



Amor

Respeto

Buen
Trato

Nivel primario

CONVIVENCIA PACÍFICA: PAREMOS EL BULLYING

Hola!

Amiguita, amiguito:

En la presente cartilla "Convivencia pacífica: paremos el bullying" contarás con información para darle un alto a cualquier tipo de violencia escolar y transformarla hacia una convivencia pacífica, que nos lleve a una cultura de paz en la escuela.

Te invitamos a acompañarnos y a realizar cada una de las actividades con la guía de tu maestra o maestro. ¡Te divertirás!

Mi nombre es: _____

Estudio en: _____

Mi curso es: _____

Esta cartilla se realizó con la asistencia técnica de UNICEF Bolivia y el apoyo financiero del Comité Nacional de UNICEF Canadá.

**Serie
Todos aprendemos
jugando**

UNICEF

**Sexta edición:
Julio de 2023**

La educación para la paz es educar para la convivencia, es decir, enseñar y aprender a convivir y a relacionarnos con los demás. Lo opuesto a la educación para la paz, es el bullying.



Actividad 1

Educación para la paz

Lee cada una de las siguientes prácticas que nos ayudan a relacionarnos y a convivir con los demás en un ambiente de paz. Elige una práctica para dar a conocer a tu curso cómo tú la entiendes y cómo la vives día a día en tu casa y la escuela.

No discrimino a nadie.

Hago caso y respeto las normas.

Respeto las características y cualidades de otras personas.

Trato a todos por igual.

Respeto a las personas y cosas de su entorno y cuido de ellas.

Respeto los sentimientos, emociones y necesidades de los demás.



Recuérdales que todos tenemos diferentes formas de expresarnos pero lo único que debe ser igual en todos y todas es el respeto y el buen trato, que son los valores principales para vivir en un ambiente de paz en la casa y escuela.

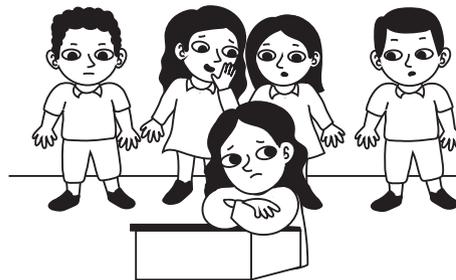
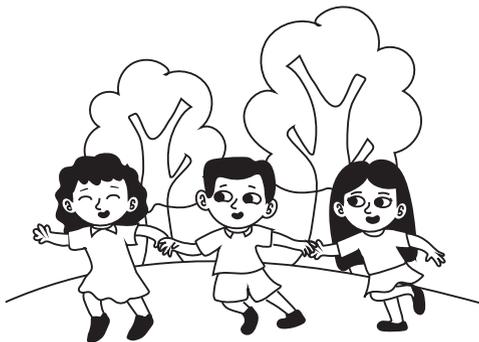
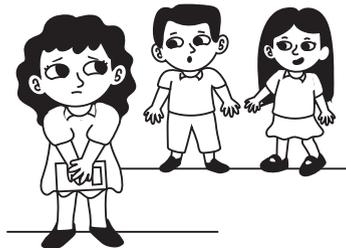
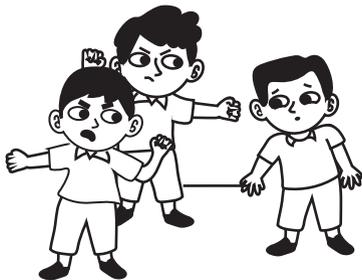
Actividad 2



El acoso escolar o bullying es la agresión para ejercer poder sobre otra persona. Es una serie de amenazas hostiles, físicas o verbales que se repiten, angustiendo a la víctima y estableciendo un desequilibrio de poder entre la víctima y su acosador.

¿Qué es el bullying?

Encierra en un círculo las imágenes donde veas que está ocurriendo acoso escolar o bullying, luego pinta sólo el dibujo donde identificas un ambiente amigable.



