aquel que presencia las agresiones y las estimula al reírse, aplaudir o felicitar al agresor, cuando en realidad debería reprobado y denunciar el acoso.

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

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

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

Por ejemplo:

En mi escuela de hoy...

Mis recreos son aburridos.

Mis amigos juegan pesado.

En mi escuela ideal...

Los recreos son divertidos.

Nadie me lastima.



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 compañeros durante el recreo.

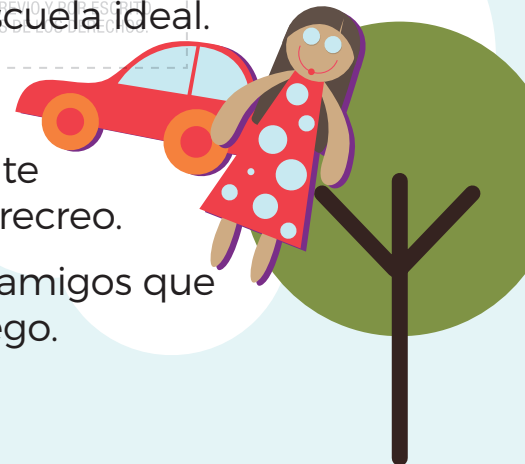


Todas estas frases son síntomas de *bullying*.

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 te divierta para el recreo.
- Proponer a tus amigos que cambien de juego.



ESCUELA

El acoso escolar es el conjunto de agresiones repetidas hacia una víctima, la cual no puede defenderse. Esto sucede en presencia de otros niños, que se ríen o aplauden. Los involucrados en el *bullying* son:



Acosadores escolares: molestan constantemente. No tienen muchos amigos. Les gusta llamar la atención, incluso de una manera violenta.



Víctimas: sufren en la escuela. No es su culpa que los molesten, pero deben ser responsables de denunciar lo que sucede.



Testigos: observan lo que pasa. Algunos se ríen o alientan a los acosadores, por miedo a que les suceda a ellos. Se convierten en parte del problema al no denunciar.

¿Te identificas con alguno?

Todos los niños y niñas son iguales y nadie tiene por qué sentirse más fuerte que otro o intentar darle órdenes. Es natural que tengas diferencias con los demás, pero éstas no significan que no se pueda convivir en armonía.

Debemos aprender que los problemas no se resuelven con violencia, y que tratar de llamar la atención, lastimando a los demás, hace mucho daño a las víctimas, a los que acosan y a los testigos.

Es importante que te des cuenta de que el acoso escolar es un ciclo vicioso, en donde el comportamiento de unos siempre afecta a los demás. En el Triángulo del Acoso Escolar todos somos responsables de eliminar el *bullying*, por eso:

© 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 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.

© 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 testigo,** tienes que denunciarlo, decirle a un adulto lo que viste.

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.

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

Tipos de agresiones

La violencia no sólo son golpes y gritos, hay otras maneras que también son ofensivas y pueden hacerte daño.

Cuando alguien comete *bullying*, puede hacerlo de diferentes maneras: con palabras, 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 agresión 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.



Toda acción que provoque alguna lesión en tu cuerpo es violencia física.

Violencia verbal

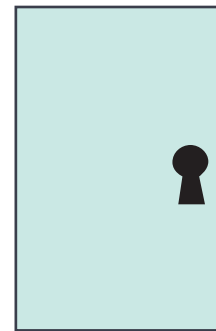
Hay agresores que evitan la violencia física porque es fácil de detectar. En su lugar, usan las palabras para no dejar un rastro visible. Pero esto no significa que el maltrato sea menor, a veces el daño es más profundo porque las palabras hieren más. Es importante que cuando estés enojado cuides lo que dices, pues una vez que los demás escuchan nuestras palabras, éstas 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.



Me expresé sin herir.

Pienso decirlo de otra manera.

Si lo digo, pasará...

Quiero decir...

Tengo un problema.



Actividad

¿Cómo te sientes?

Lee cada una de las frases y piensa cómo te hace sentir. Si tu sentimiento es parecido a cualquiera de estos tres, debes contárselo a quien le tengas confianza.

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, pero también puede ser que te hablen de una manera amable, aunque en realidad quieren hacerte sentir mal.

