GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Proyecto No: 2020-1-CY01-KA226-SCH-082686

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Contenido

Introducción 4

Actividad 1 – Simpatía y Compasión 5

- Duración 5
- Objetivos de aprendizaje 5
- Material necesario 5
- Desarrollo 5
- Autoevaluación 7
- Edad 7

Actividad 2 – Respeto y Perdón 8

- Duración 8
- Objetivos de apredizaje 8
- Material necesario 8
- Development 8
- Autoevaluación 9
- Edad 9

Actividad 3 – Benevolencia y aceptación 10

- Duración 10
- Objetivos de apredizaje 10
- Materiale necesario 10
- Desarrollo 10
- Autoevaluación 11
- Edad 11

Actividad 4 - Empatía y Paciencia 12

- Duración 12
- Objetivos de apredizaje 12
- Material necesario 12
- Desarrollo 12
- Autoevaluación 13
- Edad 13

Actividad 5 – Amabilidad y Cuidado 14

- Duración 14

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Objetivos de apredizaje 14
Materials 14
Desarrollo 14
Autoevaluación 15
Edad 15

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Introducción

Es innegable que los niños utilizan cada vez más las tecnologías digitales, lo que a menudo les expone al ciberacoso y a la incitación al odio. Es importante que los adultos que rodean a estos niños sepan cómo responder si se encuentran en una situación de este tipo. Es casi más importante saber cómo prevenirlo.

Palabras clave

BULLYING (ACOSO) – comportamiento agresivo reiterado que puede ser físico, verbal o relacional. Los acosadores suelen ser implacables e intimidan repetidamente y durante largos periodos de tiempo. La víctima puede vivir con el temor constante de dónde y cuándo atacará el acosador, qué hará y hasta dónde llegará.

CYBERBULLYING (CIBERACOSO) – Debido al extendido uso de la tecnología, el acoso ya no se limita a los patios de las escuelas o a las esquinas. El ciberacoso puede producirse en cualquier lugar, incluso en casa, a través de smartphones, correos electrónicos, mensajes de texto y redes sociales, las 24 horas del día. Los ciberacosadores utilizan la tecnología digital para acosar, amenazar o humillar. A diferencia del acoso tradicional, el ciberacoso no requiere contacto cara a cara y no se limita a un puñado de testigos a la vez. Tampoco requiere fuerza o poder físico.

DISCURSO DE ODIO – discurso público que expresa odio o fomenta la violencia hacia una persona o grupo por motivos de raza, religión, sexo u orientación sexual.

Cómo ponerlo en práctica

Ésta es una guía para que los padres o tutores podáis enfrentaros más fácilmente a cuestiones complejas como la incitación al odio y el ciberacoso. Puede resultar abrumador intentar ayudar en un tema con el que no estamos familiarizados, por eso hemos escrito algunas palabras clave. Sugerimos que las leáis los adultos y luego veáis los dibujos animados con los niños. Después, podéis intentar debatir lo que os ha parecido, y los padres/tutores podréis explicarles los términos de acoso, ciberacoso y discurso de odio ahora que están familiarizados con estos términos.

En las actividades deben participar tanto los adultos como los niños. Aprovechad la oportunidad para abriros emocionalmente y averiguar si han tenido experiencias de este tipo.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Actividad 1 – Simpatía y Compasión

La simpatía implica una valoración positiva del otro, mientras que la empatía no. El acoso escolar debe abordarse desde un punto de vista compasivo, lo que significa que todos ayudan, alumnos, padres y profesores, porque es un problema de la comunidad. He aquí una actividad para ayudar a superar una situación de acoso escolar mediante la compasión y la simpatía.

Duración

Una hora de charla. Los niños pasarán más tiempo preguntando a otros miembros de la familia, amigos o conocidos sobre su dibujo.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este ejercicio, los alumnos serán capaces de:

- Aceptar que no todo el mundo ve la realidad de la misma manera.
- No tener miedo de preguntar cuando no entendemos algo.

Material necesario

Paper and drawing tools (pencils, coloured pencils…) for the adaptation for younger children. None for the original activity.

Desarrollo

- Pide al niño (o a los niños) que hagan un dibujo en un papel que represente una emoción que estén sintiendo ahora o que hayan sentido en algún momento (felicidad, tristeza, miedo, vergüenza o ira). Pídeles que no describan la emoción con palabras, sino que intenten representarla sólo a través del dibujo.
- Pídeles que muestren su dibujo a diferentes personas, cuantas más mejor. Tú, hermanos, primos, vecinos, amigos...
- Cada vez que muestren el dibujo, pídeles que pidan a los demás que escriban el sentimiento que creen que representa el dibujo. Señala al niño que cada persona tiene su propia opinión.
- Diles que lean lo que han escrito y hazles las siguientes preguntas: ¿lo que han escrito coincide con lo que tú querías transmitir? ¿Hay alguna palabra que hayan escrito que no entiendas el por

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

qué de haberla escogido? Si no entiendes por qué escribieron esa palabra, ¿qué puedes hacer para entenderla? ¿Has sido capaz de entenderla? ¿Has aprendido algo con este juego?