Reflexiona sobre cada imagen en la clase y recalca que todas las niñas y niños podemos parar el bullying, si lo vivimos nosotros o si sabemos de alguien que lo está sufriendo.

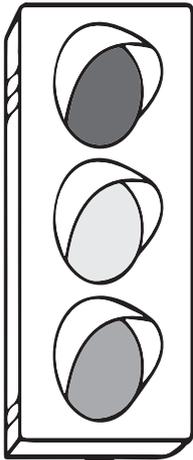


Actividad 3

El semáforo

Con las palabras o con gestos se puede mostrar amor, paciencia, respeto, también se puede mostrar todo lo contrario o hacer sentir mal a los demás sin muchas veces darse cuenta. Por esto es bueno identificar claramente cuando se trata de bullying.

Pinta un color del semáforo a cada oración que figura en el cuadro.



ROJO: ¡PELIGRO! Se trata de bullying.

AMARILLO: ¡ATENCIÓN! Aunque no se trate de bullying, esto puede molestar a alguien.

VERDE: CORRECTO. Actuar de esa manera ayuda a llevarse bien con los demás.

COLOR	SITUACIÓN
<input type="radio"/>	Reírse de un compañero o compañera todos los días.
<input type="radio"/>	Escuchar y tener en cuenta lo que dicen los demás.
<input type="radio"/>	Invitar a jugar a un compañero o compañera, aunque no sea mi amigo o amiga.
<input type="radio"/>	Ponerle apodos a un compañero o compañera.
<input type="radio"/>	Quitarle su recreo a un compañero o compañera todos los días.
<input type="radio"/>	Ayudar a un compañero o compañera cuando necesite algo.
<input type="radio"/>	Inventar mentiras sobre un compañero o compañera.
<input type="radio"/>	No dejar que un compañero o compañera juegue conmigo.
<input type="radio"/>	No ayudar a un compañero o compañera con la tarea porque no puedo.
<input type="radio"/>	Molestar a un compañero o compañera cuando otros ya lo están molestando.



Después de revisar entre todos la actividad, comenta a las niñas y niños respecto a otras actividades que pueden generar bullying en la clase y la escuela y cómo se puede, en conjunto, transformar esta situación para bien de todas y todos.

Actividad 4



El bullying es un problema porque trae malestar y perjuicios para los que participan, no sólo para el que es agredida o agredido.

Actores del bullying: A quien molestan

Todos los niños y niñas pueden ser parte de este problema. Una niña o un niño que vive el bullying:

- Muchas veces no tiene ganas de ir a la escuela.
- Generalmente, se siente triste.
- Puede tener pesadillas y no dormir bien.
- Puede sentir miedo.
- Puede sentir vergüenza.
- Puede bajar sus calificaciones en la escuela.
- Tal vez se sienta solo o sola.
- Puede sentir que alguien tiene que ayudarle.
- Puede no saber cómo pedir ayuda.
- Puede sentir rabia o ira.
- Puede empezar a comer mucho o, por el contrario, muy poquito.

¿Cómo crees que se siente la persona que es molestada? Haz un dibujo:



Identifica en clase cuáles son las prácticas que pueden ayudar a la niña o niño a salir de esa situación de bullying, y también de sus amigas y amigos que saben lo que está sucediendo.



Actividad 5

Actores del bullying: El que molesta

Todos los niños y niñas pueden ser parte de este problema. Una niña o un niño que molesta:

- Puede bajar sus calificaciones en la escuela.
- Puede mostrarse agresivo, agresiva.
- Puede provocar miedo en los demás.
- Puede sentirse solo, sola, o estar atravesando algún problema que no sabe cómo resolver y, por eso, a veces utiliza la violencia.
- Tal vez no sepa comunicarse de otra manera con los demás.
- Puede necesitar ayuda y no sabe cómo pedirla.