Si la actitud de alguien hacia ti o sus palabras te hacen sentir mal, es 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 se le excluye a alguien constantemente de los trabajos en equipo, de los juegos o cuando entre varios aplican la "ley del hielo" a un compañero. Esto puede provocar que tú o alguno de ellos 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.

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

Elabora un cartel muy colorido tamaño carta que contenga las siguientes reglas.

- 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



Después pega el cartel en tu cuaderno y compártelo con tus compañeros.



Violencia cibernética

Es cuando se usa la tecnología para molestar a otros niños. Por ejemplo, en Facebook, o al 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 tengas mucho cuidado con lo que publicas y con lo que le das “me gusta”.



© 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.

Denuncia la violencia

A veces tenemos miedo de contar lo que nos sucede o lo que vemos que pasa en la escuela, sobre todo cuando sabemos que está mal. Pero es importante expresarlo a los adultos para que nos ayuden a resolver el problema. Si no quieres hablar porque te da pena, intenta escribir una carta.



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

Una carta en la botella

Escribe una carta para que cuentes una situación de acoso. Guíate en las siguientes frases para explicar lo sucedido. Finalmente mete la carta 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.



Todos somos iguales

© 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.

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



© 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.

¿Qué tienen en común las víctimas con los agresores?

© 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.

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

© 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 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. Te darás cuenta de que las mismas palabras que te hieren, lastiman a los demás. Por eso trata a los demás 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?

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

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. Si nos quedamos observando y nos reímos de lo que está sucediendo, somos parte del problema y no de la solución.

Testigos indiferentes: observan, pero su lema es "no es mi problema".

¿De qué lado quieres estar?



Apoyadores pasivos: les agrada el acoso, pero no lo muestran abiertamente.

Cuando actúo bien

- Aviso a un adulto responsable cuando hay un problema.
- Intento detener la pelea o problema.
- Ayudo a los niños que sufren de acoso.
- Lo detengo de manera pacífica.

Cuando actúo mal

- Me burlo de los niños que están siendo víctimas de acoso.
- Tomo fotos o videos del acoso y los comparto.
- Señalo a otros, observo sin denunciar.
- No actúo ante un acto de violencia.



Defensores: desapruaban y ayudan a la víctima o tratan de hacerlo.

Testigos que desapruaban: piensan que deberían ayudar, pero no lo hacen.

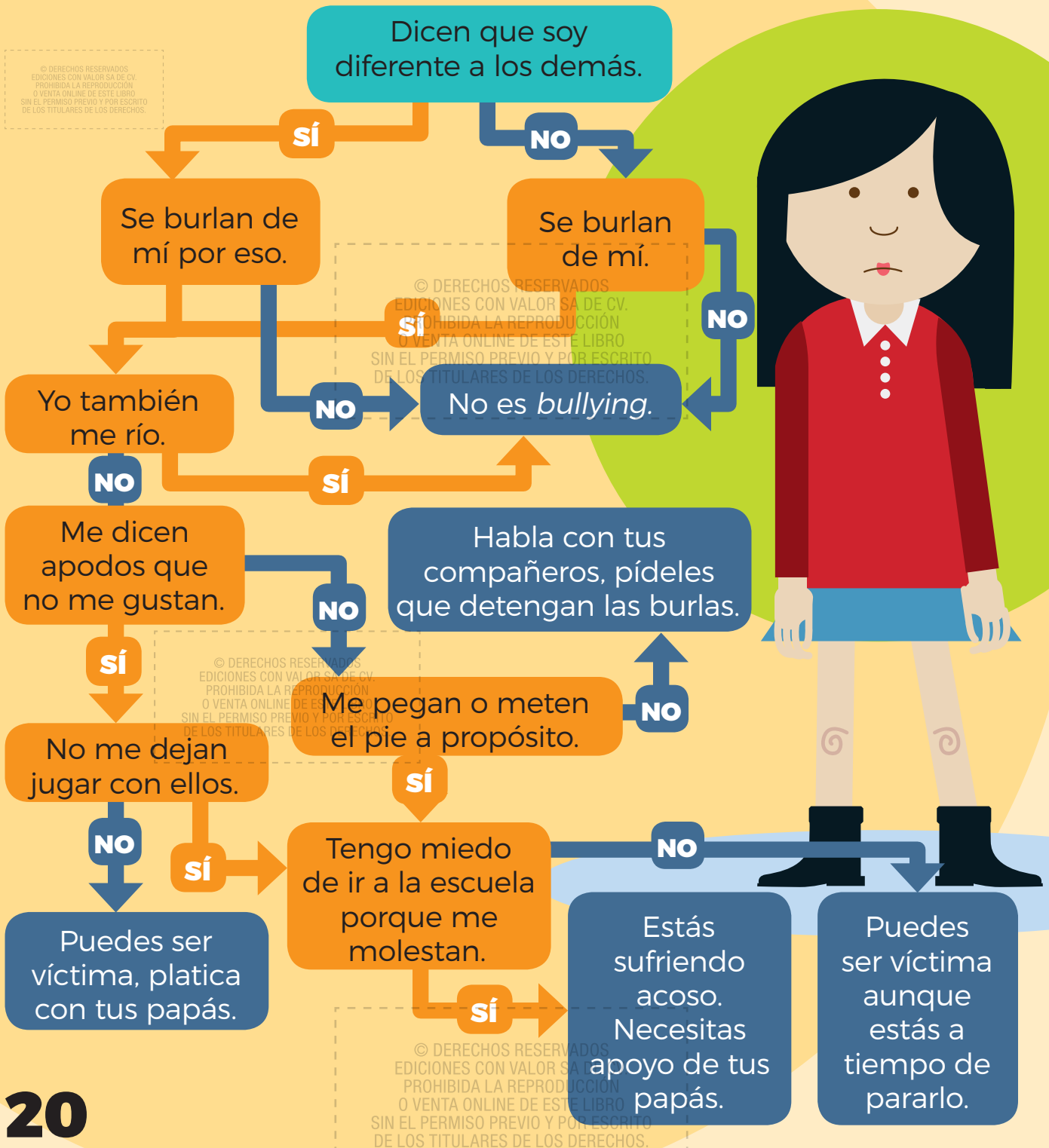
La actitud y comportamiento de los testigos es clave para disminuir el acoso escolar. Si tú eres quien está observando, decide ser héroe y no villano.





