

Lunes 29 de noviembre

Tercero de Primaria Ciencias Naturales

Me cuido y evito el acoso escolar

Aprendizaje esperado: *Explica la importancia de manifestar sus emociones y sentimientos ante situaciones de riesgo para prevenir la violencia escolar y el abuso sexual.*

Énfasis: *Identificar situaciones de riesgo para mi integridad física. Abuso escolar.*

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás la importancia de manifestar tus emociones y sentimientos en situaciones para prevenir la violencia y abuso sexual, así como, identificar situaciones de riesgo para cuidar tu integridad.

Ya llevamos casi 8 meses en nuestras casas, seguramente muchos, muchísimos niños y niñas ya quieren regresar a su escuela, ver a sus compañeros, saludar a sus mejores amigos, sentir el olor de los salones, jugar a la hora del recreo, trabajar por equipos.

Es una situación difícil para todos y claro que nos extrañamos unos a otros, pero nos debemos cuidar, para que en algún momento volvamos a disfrutar esas actividades.

Es importante que valoremos el tiempo que pasamos en la escuela y la convivencia con nuestros amigos y amigas; sin embargo, hay un grupo del que casi no platicamos y esta clase se va a dedicar a esos niños y niñas que, por una razón muy especial, no les gusta ir a la escuela, y no es porque no quieran aprender y tener amigos; lo que pasa es que para ellos la escuela no es un lugar seguro, porque cada día se enfrentan a agresiones por parte de algunos compañeros.

Efectivamente no está bien que el día que regresemos a la escuela, haya niños y niñas que no quieran regresar porque tienen miedo.

Eso se llama **acoso escolar**, agresiones que las niñas y los niños no deben experimentar porque todos merecemos ser respetados. Conocerás la historia de una persona que de niña lo sufrió.

Pon mucha atención, tal vez alguno se identificará con lo que escucha.

14 años, acosada a los 7.

"Lo mío comenzó en primaria, cuando tenía 7 años y cambié de escuela. Yo me comportaba normal, como lo había hecho siempre, pero un grupo de compañeras la agarró contra mí. Daba igual el lugar, ya fuese en el aula, en el patio o en los baños, porque en todos lados me arrinconaban y me insultaban: que si olía mal, que si era fea, que si no sabía vestir.

De tantas veces que me lo dijeron, me costó mucho convencerme de que no era así, incluso hasta un tiempo después de que dejaran de acosarme. Este es uno de los grandes problemas del acoso, y es que cuesta trabajo recuperarse. En mi caso, con ayuda de mi familia he superado las secuelas más graves, es como una herida que aún está cicatrizando y que duele un poco al tocarla.

Tras los insultos, el acoso pasó a ser más físico: me robaban el desayuno, llegaron a lanzarme un pupitre, por ejemplo, hubo un día en el que mis compañeras, después de clase de Educación física, empezaron a lanzarme papel higiénico mojado, me escondí en un baño, pero ellas me lo siguieron lanzando por encima de la puerta. No me atrevía a decírselo a nadie por sus amenazas, "si se lo dices a alguien, sufrirás el doble" me decían, el temor a sus amenazas hacía que me diera pánico asistir a la escuela y ponía muchas excusas para no ir. Mis padres no se enteraron hasta que mis primas se los contaron.

En mi caso, logré superarlo porque mis papás hablaron con mi maestra, ella estaba muy involucrada en la lucha contra el acoso escolar y en clase nos habló abiertamente del problema y lo trabajó específicamente con las niñas que me molestaban. El hecho de que mis primas se preocuparon por mí, que mis papás me creyeron y que mi profesora fue sensible, fue muy valioso y por eso creo que es importante que los papás nos escuchen y los profesores estén bien preparados".

Como puedes darte cuenta, esta persona ha sido muy valiente al compartirnos su experiencia, muchas gracias porque con esto ayudarás a que otros niños se den cuenta de que la situación se puede resolver si piden ayuda. Es muy triste que los niños y niñas pasen por este tipo de situaciones, cuando deberían disfrutar todo lo que hacen en la escuela.