Nota para los adultos: Es posible que algunas de las palabras coincidan con la emoción que la persona quería plasmar en el dibujo, pero quizá la lectura de ciertas palabras le haya sorprendido. Pedirle a la persona que explique por qué ha entendido algo de forma diferente le abrirá la mente y le ayudará a entender que diferentes personas ven las cosas de forma distinta. Incluso cuando vemos lo mismo, podemos entender una situación de manera completamente diferente, y la mejor manera de averiguarlo es simplemente preguntando.

GLOSARIO DE EMOCIONES:

IRA – sentimiento fuerte de molestia o disgusto por algo malo o injusto.

ANSIEDAD – miedo o nerviosismo por lo que pueda pasar.

CONFUSIÓN – la sensación que se tiene cuando no se entiende lo que está pasando, lo que se espera, etc.

CORAJE – la capacidad de hacer algo que sabes que es difícil o peligroso.

ILUSIÓN – un fuerte sentimiento de felicidad: gran placer o satisfacción.

DESAGRADO – sentimiento de no querer o aprobar algo o alguien.

ANGUSTIA – infelicidad o dolor: sufrimiento que afecta a la mente o al cuerpo a causa de una situación muy difícil.

VERGÜENZA – estado de sentirse tonto frente a los demás.

ENTUSIASMO – fuerte emoción por algo: un fuerte sentimiento de interés activo por algo que te gusta o disfrutas.

ENVIDIA – sentimiento de querer tener lo que otro tiene.

MIEDO – emoción desagradable causada por la conciencia de peligro: sensación de estar asustado/a.

FRUSTRACIÓN – sentimiento de enfado o molestia causado por no poder hacer algo.

FURIA – ira violenta.

ESPERANZA – desear que algo suceda o sea verdad y pensar que podría suceder o ser cierto.

AMOR – sentimiento de afecto fuerte o constante hacia una persona.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

ORGULLO – un sentimiento de que te respetas a ti mismo y mereces ser respetado por otras personas. También es un sentimiento de felicidad que tienes cuando tú o alguien que conoces hace algo bueno, difícil, etc.

ALIVIO – sentimiento agradable y relajado que alguien tiene cuando algo desagradable deja de ocurrir o no ocurre.

TRISTEZA – sentimiento o muestra de pena o infelicidad.

VERGÜENZA – sentimiento de culpa, arrepentimiento o tristeza que se tiene porque se sabe que se ha hecho algo mal.

Autoevaluación

¿Cómo te sentiste cuando algunas personas no entendieron lo que intentabas decir?

¿Crees que es posible que en una disputa ambas partes tengan razón cuando ven las cosas de forma diferente?

Edad

Esta actividad no necesita ser modificada, independientemente de la edad. Los niños más pequeños pueden necesitar algo de ayuda para entender el significado de ciertas palabras/emociones, especialmente si el texto del reverso es de personas mayores.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Actividad 2 – Respeto y Perdón

Los niños tendrán más confianza en sus padres si les tratan con justicia. La confianza del niño en sí mismo aumentará cuando se dé cuenta de que tanto papá como mamá pueden cometer errores, y vea a unos padres emocionalmente maduros capaces de admitir sus errores y pedir disculpas. Esto es muy importante para garantizar la correcta educación de los niños. Ser capaz de pedir disculpas a un niño es una forma saludable de mantener una relación familiar y de enseñar a los niños a comportarse con dignidad en situaciones en las que se equivocan. Al fin y al cabo, los niños toman nuestro ejemplo de nuestro propio comportamiento, no de lo que les decimos.

Duración

1 hora.

Objetivos de apredizaje

Al finalizar este ejercicio, los alumnos serán capaces de:

- El itinerario guía a los niños para que descubran las emociones y la empatía, para que comprendan el significado de la disculpa sincera.
- El objetivo de las discusiones y actividades es ayudar a los niños a darse cuenta de que saber pedir persdón es muy importante para las relaciones, también que la disculpa es una de las formas de mostrar sus emociones y entender a los demás.

Material necesario

Pizarra multimedia o interactiva y ordenador, hojas blancas, bolígrafos, sobres.

