



LISTADO DE IDEAS CONTRA EL BULLYING

Aquí recogemos un extracto de las ideas aportadas por las familias que han participado en los Premios Convivencia 2017 aportando estrategias para prevenir y combatir el BULLYING:

- ✓ **Educar a niños y niñas desde el amor, el cariño, el diálogo, la paciencia, el respeto; enseñarles que hay que quererse mucho a sí mismos reforzando su autoestima, aprendiendo a la vez a amar y respetar a los demás.**
- ✓ **Aprender a encajar el fracaso, ya que de ello también se sacan cosas buenas.**
- ✓ **Hablar con el niño o la niña y comprometerse a ayudarlo para resolver este problema, no son culpables, hay que quitarles esa idea de la cabeza hablando del tema.**
- ✓ **Hacerles saber que estás ahí, que pueden contar contigo.**
- ✓ **Nunca rendirse ni quedarse callado ante un caso de bullying ya que eso no va a beneficiar a nuestros hijos e hijas, poner este tema en conocimiento del equipo docente, del AMPA y si vemos que no se toman medidas. hablar con Educación. "Vive y deja vivir."**
- ✓ **No aceptar ningún tipo de maltrato y tampoco realizarlo.**
- ✓ **Desarrollar en cada niño y niña ese algo que los hace tan especiales (mediante talleres) y potenciar su autoestima, trabajando también su forma de juego. Los talleres deberían acabar con abrazos entre los niños y las niñas, diciendo cosas buenas unos de otros y también lo que no les ha gustado.**
- ✓ **Aprender a reconocer el problema involucrando a estudiantes, convirtiéndolos de pasivos a activos en cuanto al tema del bullying, promoviendo la tolerancia y la inclusión.**



- ✓ **Abrir las mentes de los niños y las niñas, hacerles ver lo que nosotros no vimos en su día y que ahora nos arrepentimos de haber dejado que pasara ante nosotros por temor a ser el centro de la diana, quitarles ese miedo.**
- ✓ **Escuchar y valorar todos los comentarios que salen de nuestros hijos e hijas, nietos, nietas, etc... sobre sus compañeros y compañeras, ya que así podemos captar lo que sienten para de esta manera reconocer el problema a tiempo y ponerlo en conocimiento del profesorado, dirección, etc..., tanto dentro como fuera del ámbito escolar.**
- ✓ **Mejorar las comunicaciones con las personas con las que convivimos, haciendo especial hincapié en la escucha activa.**
- ✓ **Ganar la confianza de los niños y niñas desde su infancia siendo lo más importante el hablar con ellos y ellas, para que nos cuenten lo que han hecho, como se han sentido, etc... aprendiendo a poner nombre a los sentimientos, para poder detectar el problema a tiempo.**
- ✓ **Evitar los comportamientos agresivos dentro de la familia, fomentando los valores como la responsabilidad, solidaridad, etc..., poniéndoles una serie de límites y castigos ante comportamientos inadecuados.**
- ✓ **Intentar crear un ambiente sano en las clases, penalizando los malos hábitos, fomentando la cooperación, etc... por parte del profesorado.**
- ✓ **Hacer debates sobre el bullying en las escuelas, para comprobar que es lo que saben el alumnado acerca del tema, e intentar desarrollar la empatía.**
- ✓ **Tratar el tema de las emociones y sentimientos en las horas de las tutorías. Proponer que entre todos elaboren un compromiso de respeto, lo realicen y firmen.**
- ✓ **Colaborar entre la familia, el profesorado y alumnado. Enseñar a los niños y a las niñas a pedir perdón, a disculparse y reconocer sus errores.**



- ✓ Enseñar que todos somos iguales y que no hay que hacer lo que no quieres que te hagan a ti. Hay que empezar la educación en casa, enseñarles que sus derechos acaban donde empiezan los de los demás.
- ✓ Realizar actividades en grupo, ayudar como un equipo cuando alguien se ve mal.
- ✓ Evitar los abusos a otros, delatar al que abusa y nunca ocultarlo, premiando así los aciertos y reconociéndolos en público.
- ✓ No hay que animar a la persona que es irrespetuosa con otros, hay que decirle que deponga su actitud, poniendo estos actos en conocimiento de adultos.
- ✓ Realizar una reunión mensual con un profesional especialista en psicología infantil en cada centro escolar, entrevistando a la familia del niño o niña acosados y a los del acosador. Si la burla se produce durante las clases, cortar de raíz y tomar medidas, poniéndose el profesorado en contacto con la familia del niño o niña acosados y con la del acosador.
- ✓ Realizar charlas continuas de manera informal con los niños y las niñas para intentar obtener información de lo que acontece en su entorno en nuestra ausencia. Dejar que se equivoquen y que se tropiecen, pero estando cerca de ellos.
- ✓ Eliminar de la programación televisiva cualquier serie o película de dibujos en las que la falta de respeto sea algo habitual.
- ✓ Fomentar la visión/lectura de series, películas y libros que giren en torno a la amistad, el respeto, la empatía y los valores humanos en general.
- ✓ Educar basándose en crear personas, que sepan que los actos tienen consecuencias, para bien como para mal, que sean conscientes de que todas las personas tienen sentimientos por igual.