¿Cómo crees que se siente la persona que molesta? Haz un dibujo:

Identifica con las niñas y niños las prácticas de juego en la escuela que a la larga pueden llevarnos a molestar o hacer bullying a los demás. Es mejor prevenir antes que lamentar.



Actividad 6



Actores del bullying: Los testigos

Todos los niños y niñas pueden ser parte de este problema. Las niñas o niños que son testigos de bullying:

- Sienten miedo de ser también agredidos, agredidas.
- Pueden sentir culpa por no intervenir para cambiar la situación.
- Pueden creer que la violencia es la forma de conseguir lo que se quiere.
- Se sienten afectados aunque no lo demuestren.
- No tienen ganas de asistir a clases o ir a la escuela.
- Pueden pensar que la violencia que observan es algo normal.

¿Cómo crees que se siente la persona que es testigo de bullying?
Haz un dibujo:



Recuerda a las niñas y niños que es importante actuar antes que cualquier situación de bullying se haga común o normal en la clase o en la escuela. Ser testigo de bullying implica también una responsabilidad.



Actividad 7

Sopa de letras para resolver

Resuelve la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

1. MALTRATO
2. COMPAÑEROS
3. MIEDO
4. BURLA
5. ESCUCHAR
6. MOLESTAR
7. AYUDA
8. PROBLEMA
9. TRISTE
10. DENUNCIA
11. RESPETO
12. SOLUCIÓN

Con las palabras positivas construye una frase que ayude a la convivencia pacífica.

E	D	O	T	E	P	S	E	R	S	O	N	C
I	E	U	O	O	L	U	I	A	T	O	S	O
F	X	M	M	A	L	T	R	A	T	O	E	N
P	B	I	P	E	M	I	P	C	T	C	T	V
S	U	E	O	N	O	I	C	U	L	O	S	D
R	R	D	L	D	E	T	E	C	D	U	I	E
A	L	O	T	M	O	L	E	S	T	A	R	N
H	A	T	U	N	M	I	T	C	L	O	T	U
C	O	M	P	A	Ñ	E	R	O	S	P	I	N
U	U	M	S	R	E	C	U	C	I	A	L	C
C	O	N	B	D	N	G	I	I	D	R	R	I
S	E	D	I	X	A	Y	U	D	A	A	D	A
E	S	E	A	M	E	L	B	O	R	P	O	S

Reflexiona con las niñas y niños respecto a la importancia de que sólo a través de acciones y prácticas positivas podemos resolver los problemas.



Actividad 8



¡Di BASTA!

El paso más importante para frenar el bullying o violencia escolar ya sea que te estén molestando a ti y sientas que te están haciendo bullying, o seas testigo de un ataque contra otros compañeros y compañeras, o amigos y amigas, es no quedarte callado o callada.

Habla con un adulto de confianza. Tienes que hablar con tu papá y mamá, con algún maestro o maestra, o con alguien de confianza para que pueda intervenir. Recuerda: pedir ayuda no es acusar, es ayudar a alguien.

No respondas al bullying de la misma forma. Reaccionar con violencia genera más violencia, lo cual hará que la situación empeore.

Di ¡BASTA! Junto a tus compañeros y compañeras, pídele al agresor o a la agresora que pare de molestar.



Cierra la actividad recordando a las niñas y niños que ellas y ellos pueden ayudar a parar el bullying en cualquier situación, dondequiera que vayan.

Une con flechas cada situación con su solución. Un número con un inciso.

1. Agustín vio como un niño más grande molestaba a Santiago.

2. Desde que empezaron las clases, un grupo de compañeros se burla de Paula.

3. En la escuela de Pablo, un grupo de compañeras siempre deja de lado a otra porque es muy tímida. Nunca le permiten jugar y se burlan de ella con frecuencia.