Development

1. Cada miembro de la familia toma tantas hojas de papel blanco como miembros tenga la familia.
2. Todos escriben una carta de disculpa sincera a todos los miembros de la familia. No importa el incidente o el suceso y la carta al final no se firma.
3. Las cartas se colocan en sobres separados, se cierran y se escribe a quién van dirigidas.
4. Cada miembro de la familia recoge las cartas para él y las lee.
5. Al mismo tiempo, comenta la importancia de pedir disculpas al escribir las cartas.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Autoevaluación

1. ¿Es más fácil pedir disculpas a los miembros de tu familia que a los amigos o conocidos?
2. ¿Es más fácil disculparse cara a cara o es mejor poner los pensamientos por escrito?

Edad

Todas las edades.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Actividad 3 – Benevolencia y aceptación

La benevolencia y la aceptación son dos características de calidad estrechamente relacionadas que pueden atribuirse a las personas que son conscientes de la diversidad del mundo y la aprecian. Debido a su comprensión hacia los demás, estas personas han optado por mostrar sentimientos de amor y amabilidad que se ofrecen de forma incondicional, a conciencia, y en contraste con la intimidación, para transmitir una sensación de serenidad y convivencia pacífica.

Duración

Una o más horas de interacción entre los padres u otros miembros de la familia y los niños.

Objetivos de apredizaje

Al finalizar este ejercicio, los alumnos serán capaces de:

- Comprender que los adultos también se enfrentan a situaciones similares y deben tomar decisiones que afectan a su bienestar personal y a sus relaciones con los demás.
- Ser capaz de dirigirse con mayor facilidad a los miembros de la familia para pedirles consejo y ayuda en cuestiones relevantes.

Materiale necesario

Nada.

Desarrollo

- Comienza la actividad informando a todos los presentes de que vas a compartir experiencias personales que has tenido y que son relevantes para los temas de la benevolencia y la aceptación. Comienza relatando un incidente que crees que deberías haber manejado de otra manera. Explica el incidente, las personas implicadas, tu reacción y las consecuencias que tuvo. Explica por qué crees ahora que deberías haber manejado la situación de otra manera. A continuación, menciona una situación en la que te sientas orgulloso de lo educado y tolerante que fuiste. Explica por qué te sientes así.
- A continuación, pide a los niños presentes que describan una situación que crean que podrían haber manejado de forma diferente. Hazles preguntas para averiguar por qué piensan eso e intenta ayudarles a entender las ventajas de responder de otra manera. A continuación, permíteles que describan un incidente que hayan manejado bien. Destaca y elogia el comportamiento adecuado, ofreciendo alternativas para determinadas respuestas. Recuerda

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

siempre que el objetivo de la actividad no es criticar a los demás, sino fomentar la comunicación y ofrecer modelos de interacción amable y abierta con todas las personas.

Autoevaluación

- ¿Cómo puedes saber si has manejado una situación de forma adecuada?
- ¿Cuáles fueron tus sentimientos y los de las demás personas que te rodeaban?

Edad

Esta actividad se basa en un diálogo sincero e íntimo entre los miembros de la familia. No es necesario modificarlo, pero puede facilitarse con libros, dibujos animados o vídeos para niños que traten los temas que te interesan.

Sugerencias de cuentos infantiles:

- *Yo voy conmigo* de Raquel Díaz Reguera
- *El Principito* de Antoine de Saint-Exupéry
- *Elmer* de David McKee
- *Rojo* de Jan de Kinder
- *La preocupación de Lucía* de Inés Belaustegui Trias
- *Monstruo rosa* y *Monstruo azul* de Olga de Dios Ruiz
- *Orejas de mariposa* de Luisa Aguilar
- *Ponte en mi lugar* de Susanna Isern
- *El hilo invisible: Un cuento sobre los vínculos que nos unen* de Miriam Tirado

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Actividad 4 - Empatía y Paciencia

Dos habilidades sociales cruciales para prevenir el ciberacoso y la incitación al odio son la empatía y la paciencia. Esta habilidad social se refiere principalmente a la capacidad de comprender, compartir y responder con atención a los sentimientos de los demás. Los niños son menos propensos a participar en el ciberacoso y la incitación al odio si pueden ponerse en el lugar del otro. Los padres y las familias pueden desempeñar un papel importante a la hora de ayudar a los niños a desarrollar la capacidad de empatía y, en consecuencia, a abstenerse de acosar, animándoles a comprender cómo pueden sentirse otros niños acosados y cómo se sentirían ellos mismos si les ocurriera algo similar.

Duración

Una hora.

