

# TODOS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## Cómo seguir con tu vida si has sido víctima de la violencia de género

### Supéralo y pierde el miedo

- ✓ Es normal y lógico que pases una mala temporada. Pero debes ser fuerte y mirar hacia adelante.
- ✓ Pide ayuda profesional: psicólogos, psiquiatras... y apóyate en gente de tu entorno, no hagas oídos sordos a lo que te dicen.
- ✓ Tienes que ser independiente.
- ✓ Mejora tu autoeficacia y confianza en ti misma. Proponte metas y objetivos que desees alcanzar.
- ✓ Describe tus logros como tales, no como casualidades.
- ✓ Aprende a marcar fronteras: tolerancia cero a la violencia.
- ✓ Proyecta a corto plazo, día a día.
- ✓ Di un 'no' rotundo, sin miedo.
- ✓ En realidad, no tenemos miedo de los demás, nos tenemos miedo a nosotros mismos, a no poder controlar, a dejarnos invadir de nuevo, a no saber poner límites.

### Recupera tu autoestima

- ✓ Contacta con una asociación de mujeres.
- ✓ Haz un proceso psicológico.
- ✓ Habla con los seres queridos cercanos porque ellos serán un apoyo fundamental y su amor, un refugio emocional vital.
- ✓ A través del trabajo, de tus estudios, puedes recuperar tu autoestima al sentirte valorada.
- ✓ Rodéate de amigos que te valoran y que te aprecian.
- ✓ Mira siempre por tu bien y lucha por lo que quieres.
- ✓ La meta debe ser aprender a valorarte y apartar todo aquello que no te reporta ningún bien.

### Retomar tu vida es posible

- ✓ Sé tú misma y deja de lado la inseguridad y el negativismo.
- ✓ No te compliques demasiado.
- ✓ Quíete tal y como eres, todos nos merecemos ser felices.
- ✓ Puedes estar bien sin tener a esas personas tan tóxicas a tu lado.
- ✓ No te agobies, tómate tu tiempo.

Plan PrevenGo de Fundación Piquer  
[www.grupopiquer.com/plan-prevengo/](http://www.grupopiquer.com/plan-prevengo/)

# LA SONRISA



# ENTRE CULTURAS / CAREI

## Protocolo contra el acoso escolar



La educación para la convivencia es un objetivo fundamental del proceso educativo: esa educación implica aprender a respetar, a tener actitudes positivas, a creer en el consenso, a promover el desarrollo de valores de tolerancia, solidaridad y de respeto a los derechos humanos. Por tanto, enseñar a convivir debe ser una prioridad para toda la comunidad escolar y para la sociedad; no es solo una tarea del profesorado. Sin duda, el mejor protocolo contra el acoso escolar es la prevención. Todas aquellas acciones destinadas a promover un clima de convivencia positiva, a potenciar el carácter

inclusivo del centro, a favorecer la acogida del nuevo alumno y sus familias o tutores/as legales, a fomentar el sentido de pertenencia y a potenciar, de manera sistemática y planificada, los canales de comunicación y participación son estrategias que van a dotar al centro de mejores condiciones para prevenir, detectar y, en su caso, actuar ante el acoso escolar. Para favorecer esa convivencia positiva se ha creado el Observatorio Aragonés por la Convivencia y Contra el Acoso Escolar y, dentro del marco del I Plan Integral contra el Acoso Escolar en la Comunidad Autónoma de Ara-

gón 2016-2018, se ha aprobado una resolución (19 de octubre de 2018) del Director General de Innovación, Equidad y Participación por la que se dictan instrucciones sobre el Protocolo de Actuación Inmediata ante Posibles Situaciones de Acoso Escolar.

Para poder actuar de inmediato y de la mejor manera posible en situaciones de acoso escolar en cualquiera de sus dimensiones (física, psicológica, social/relacional, ciberacoso y sexual) se ponen a disposición en la web del Carei ([www.carei.es](http://www.carei.es)) los anexos necesarios, documentos de apoyo y guías de educación.

# CAFÉ PARA CEBRAS / METODOLOGÍAS ACTIVAS

## La educación, un concepto sostenible

Tenemos la inmensa suerte de trabajar con los futuros ciudadanos de esta sociedad tan cambiante. Todo el mundo piensa que para lograr un mundo mejor y una sociedad íntegra, integradora y sostenible, el camino es la educación. Pues, bien, nuestra forma de trabajar en las aulas es la manera de dirigirnos a nuestro alumnado. Ofrecer diversas estrategias, técnicas, dinámicas y metodologías, les puede ayudar a comprender la diversidad que existe al abrir la puerta del aula. Implementando iniciativas relacionadas con las **inteligencias múltiples** hacemos ver las fortalezas de nuestra clase y el extraordinario poder de la diversidad. Trabajando bajo el paraguas del **aprendizaje cooperativo** permitimos que la lluvia lenta pero segura del trabajo codo con co-

do, en equipo, colaborando unos con otros, nos empape de la importancia de la cooperación para solventar problemas y avanzar. Llevando experiencias en forma de **retos y desafíos** hacemos despertar a nuestro intelecto, a veces dormido, pero esperando chispas de activación. Provocando proyectos, **tareas para la vida**, les hacemos ver el gran poder de la utilidad del aprendizaje. Utilizando el **juego como disfraz**, aseguramos un aprendizaje lleno de emociones y significativo. En definitiva, ofre-



ciendo espacios y estrategias diferentes estamos poniendo al servicio de nuestro alumnado una gran amalgama de posibilidades destinadas a crecer y hacer de la educación un concepto sostenible.

Por: **Diego Arroyo**  
Asesor de Formación CIFE Juan de Lanuza UFI-Zuera