4. Daniela recibe agresiones a través de internet: videos que le hacen sentir vergüenza, insultos y burlas, también hacen correr rumores malos sobre ella.

a. Habló con sus padres y con sus maestros y maestras.

b. Eliminó aquellos contactos que le agreden y habló del tema con su papá y su mamá.

c. El último curso de primaria organizó una campaña de afiches con mensajes para informar sobre el bullying.

d. Se acercó a su amigo para darle ánimo y acompañarlo a hablar con un maestro.

Si eres víctima de acoso escolar debes tener muy claro que:

NADIE TIENE DERECHO A:

Pegarte, insultarte, humillarte, ignorarte, amenazarte, aislarte, difundir rumores sobre ti ni hacerte sentir culpable de lo que te ocurre. Cuéntalo y pide ayuda, defiende tus derechos sin violencia.

Si eres agresor de acoso escolar, debes saber que:

NO TIENES DERECHO A:

Pegar, insultar, humillar, ignorar, amenazar, aislar, difundir rumores ni hacer daño a los demás. Pregúntate por qué necesitas hacer daño para sentirte bien. Tal vez quieras ser líder y crees que sometiendo a los demás, lo conseguirás. Si los demás se relacionan contigo por miedo, nunca tendrás relaciones sanas, sino basadas en intereses.

Quizás lo que ocurre es que tú también has sufrido violencia y has aprendido a relacionarte así, o intentas evitar que te ataquen primero o tal vez por rechazo a lo que es diferente.

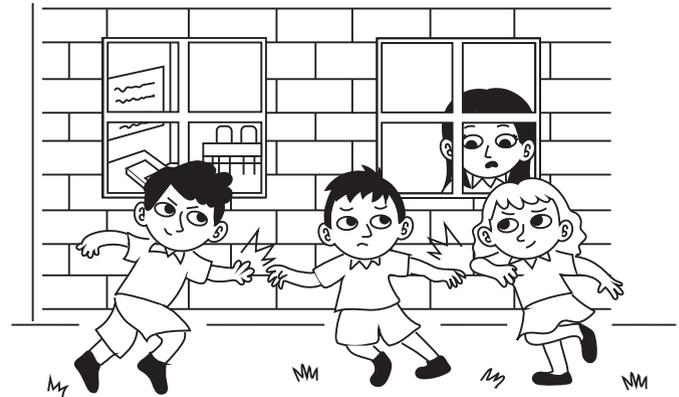
En cualquier caso, debes pensar que necesitas ayuda para aprender a relacionarte de forma positiva con los demás y contigo mismo. Párate a pensar, ponte en su lugar, no hagas lo que no te gustaría que te hagan.

Si eres espectador en una situación de acoso escolar:

ES IMPORTANTE QUE:

Sepas ponerte en la piel de ese compañero o compañera que está siendo acosado, acosada mañana puede sucederte a ti y no te gustaría que te dejen solo o sola.

Sé solidario, solidaria, se trata de evitar una situación injusta. Si no lo haces, apoyas a que el agresor se sienta más fuerte, más temido y siga haciendo daño a otros compañeros o compañeras.



Actividad 9



Cuento "Convivencia en la selva"

Era un día soleado y la selva se regocijaba de buen clima. Luego de una intensa e interminable lluvia, todos los animales de la selva parecían volver a sus actividades cotidianas: el mono, saltaba de rama en rama, los leones iban a cazar y cuidaban de sus crías, el ratón dormía dentro de su madriguera, la jirafa parecía feliz de poder comer aquellos brotes frescos de las copas de los árboles.

Pero la calma de la que el mono se alegraba, no duraría por mucho tiempo... Esa tarde el mono escuchó una conversación entre dos leones: ambos pensaban atacar al ratón. No querían devorarlo, sólo querían demostrar su poder.

Al mono esta actitud no sólo le molestó, también le dolió y pronto comenzó a sentir una gran injusticia que lo invadía. Él no era amigo del ratón, pero tampoco quería que le sucediera nada malo...

