

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°6
	Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran	Tiempo: 1h

✓ Guía #6

- Nombre: Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran
- Tiempo: 1h
- Momento 1: Conozcamos la guía
 - **Objetivo:** Desarrollar actividades lúdicas que permitan el reflexionamiento por parte de las familias frente a la importancia del abordaje del bullying desde casa proponiendo los buenos tratos entre los integrantes de su familia y proporcionando herramientas para abordar esta temática con sus hijos.
 - **Competencias:**
 - Comprende qué es el bullying y sus características
 - Identifica las causas del bullying que se pueden ocasionar desde casa y los factores de riesgos psicosociales que puedan aumentar la presencia de este en los hijos.
 - Reconoce el bullying como una problemática prevaleciente dentro de la institución educativa
 - Tema: Bullying desde casa
- Momento 2: Reflexionemos
 - Al entrar al salón de clase, previamente se han vestido a 4 participantes con sombreros y ropa extravagante realizando un performance; no podrán moverse ni decir ninguna palabra hasta que el orientador les de la orden.
 - Cada participante se presentará con un nombre otorgado previamente, con una nacionalidad diferente a la colombiana y una personalidad distinta; al terminar esto se les preguntará a los demás participantes ¿Cuál es su primera impresión al ver a sus “estas personas tan particulares”, estos comentarios serán escritos en el tablero para después ser analizados por todos?

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°6
	Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran	Tiempo: 1h

- Esta actividad quiere generar la reflexión sobre la diferencia como un sinónimo de cultura y diversidad y no como algo malo.
- Momento 3 Aprendiendo y reconociendo
 - **Conceptualización:**
 - **Bullying:** se caracteriza por acosar, intimidar u hostigar a otros niños o niñas. Se han identificado 5 tipos de bullying, los cuales se clasifican dependiendo de la actuación de los victimarios. (Portal educativo, 2021).
 - **Bullying Físico:** consiste en la agresión que se realiza con golpes cuerpo a cuerpo, con patadas, empujones o con objetos, también se encuentra dentro del tipo de maltrato físico, los daños que se producen a los objetos personales de la víctima o los robos que se le hagan. (Portal educativo, 2021)
 - **Bullying Verbal:** la forma verbal de acoso es la más habitual, esta deja huella en la víctima gracias al poder que tienen las palabras, disminuyen la autoestima de la víctima a través de humillaciones, insultos, nombres groseros, humillaciones públicas, propagación de rumores, mensajes telefónicos o vía web completamente ofensivos, llamadas insultantes y lenguaje sexual explícito indecente. (Portal educativo, 2021).
 - **Bullying Psicológico:** este se lleva a cabo a través de las amenazas que producen miedo y su propósito es obtener algún objeto, dinero o simplemente obligar a la víctima a que lleve a cabo acciones que no debe y no quiere hacer. (Portal educativo, 2021).
 - **Bullying Social:** se trata básicamente del fenómeno de exclusión y aislamiento progresivo del afectado. De este modo, los acosadores evitan que la víctima participe, ignoran su presencia y no cuentan con él durante la realización de las

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°6
	Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran	Tiempo: 1h

actividades normales, entre los amigos o los compañeros de clase. (Portal educativo, 2021).

- **Víctima:** Es quien sufre las agresiones. Suele ser una persona tímida, insegura, que mantienen una excesiva protección de los padres, y es menos fuerte físicamente. Agresor: Es quien ejerce la violencia, el abuso o el poder sobre la víctima. Suele ser fuerte físicamente, impulsivo, dominante, con conductas antisociales y poco empático con sus víctimas. Espectador: Generalmente es un compañero que presencia las situaciones de intimidación. Puede reaccionar de distintas maneras, aprobando la intimidación, reprobándola o negándola. (Universidad autónoma de Nicaragua et al., 2011)

○ Momento 4: Construyamos entre todos

▪ **Actividad 1**

- Desahógate
- En la mitad del salón se dejarán cuatro pliegos de papel periódico en donde se expresarán todas las cosas que les molesta y los hace enojar. Estas frases se escribirán con respeto y cero groserías, por ejemplo:
 - Cuando en el trabajo no se me valora mi esfuerzo
 - Cuando en la casa soy la o el único encargado del aseo
 - Cuando derrame la leche caliente sobre la estufa
 - Esta actividad busca brindar un espacio en donde los participantes liberen todos los pensamientos y enojos que puedan tener dentro y no se lo dicen a nadie.