Para conocer más sobre el tema consulta otros libros que tengas en casa o en Internet.

¿Qué hacemos?

Es importante resaltar que una niña o niño que es agredido en la escuela cambia su actitud, como la carta que acabas de leer, comienzas a creerte lo que te dicen y si lo vives solo, sufres mucho.

Conocerás de las agresiones que puedes sufrir en la escuela, para que cuando regreses, evites ser parte de este problema y disfrutes, tanto regresar a la escuela, como celebrar que TODOS y TODAS nos reunimos otra vez.

¡Que nadie se quede fuera!

El que una persona sea herida o lastimada en la escuela tiene un nombre, se llama: **Acoso escolar.**

Se da en la escuela cuando una alumna o un alumno, o bien un grupo de alumnas o alumnos, abusan y maltratan a un compañero o compañera de manera repetitiva, mediante agresiones físicas o mentales para intimidarlo o controlarlo.

Tipos de agresiones:

Verbal. Se expresan palabras desagradables o agresivas para humillar, amenazar o intimidar a un compañero, pueden ser burlas, insultos, apodos, groserías o provocaciones.

Social. Es romper las relaciones de una alumna o un alumno con otro u otros alumnos, lo obligan a separarse del grupo, hacen como que no existe, inventan cosas para que otros los rechacen o los avergüenzan en público.

Físico. Es lastimar u ocasionar lesiones al cuerpo de otro u otros, o deteriorar sus pertenencias, puede ser, golpear, patear, pellizcar, escupir, hacer tropezar, empujar; tomar, romper o esconder sus cosas.

¿Quiénes participan en el acoso escolar?

Victima. Son los que reciben las agresiones o humillaciones.

Agresor. Es el que ofende, golpea, aísla o maltrata.

Observador. Son los que observan y conocen las agresiones, la manera en la que ellos reaccionan a la agresión pueden aumentarla o disminuirla.

¿Cómo se sienten?

Las agresiones molestan, lastiman; las personas comienzan a creer lo que les dicen, aunque no sea cierto, eso provoca que pierdan el interés en cosas que antes les gustaban: Escuela, deportes, se aíslan de su familia, de sus amigos.

¿Qué pasa con las emociones?

Hoy en día, todos los días vivimos una gran cantidad de situaciones diferentes.

A lo largo del día es posible que desayunes tu comida favorita, juegues un rato con tus hermanos, se te caiga el vaso de agua a la hora de la comida o se te olvide guardar tus juguetes hasta que tu mamá te lo recuerda.

Y no lo notamos o no somos conscientes de ello, pero cada una de esas situaciones va a generarnos emociones, es probable que éstas sean agradables, como la alegría o la gratitud o no lo sean tanto, como el miedo o el enojo.

Si te encuentras en una situación en la que alguien se burla de ti, te agrede o te dice algo que no te gusta, eso también va a provocar que sientas algo y será de gran ayuda que reconozcas cuál es esa o esas emociones.

- ¿Por qué crees que es importante reconocer nuestras emociones y si es posible poderlas nombrar?

Porque dependiendo de cómo las manejemos, es cómo vamos a actuar en consecuencia, es decir, es cómo vamos a decidir qué hacer.

Y es posible que eso resulte de tres formas diferentes. Para mostrártelas jugarás a esto que le llamaron "Mis decisiones abren puertas distintas".

Conocerás una situación que tiene que ver con experiencias de acoso escolar, es posible que no sea agradable, pero debes imaginar que es a ti a quien le está sucediendo para que nos ayudes a elegir la puerta que determinará tus posibles reacciones a la situación, ¿De acuerdo?

Estás en un día como cualquier otro en la escuela, todo el grupo regresa muy animado de la clase de educación física, y como su

maestro les avisó anteriormente, todos saben que a continuación revisarán el proyecto de Ciencias Naturales que trabajaron las dos últimas semanas.

Al abrir tu carpeta de trabajo, encuentras tu proyecto totalmente destruido, faltan hojas y las que encuentras están rasgadas, rayadas con plumón o mojadas ¡es un completo desastre!