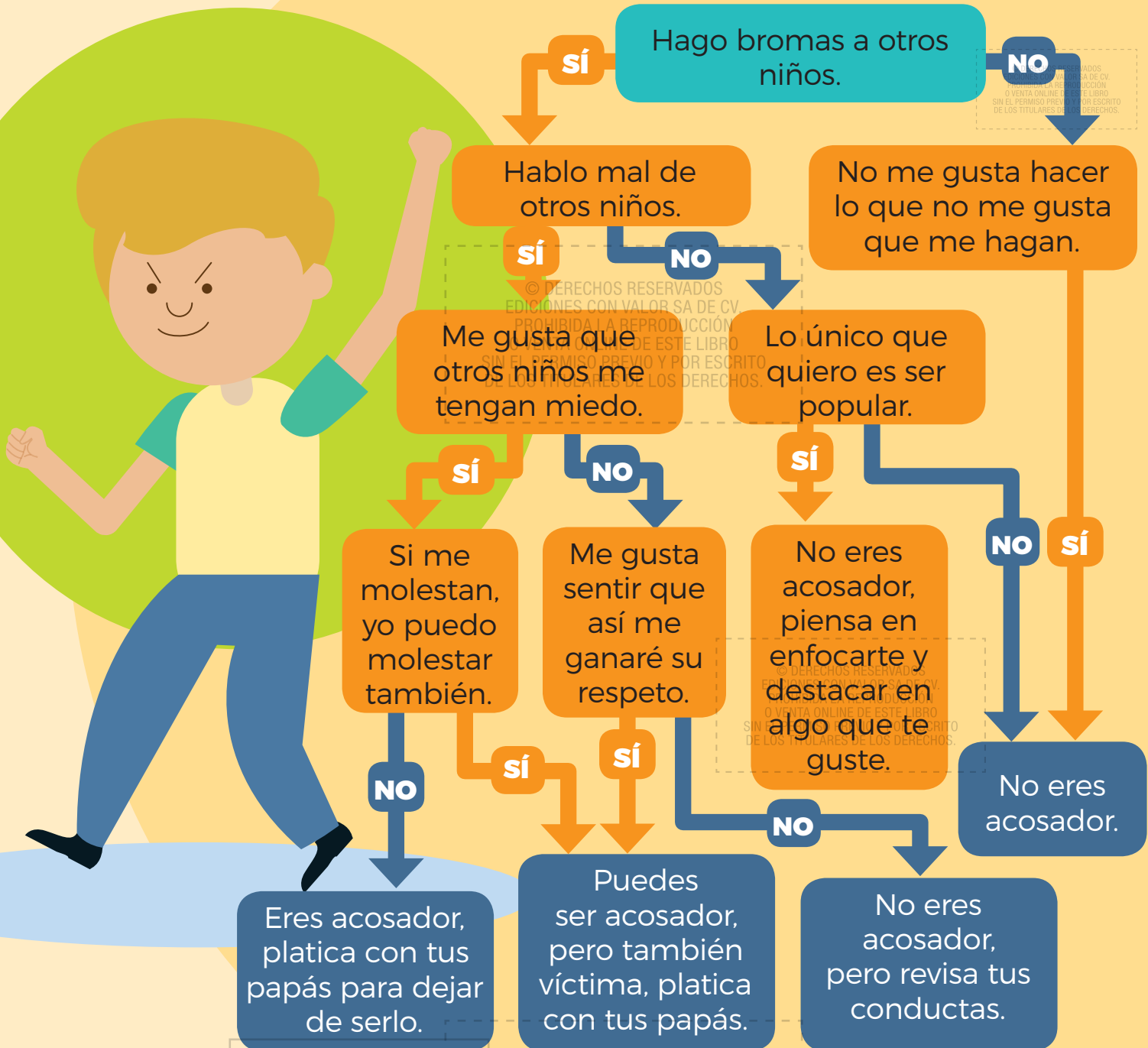
¿Cómo saber si soy víctima?