- ✓ **Hacer fuerte emocionalmente al niño o a la niña, teniendo una red de apoyo con sus amigos y amigas, familia; enseñar a defenderse.**
- ✓ **Enseñar desde la infancia a no burlarse de nadie y a ser respetuosos, la familia y los colegios tienen que estar en este sentido muy unidos y así evitar más problemas.**
- ✓ **Enseñarles a los niños y niñas a no reír las gracias de nadie que esté hablando mal de otra persona.**
- ✓ **Hacer ver a los niños y niñas que algunas actuaciones que pueden parecer inocentes puedan llegar a perjudicar a otros. Darles la posibilidad de expresar libremente sus sentimientos.**
- ✓ **Hablar de cómo reaccionarían ante determinadas situaciones.**
- ✓ **Tener tiempo de calidad con nuestros hijos e hijas.**
- ✓ **Hablar en familia de manera educativa sobre el problema del bullying es de gran utilidad como elemento educativo en la prevención contra el acoso, no olvidemos que el mejor tratamiento es una buena prevención.**
- ✓ **Escuchar y valorar todos los comentarios que salen de nuestros hijos e hijas y demás niños y niñas que conozcamos, de todo lo que cuentan o que hablan con sus compañeros. Captar lo que ellos sienten, opinan, aunque nos pueda parecer una tontería.**
- ✓ **Realizar un test en clase, cada 15 días o 30, anónimos, en el que se trate de averiguar sobre el bullying en ese curso. Si los acosadores quedan identificados, sacarlos al patio de uno a uno con los más pequeños para que viesen la fragilidad de esos niños y niñas, o bien con los mayores para que vean que su posición de fuerza puede cambiar rápidamente.**
- ✓ **Mostrar claramente una tolerancia cero hacia la agresividad en cualquiera de sus formas.**



- ✓ **Concienciar y sensibilizar a la comunidad educativa, sobre el acoso escolar, así como formarles y capacitarles para prevenir su incidencia.**
- ✓ **Unirse a un grupo o crear uno en la escuela para crear conciencia sobre el problema del acoso y averiguar la manera de resolverlo.**
- ✓ **Empezar a hablar sobre el bullying en determinadas asociaciones.**
- ✓ **Utilizar las redes sociales para que se cuenten experiencias en relación al acoso escolar y puedan ayudarse mutuamente.**
- ✓ **Dar charlas a familias para que sepan que pasos deben seguir si se encuentran en esta situación.**
- ✓ **Destacar la importancia de trabajar en red con otras personas y entidades.**
- ✓ **Crear un espacio de conocimiento y reflexión sobre el acoso escolar para que las familias puedan distinguir una situación de acoso y qué hacer ante la misma.**
- ✓ **Saber diferenciar que nuestros hijos e hijas no son como nosotros, la importancia de verles como personas independientes, únicas, con sus propias necesidades, deseos, etc..., que no tienen por qué coincidir con los nuestros. La importancia de respetar a nuestros hijos e hijas para que aprendan a respetarse a sí y a los demás.**
- ✓ **Si el acoso se está empezando a producir, intentar formar un grupo con las partes afectadas, trabajar juntos siempre, para así fomentar los lazos de la amistad. Las actividades grupales son muy importantes.**
- ✓ **Inculcar a nuestros hijos e hijas que siempre pueden manifestar su opinión y gustos a pesar de que no siempre vayan a ser lo que otras personas quieren oír.**



- ✓ El apoyo del profesorado y su ayuda es fundamental para que se sientan protegidos de los compañeros maltratadores, siendo conveniente también que implantasen clases contra el bullying.
- ✓ Una buena forma de hacer que nuestro hijo e hija forme parte del grupo de una manera saludable, respetando y respetándose a sí mismo son los cuentos con los que se puede trabajar las emociones.
- ✓ Hablar en tercera persona ayuda a no culpabilidad al niño o la niña de nada y a que sea más fluido y menos violento abordar el tema.
- ✓ En las aulas crear un cuaderno donde el alumnado pueda escribir y expresar lo que quiera y día a día dedicarle un tiempo para que puedan leer lo que han escrito.
- ✓ Dar la opción a niños y niñas a expresarse mediante diferentes técnicas, pintura, collage, teatro o la música que pueden al mismo modo servir para aliviar o compartir emociones.
- ✓ Para que los niños y niñas aprendan en las aulas a expresarse y no reprimir sus emociones, el maestro o la maestra tiene que ser ejemplo en todo momento y aprender también a transmitir sus sentimientos al alumnado.
- ✓ Hay que hacerles ver a los niños y niñas que si son testigos actúen y ayuden a sus compañeros acosados y se lo digan al profesorado, no por decirlo se convierten en chivatos. Hay que hacerles ver que si eres testigo y hay que defender al débil y te conviertes en valiente y solidario con los demás. Cuantos más valientes haya, menos niños y niñas sufrirán.
- ✓ Enseñar a la juventud que no se puede mirar a otro lado cuando alguien sufre.
- ✓ Proyección de películas y posterior análisis como una estrategia pedagógica a llevar a cabo desde el ámbito familiar.