Objetivos de apredizaje

Al finalizar este ejercicio, los alumnos serán capaces de:

- Desarrollar la comprensión de la "Regla de Oro".
- Identificar y debatir las actividades relacionadas con el acoso escolar
- Identificar y debatir la amabilidad como contrapartida al acoso escolar

Material necesario

- Dispositivo digital (por ejemplo, ordenador, tableta, smartphone, smart-TV)
- Marcador rojo
- Rotuladores de colores
- Dos folios A3

Desarrollo

- Toda la familia se sienta a la mesa
- Los padres presentan a los niños la "regla de oro". La regla de oro es: "Haz a los demás lo que quieres que te hagan a ti".
- A continuación, los niños trabajan con sus padres para poner en práctica la "regla de oro" en situaciones de ciberacoso y discurso de odio, nombrando actividades relacionadas con el acoso que no quieren que otros niños les hagan y que, por tanto, no deberían hacer ellos mismos. Algunos ejemplos podrían ser:

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

- No me gustaría que alguien me llamara una palabrota, así que tampoco llamaría a nadie una palabrota
- No me gustaría que nadie me pegara, así que tampoco pegaría a nadie

- Con un rotulador rojo, los niños y sus padres escriben (o dibujan) en un papel A3 las situaciones de acoso que se aplican a la "regla de oro" que han identificado.
- Una vez que los miembros de la familia hayan identificado un número suficiente de ejemplos, los padres presentan al resto de la familia el concepto de amabilidad. En los actos de bondad, se pide a los niños que nombren cosas que les gustaría que otros niños hicieran por ellos y que, por tanto, deberían hacer ellos mismos. Los ejemplos pueden ser:
  - Me gusta cuando alguien me invita a jugar con él, así que invitaré a alguien a jugar conmigo
  - Me gusta que alguien me felicite cuando lo he hecho bien en una actividad de la clase, así que felicitaré a alguien cuando lo haya hecho bien en una actividad de la clase.
- Los niños y sus padres escriben (o dibujan) con bolígrafos de colores en un papel A3 lo que han identificado como comportamiento amable contra el acoso.
- Esto lleva a un debate final para ayudar a los niños a entender que no deben hacer a los demás lo que no les gusta a ellos mismos y que, en cambio, deben mostrar amabilidad para evitar el acoso.

Autoevaluación

- ¿Qué dice la "Regla de Oro"?
- Por qué es importante ser amable?

Edad

9-14 años.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Actividad 5 – Amabilidad y Cuidado

La amabilidad, el cuidado y la compasión, que están interrelacionados, son cualidades que todos los padres quieren inculcar a sus hijos. Para lograr este objetivo, no basta con pedir al niño que haga cosas agradables por otras personas. Enseñar a los niños a ver una situación y entender cómo se puede vivir desde el punto de vista de otra persona es una importante habilidad para la vida.

Duración

30 minutos / 1 hora

Objetivos de apredizaje

Al finalizar este ejercicio, los alumnos serán capaces de:

- Comprender la importancia de la bondad y el cuidado.
- Describir sus propias experiencias con actos de bondad.

Materials

- Preparación de los distintos escenarios.
- Bolígrafos, subrayadores, lápices.
- Hojas de papel.

Desarrollo

En primer lugar, escribe algunas situaciones en las que los niños puedan ser amables con los demás, como por ejemplo:

- Un niño sentado solo en el comedor del colegio.
- Un niño que llora o parece triste.
- Un padre que tiene un día difícil.
- Un miembro de la familia que se siente mal.
- Un niño sin nadie con quien jugar en el patio.
- Ver a dos niños burlándose de otro.
- Estás en el supermercado con tus padres y ves que a alguien se le caen los objetos de las manos al suelo.
- Otros - Si hay situaciones específicas que ves en tu casa, asegúrate de incluirlas.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Coloca papelitos con estas situaciones en un sombrero o una cesta. Pide a los niños que elijan un papel al azar.

Los niños deben leer el escenario en voz alta y representar cómo mostrarían amabilidad en la situación dada. Si los niños se atascan, ayúdales con una lluvia de ideas. Dales buenos ejemplos y juega con ellos.

La próxima vez que se encuentren con estas situaciones en la vida real, tendrán una idea o sabrán exactamente cómo tratar a sus compañeros, padres y familiares con amabilidad.

Autoevaluación

- ¿Algunos de estos escenarios son situaciones a las que también te has enfrentado? Si es así, ¿hay algo que harás de forma diferente la próxima vez?
- ¿Cómo puedes mostrar atención, respeto, amabilidad y ayuda a los demás?

Edad

Esta actividad no necesita ser modificada, independientemente de la edad. Los niños más pequeños pueden necesitar algo de ayuda para entender el significado de ciertas palabras/emociones, especialmente si el texto del reverso está escrito por un adulto.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea en el marco del Programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.