El mono comenzó a pensar en una estrategia que pudiera, inteligentemente, ayudar al ratón. Debía actuar con mucha cautela para que los leones no se dieran cuenta. Así, al mono se le ocurrió que a los leones les costaría trabajo atacar al ratón

si éste no se encontraba solo. Por esta razón pensó que lo mejor era hacerse amigo del ratón.

Al principio el ratón lo miró acercarse y, con cierta indiferencia, se dirigió hacia su madriguera. Pero el mono lo alcanzó y comenzó a hablar con él. Luego recordó que el tamaño pequeño del ratón podía ser de mucha utilidad, podía por ejemplo, rescatar unos plátanos que el mono había ocultado dentro de un tronco hueco y que no podía sacar de allí.

Así comenzaron a entablar una linda amistad.

El siguiente paso era conseguir que el ratón les perdiera miedo a los leones. Así que el mono comenzó a mostrarle dibujos y fotos de otros leones, hasta que poco a poco el ratón dejó de sentir miedo por las fotografías.

Luego, se acercaron a animales de gran tamaño pero inofensivos (como la jirafa y el rinoceronte). Al comenzar a hablar con estos animales pronto descubrieron que el león, el antiguo rey de la selva, les producía miedo y hasta pánico a varios de los animales de la selva.



Entonces entendieron que juntos podían hacer frente al rey de la selva y vencerlo para que éste dejara de intimidarlos con sus rugidos y uñas.

Una mañana, mientras el león dormía, se acercaron a él todos los animales de la selva: el ratón, el mono, la jirafa, varios pájaros, el rinoceronte y una nutria, entre otros, y comenzaron a atacar al león. No querían hacerle daño, sólo querían dejar de sentirse intimidados por aquél.

Luego lograron que éste se metiera en una jaula. Cuando el león se dio cuenta, se encontraba encerrado tras las rejas.

En ese momento todos los animales de la selva hablaron con él y le hicieron jurar que nunca jamás debería intentar acosarlos otra vez.

Sólo después de ver la firma (con su pata) en el tratado de paz, los animales de la selva soltaron al feroz león quien se dirigió hacia su casa obligado a respetar de aquel trato.

Los animales de la selva se dieron cuenta que juntos podían lograr todo lo que se propusieran, que todos pueden convivir en paz y que, por sobre todas las cosas, nadie nunca más los iba a acosar.

Ahora responde las siguientes preguntas:



1. ¿Existen animales buenos y malos en este cuento?, ¿por qué?, ¿quiénes son?
2. ¿Era el león una víctima o era el acosador?, ¿y el ratón?
3. ¿Te has encontrado en alguna situación donde te sintieras como el león, el ratón o el mono?, ¿cuándo?
4. ¿Has visto algún caso similar o de bullying en tu escuela?
5. ¿Qué podrías hacer tú para parar el bullying?
6. ¿Cuál es el mensaje que te deja el cuento?

Recuérdales a las niñas y niños que todos somos parte de un entorno, en la casa o la escuela, y que podemos aportar a mejorar las relaciones entre los integrantes, no importa el tamaño o la edad que tengamos. Todas y todos somos importantes y podemos convivir en paz.



Actividad 10



Tu propuesta para el buen trato

Ahora que conoces sobre el buen trato, dibuja o escribe:

¿Cómo quiero que me traten?

¿Cómo voy a tratar a los demás?

Me comprometo a:

Las instituciones y personas que protegen los derechos de las niñas, niños y adolescentes son:

- * Maestras y maestros.**
- * Dirección de la unidad educativa.**
- * Defensorías de la Niñez y Adolescencia.**
- * Policía Boliviana.**
- * El Centro Especializado de Prevención y Atención Terapéutica (CEPAT)**

¿Cuáles de estas instituciones que protegen los derechos de niñas, niños y adolescentes están más cerca a tu casa o unidad educativa?

Si tienes alguna pregunta o requieres alguna orientación llama a la línea gratuita

FAMILIA SEGURA 800 11 3040





bolivia@unicef.org
www.unicef.org/bolivia/

