



COMO EVITAR EL BULLYING Y PROMOVER EL BUEN TRATO EN EL AULA

PROYECTO DE CONVIVENCIA Y CIUDADANIA

EMPODERAMIENTO AFECTIVO TOMA LA INICIATIVA

AVISO IMPORTANTE

Nuestro Colegio es un lugar para aprender, crecer y convivir. Todos merecemos sentirnos seguros, respetados y escuchados. Te invitamos a reflexionar sobre cómo puedes ser parte del cambio y ayudar a construir una comunidad escolar sin bullying, sin agresiones ni maltratos.



QUÉ ES EL BULLYING?

ES CUALQUIER FORMA DE MALTRATO FÍSICO, VERBAL, PSICOLÓGICO O SOCIAL QUE SE REPITE CON LA INTENCIÓN DE HACER DAÑO. PUEDE SER:

FÍSICO: GOLPES, EMPUJONES, DAÑOS A LAS PERTENENCIAS.

VERBAL: INSULTOS, BURLAS, AMENAZAS.

SOCIAL: EXCLUIR, HABLAR MAL DE ALGUIEN, DIFUNDIR RUMORES.

CIBERNÉTICO: AGRESIONES A TRAVÉS DE REDES SOCIALES, MENSAJES

¿SI YO ME SIENTO MAL O SOY VÍCTIMA?

NO ESTÁS SOLO/A. HABLA CON:
UN PROFESOR O PROFESORA.
TUS PADRES O FAMILIARES.
EL ORIENTADOR O PSICÓLOGO ESCOLAR.
UN AMIGO DE CONFIANZA.
HABLAR NO ES SER DÉBIL, ES SER VALIENTE.

POR QUÉ DEBEMOS EVITARLO?

El bullying:

- Afecta la autoestima y salud mental de las víctimas.
- Daña el ambiente escolar.
- Puede tener consecuencias graves y duraderas.
- Nos aleja del respeto, la empatía y la verdadera amistad.

QUÉ PUEDES HACER?

- ✓ Actúa con respeto:
 - Usa palabras amables.
 - Escucha sin juzgar.
 - No participes ni te rías cuando otros molestan.
- ✓ Defiende lo correcto:
 - Si ves bullying, no lo ignores.
 - Apoya a la víctima: acompáñala, escucha, y repórtalo a un adulto.
 - Si te sientes inseguro para intervenir, busca ayuda de inmediato.
- ✓ Sé un buen ejemplo:
 - Trata a todos como te gustaría que te traten.
 - Acepta las diferencias: cada persona es única y valiosa.
 - Comparte, colabora, y ayuda cuando alguien lo necesite.

FRASES QUE PODEMOS USAR ENTRE TODOS

- "¿ESTÁS BIEN? QUIERES HABLAR?"
- "NO ESTÁ BIEN LO QUE HICIERON"
- "TE AYUDO A CONTARLE A ALGUIEN?"
- "EN ESTE SALÓN NO SE PERMITE TRATAR MAL A NADIE."
- "TODOS MERECEMOS RESPETO."



RECUERDA:

"TRATA A LOS DEMÁS COMO QUIERES QUE TE TRATEN."
EL RESPETO, LA EMPATÍA Y LA AMISTAD SE APRENDEN... ¡Y SE PRÁCTICAN CADA DÍA!