Sigue estos caminos y descubre qué debes hacer.



¿Cómo saber si soy acosador?

Sigue estos caminos y descubre qué debes hacer.



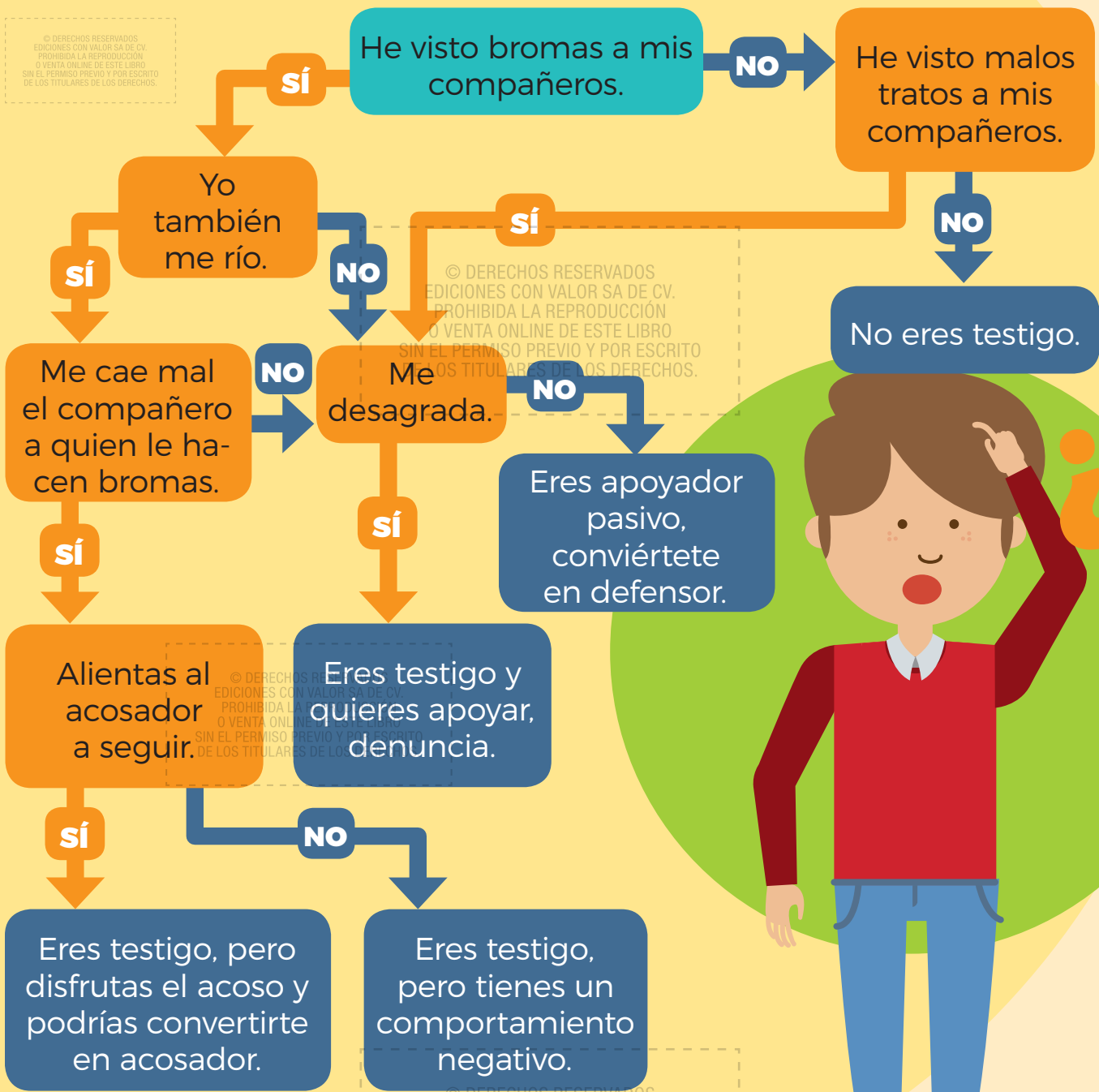
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS

