

TRATÉMONOS BIEN

Guía para alumnos y alumnas de Secundaria

¿Qué es maltratar?

Esta guía os quiere ayudar a pensar en el daño que nos podemos hacer los unos a los otros, queriendo o sin querer. Cuando nos peleamos y nos pegamos nos hacemos daño, pero también hacemos daño cuando insultamos a una persona o nos burlamos de ella, y también cuando no la dejamos jugar, cuando la echamos del grupo y nadie quiere estar con ella y siempre se queda sola. También hacemos daño cuando hablamos mal de alguien a sus espaldas para que los demás no sean sus amigos o amigas. Todo esto es maltratar. Quizá en algún momento habéis sufrido o habéis hecho cosas de estas. A veces se empieza jugando, pero se trata de darse cuenta de que esto hace daño y de que no debe hacerse, y de que entre todos podemos evitarlo. Así conseguiremos que se respeten nuestros derechos, convivir todos mejor y ser más felices.

Para ello hay que tener claro cuáles son nuestros derechos y nuestras responsabilidades...

NUESTROS DERECHOS	... Y NUESTRAS RESPONSABILIDADES
Todas las personas tenemos DERECHO a ser bien tratadas. En este instituto y en todas partes tengo DERECHO a ser bien tratado/a. Esto significa que...	Todas las personas tenemos el DEBER de tratar bien a los demás. En este centro y en todas partes tengo el DEBER de tratar bien a todas las personas. Esto significa que...
<ul style="list-style-type: none">. NADIE debe pegarme, ni darme empujones, ni hacerme daño físicamente.. NADIE debe amenazarme, ni atemorizarme.. NADIE debe quitarme ni estropear mis cosas.. NADIE debe insultarme, burlarse ni reírse de mí.. NADIE debe difundir rumores sobre mí.. NADIE debe excluirme del grupo, ni impedirme que juegue con mis compañeros/as.	<ul style="list-style-type: none">. YO no debo pegar, ni dar empujones, ni hacer daño físicamente a nadie.. YO no debo amenazar, ni atemorizar a nadie.. YO no debo quitar, ni estropear las cosas de los demás.. YO no debo insultar, burlarme ni reírme de nadie.. YO no debo difundir rumores sobre las demás personas.. YO no debo excluir a nadie del grupo, ni impedir a nadie que juegue con los compañeros/as.
Todos estos DERECHOS deben ser respetados SIEMPRE	Todos estos DEBERES deben cumplirse SIEMPRE

¿Qué pasa cuando no se respetan los derechos de alguien?

A veces hay personas que no cumplen con sus deberes y hacen daño a los demás. Entonces puede producirse una situación de maltrato. Una forma de maltrato puede ser insultar a un compañero o compañera por sistema, romperle o quitarle sus cosas, nombrarlo con motes, molestarle continuamente, excluirlo del grupo, hablar mal de él o ella, difundir rumores a sus espaldas, etc. La persona maltratada sufre y lo pasa mal.

Los que lo ven y no hacen nada para detener estas actuaciones de abuso también son cómplices del maltrato. A veces puede parecer mejor callar, pero eso no detiene el maltrato. Lo mejor que puedes hacer es no callarte. Díselo a un profesor o a un adulto. Es importante.

Denunciar o quejarse de una situación de maltrato no es “chivarse”, es defender un DERECHO FUNDAMENTAL y trabajar para mejorar la convivencia.



¿Qué pasa con los chicos y chicas maltratados?

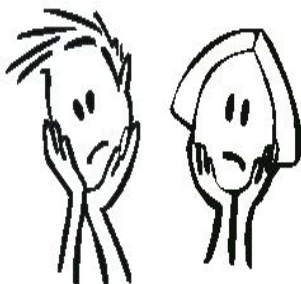
A menudo están tristes, se sienten mal, les da vergüenza no ser lo bastante valientes, y a veces pueden pensar que tienen la culpa de lo que les pasa. Nosotros sabemos que no la tienen; a veces son inteligentes, tienen alguna habilidad, o una familia que les quiere mucho, y despiertan la envidia de los demás.

Si conocéis algún niño o niña al que le pasan estas cosas, tenéis que estar a su lado y apoyarle.



¿Y con los chicos y chicas que hacen daño a los demás?

A veces no lo hacen porque sean malos; quizá quieren controlar a los demás porque eso les hace sentirse bien consigo mismos. Cuando hacen daño a otra persona pueden sentirse valientes y fuertes, pero es muy probable que en el fondo tengan miedo y se sientan inseguros. También puede ser que ellos sean también maltratados en casa y hacen con los demás lo que ven. En ocasiones son chicos o chicas que no han aprendido a respetar a los demás porque sus padres no los han educado. *No se imaginan cómo se siente la persona a la que hacen daño. Si lo pensarán seguramente no lo harían.*