Desafortunadamente no es la primera vez que pasa algo así, hace una semana, mientras pasaste al pizarrón, sacaron tu refrigerio de la lonchera y te quedaste sin comer a la hora del recreo.

Sabes que algo no anda bien, la situación es bastante molesta porque además tienes que aguantar las bromas de un compañero de nombre Raúl, ¿Estará relacionado con lo que acaba de pasar? Ahora es tu turno de elegir una de las puertas para saber qué pasará.

1. *Suspiras y decides olvidar el asunto, por ahora tu mayor preocupación es, ¿Cómo le vas a explicar a la maestra que tu trabajo de dos semanas no está listo? es una lástima, le dedicaste todo tu tiempo y la maestra no te va a creer que sencillamente fue destruido. Te preparas para el regaño y la mala nota.*

Resultado: La maestra te regañó porque no entiende cómo olvidaste un trabajo tan importante y piensa que eres irresponsable por no haberlo entregado. Por otro lado, el bromista se salió con la suya y piensas que seguirá molestandote.

2. *Inmediatamente sospechas de Raúl y te diriges a toda prisa hacia él, sin avisar le sueltas un terrible puñetazo y comienzas una pelea en medio del salón ¡Ahora sí me las vas a pagar! sabes que la consecuencia de esta acción será la suspensión temporal de la escuela, pero seguramente Raúl te dejará en paz.*

Resultado: Te suspenden de la escuela una semana completa y te castigan en tu casa muy fuerte. Cuando regresas tienes que ponerte al día en todas las asignaturas, además nadie te quiere hablar porque piensan que eres muy agresivo.

3. *No puedes seguir soportando este tipo de bromas, son violentas, afectan tus calificaciones y además te dejan sin comer. Respiras profundamente y aceptas que no lo puedes resolver solo. Te acercas a tu maestra para comentarle lo que está sucediendo, le explicas cómo te sientes con las agresiones y le pides ayuda para que la situación no se repita. También lo pláticas con los adultos*

de tu familia, para que te ayuden a resolver la situación que te afecta de diferentes formas.

Resultado: La maestra te da una semana para que entregues tu trabajo; habla con Raúl y su familia, y sus papás se comprometen a que Raúl cambie su actitud, esas bromas no se las debe hacer a nadie, no se trata de que te deje en paz a ti y busque a alguien más a quien molestar.

Tus papás agradecen tu confianza, te recuerdan lo importante que eres para ellos y te ayudan a elaborar tu proyecto.

Se pueden concluir distintos puntos después de esta actividad:

1. Existen distintas formas en que podemos reaccionar a una situación como ésta y todas tendrán consecuencias diversas, pensar en eso puede ayudarte a no tomar decisiones precipitadas.
2. Reconocer tus emociones permitirá que poco a poco tengas control sobre ellas para que no te afecten, pero tampoco afecten a otros.
3. Todo lo que te pasa es importante y por lo tanto todo lo que sientes al respecto es válido: Busca oportunidades para hablar de los hechos y de tus emociones.
4. Pero pase lo que pase recuerda: **NO ESTÁS SOLO**, elige a esa persona o personas en quienes puedes confiar para que te orienten, te acompañen y te apoyen a solucionar la situación. (Es posible que el primer adulto a quien nos acerquemos no pueda o no sepa cómo apoyarnos, pero eso no significa que ningún otro podrá hacerlo).

Somos muchísimos los que queremos que el acoso escolar se acabe, para la gran mayoría de nosotros no está nada bien la diversión a costa del maltrato a otros.

Espero que comprendas que no estás solo y que estás a buen tiempo para arreglar la situación, comienza platicándolo con los adultos con los que convives.

Nada justifica que te agredan o que te hagan sentir mal, porque vives en determinado lugar, o eres niño o niña, o si tienes dinero o no, si eres niño y juegas con niñas, si eres niña y te gusta el fútbol, si tienes alguna discapacidad o tu origen étnico es distinto al de los demás.

Y si tú disfrutas agrediendo a otros, debes saber que eso no está bien y que nada justifica que tú agredas a otros.

Si te es posible, consulta otros libros, platica en familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y te podrán decir algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>