© 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.



¿Cómo saber si soy testigo?

Sigue los caminos y descubre qué debes hacer.



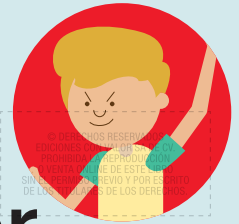
No estás solo

Si eres víctima...



Reconoce que hay un problema y habla con tus papás y maestros. Ellos sólo quieren darte seguridad y hacerte sentir tranquilo. No te sientas culpable, mantén la calma, y con la ayuda de tus papás, arma un plan de acción para resolver esta 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, pues 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.



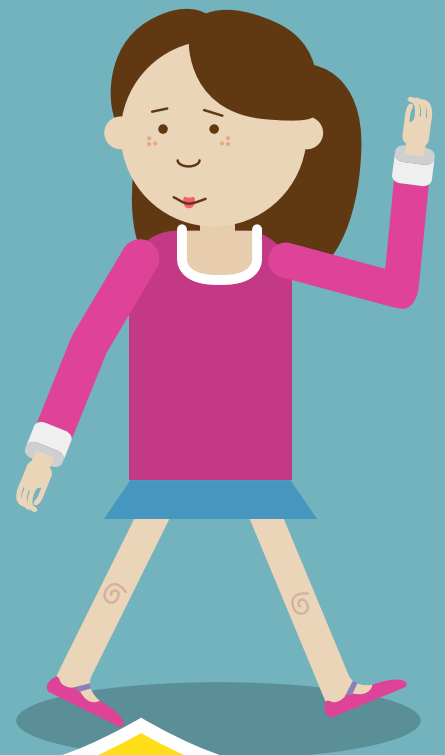
Autoestima y valores contra el acoso

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

¿Conoces los valores?

Solidaridad

Se trata de compartir, trabajar en equipo y ayudar sin esperar nada a cambio.



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. Dedica 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.



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 otras personas.

© 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 aquí te pedimos. 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 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, dibuja un objeto que te recuerde a cada uno de ellos.
- **Flores:** dibuja una flor por cada cosa o acción que te hace sentir feliz. Dentro de cada ellas, dibuja el objeto que te recuerda esa actividad.
- **Hojas:** dibuja una hoja por cada momento importante de tu vida. Dentro de cada una coloca 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 colocar y siéntete muy orgulloso de ellos.

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

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.

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 compañeros de tu escuela.
- Puede ser que el agresor piense que es más grande o fuerte.
- Lo hace a propósito.
- Tiene la intención de humillarte o lastimarte.
- El maltrato se repite 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 enojar más.

Eres más fuerte si pones un alto a la agresión.

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



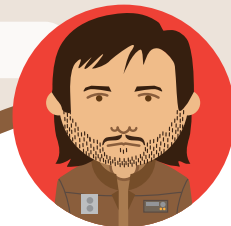
Otros héroes de sus propias historias

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 su color de piel, tener un nombre raro y grandes orejas. 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 superarlo.



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. 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.

- Valgo 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.

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