▪ **Actividad 2**

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°6
	Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran	Tiempo: 1h

- Para esta actividad, realizaremos lo contrario de la anterior, nuevamente se dejarán cuatro pliegos en donde expresemos cosas que nos alegran el día y motivan, por ejemplo:
 - Me alegra desayunar con un café caliente y un pan recién hecho
 - Me alegra cuando mis hijos tienen atenciones conmigo
 - Me alegra cuando el tráfico en la ciudad esta despejado
- Estas dos herramientas se recomiendan realizar en casos de momentos de frustración y enojo, para sacar todos los malos pensamientos que se podrán sentir y recordar las cosas buenas que tiene la vida para mí.

▪ Actividad 3

- Enseña el respeto hacia lo diferente.
- Encontrar el espacio para conversaciones profundas con los hijos debe ser primordial, debido a que los hijos se encuentran en constantes dudas e incertidumbres.
- Tips para prevenir el bullying desde casa
- Enseña a tu hijo por medio de ejemplos de tu vida o de la vida de personas cercanas el valor de lo diferente dentro de la sociedad
- Abarcar temáticas de autoestima y autocuidado con los hijos puede evitar la presencia del bullying en tu casa
- Profundizar sobre valores como el respeto, la solidaridad, la compasión y la comprensión hacia el otro es primordial para convivir en sociedad
- Al finalizar estos tips se pregunta a los participantes, que consejos les darían a los otros padres de los cuales les han servido dentro de sus familias.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°6
	Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran	Tiempo: 1h

○ Momento 5: ¿Para qué me sirvió todo esto?

- **Reflexión Final:** Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.
- Al momento de la salida se les entregará un papelito sobre información adicional del bullying.
- **Bibliografía**
- *Bullying. El acoso escolar en las aulas. Actividades para trabajar.* (2021, septiembre 21). Portal Educativo de apoyo a Padres, Maestros y Niños en las Tareas Escolares. <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/bullying-el-acoso-escolar-en-el-aula.html>
- **Anexo**
- **Anexo 1**
- No eres culpable de ser agredido. Recuerda que tú no eres el problema. Tú puedes ser diferente, todos tenemos derecho a ser distintos, a tener una forma de ser propia, nadie puede imponerte una forma de ser.
- No tienes que hacer frente a esta situación solo.
- No eres inferior, ni cobarde, por no responder a las agresiones. Pero tienes que ser valiente para enfrentarte de una vez a la situación. Es hora de actuar.
- Si alguien te está haciendo daño y estás sufriendo, acude siempre a un adulto. Los primeros tus padres y maestros, o cualquier otra persona a la que le tengas confianza.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA N°6
	Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran	Tiempo: 1h

- Habla con quien ha visto las agresiones, para que te apoye, para que vaya contigo. Trata de mostrar lo que sufres, no sientas que es una humillación. Hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.
- Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Si el acoso es psicológico es más sutil, pero a veces más dañino. Explícalo claramente, intenta describir cómo te sientes, qué piensas acerca de esto, cómo afecta tu vida. Utiliza todas las palabras que puedas para describir tus sentimientos. Haz un esfuerzo para comunicarte, para que sean conscientes de lo que realmente estás sufriendo.
- Si sientes que no puedes hablar, que no te atreves, escríbelo. Una carta, un correo electrónico, entrégala o envíalo a alguien en quien confíes.
- Recuerda que no estás solo, que siempre hay una salida, que eres tú quien merece tener toda una vida por delante y que debes seguir luchando. No dejes que ganen, porque de esa forma, todos perdemos.