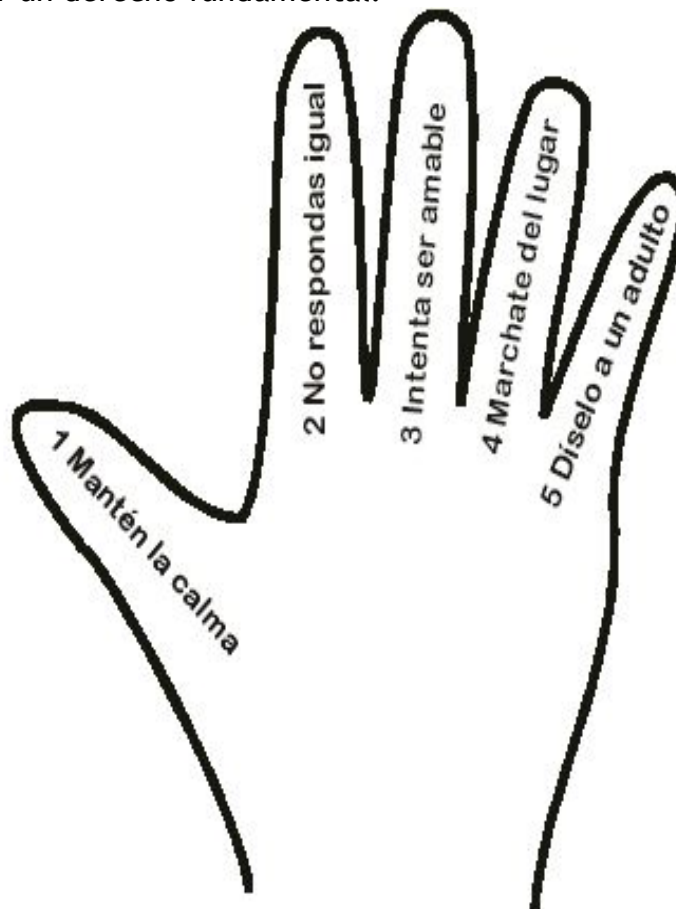


Si conocéis algún chico o chica que hace estas cosas, no le sigáis ni le riáis las “gracias”.

¿Qué puedes hacer si te encuentras en una situación de maltrato?

Hay 5 cosas que deberías hacer si te encuentras en una situación de maltrato:

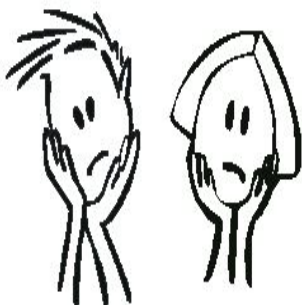
- 1. Intenta mantener la calma.** Si gritas o lloras puedes empeorar la situación. Si ven que te molesta lo pueden repetir para “divertirse” más.
- 2. No respondas de la misma forma:** pegar o responder con insultos complica la situación. Di algo como “No me hables así”, o pregunta: “¿No tienes nada mejor que hacer?”. No respondas como él o ella espera.
- 3. Intenta hablar amistosamente,** explícale que te sienta mal lo que está diciendo o haciendo y que tú no le haz hecho nada a él o a ella.
- 4. Abandona el lugar.** A menudo la mejor solución es escapar de la situación y buscar la ayuda de un adulto. Esto no es una cobardía, es actuar con inteligencia.
- 5. Háblalo con alguien.** Explícaselo a tu tutor o tutora, al orientador o a la jefa de estudios. No tenemos que callar estas situaciones. Denunciar una situación de maltrato no es “chivarse”. Es defender un derecho fundamental.



Y PARA TERMINAR, DIEZ PUNTOS EN RELACIÓN CON EL MALTRATO

1. **El maltrato no es una broma.** El maltrato no es para reírse. En una broma se ríen todos y todas. Cuando hay alguien que se molesta o asusta, ya no es una broma.
2. **Nadie merece ser maltratado.** Suele decirse que hay quien se lo busca, pero esto sólo es una excusa. Todos tenemos el derecho a ser tratados con respeto.
3. **Si te pegan o te insultan es mejor no responder de la misma forma.** Muchas veces devolver la agresión sólo empeora la situación. Hay que saber encontrar otras maneras de resolver conflictos.
4. **No sólo maltratan los chicos.** Se dice que las peleas son “cosas de chicos”, pero dar de lado a una persona, difundir rumores para que los demás no se “junten” con ella, excluirla del grupo y cosas así, también es maltratar. Y esto también lo hacen las chicas.
5. **Los chicos y las chicas que son maltratados no son cobardes que no saben defenderse.** Cuando un grupo intimida a una persona sola es muy difícil plantar cara. Los cobardes son los que necesitan ir en grupo y abusar de otras personas para sentirse fuertes.
6. **Decírselo a un profesor o a una profesora no es “chivarse”.** Sufrir o ser testigo de un maltrato y decírselo a un adulto para que ayude es defender unos derechos; y hacerlo es ser inteligente, honesto y responsable.
7. **Los chicos y las chicas que son maltratados a menudo están tristes y sufren durante mucho tiempo.** Son infelices y tenemos que ayudarles porque padecen una situación injusta.
8. **Cuando alguien se pelea más vale no meterse, pero hay que buscar la manera de detener la pelea y esto se hace buscando la ayuda de un adulto.** Un espectador se convierte en cómplice cuando no actúa ni denuncia las agresiones.
9. **Castigar a los chicos y las chicas que hacen daño a los demás es una posibilidad, pero no la única, ni la mejor.** Hay niños y niñas que agreden porque no conocen otras formas de relacionarse. Y tienen que aprender. Por eso trabajamos para mejorar la convivencia.
10. **La víctima necesita ayuda, pero también los chicos y las chicas que agreden; con frecuencia no se sienten bien consigo mismos.** Todos necesitamos aprender maneras pacíficas de resolver los conflictos para mejorar la convivencia y ser más felices.

La violencia no resuelve los conflictos, crea conflictos nuevos. En el instituto aprendemos lengua, matemáticas y otras cosas importantes, pero sobre todo debemos aprender a vivir y a trabajar juntos.



¿Queremos un mundo mejor?
¡Hagámoslo!