

Consejos

Nuestro plan es hacer de tu centro escolar un entorno seguro para todos, pero para ello necesitamos que tú participes:

- Si quieres que los demás te respeten, empieza respetando a los demás
- Respeta a tus padres y profesores
- Respeta a tus compañeros, su dignidad y sus diferencias
- Respeta tu entorno
- Pero, sobre todo, respétate a ti mismo

Contra el acoso escolar

- Fomenta la amistad
- Establece límites claros en tus relaciones con compañeros
- La intolerancia y el racismo son también formas de maltrato. No permitas que tu dignidad se vea atacada por estas causas, ni ofendas a nadie por sus valores culturales o religiosos. Todos somos diferentes y nuestros rasgos físicos, formas de vestir o gustos deben ser respetados

Si te agreden:

- Tú no eres el culpable, es el agresor el que tiene un problema
- Tú puedes ser diferente. Todos tenemos derecho a ser distintos, tener una forma propia de ser, un físico, unas ideas. Nadie nos puede imponer nada por la fuerza
- Sé valiente, pide ayuda, cuéntaselo a tus padres, a tus profesores o a las fuerzas de seguridad, a aquellas personas en las que confíes y creas que te pueden ayudar

Si eres tú el agresor:

- Busca el respeto de los demás, no el dominio sobre ellos

- Si continúas agrediendo a los demás tendrás muchos problemas en la vida
- Ponte en el lugar de los que reciben en daño e intenta imaginar cómo te sentirías
- Si tus amigos refuerzan tus tendencias violentas y te retan a actuar como un matón, busca nuevas amistades y retírate poco a poco de ellos
- Si tienes problemas familiares pide ayuda a algún profesor o tutor. Habla de tus problemas con alguien, confía en los demás

Si observas el acoso:

- No te calles. Tu silencio justifica el acoso y lo respalda
- No rías las gracias de los acosadores
- Comenta a algún profesor, a tu familia o a alguna persona de confianza lo que estás viendo
- Recuerda que, en caso de agresiones reiteradas o graves, debes avisar inmediatamente a un adulto, antes de que sea demasiado tarde

Drogas y alcohol

- Su consumo tiene consecuencias muy graves para tu salud
- No te creas las maravillas que produce su consumo. Son mentira
- Crean una fuerte dependencia y adicción. Para conseguirlas te puedes ver obligado a cometer delitos
- Las drogas y el alcohol pueden causar graves daños a tu cerebro y modificar tu comportamiento, aunque sólo las tomes los fines de semana
- Puedes arruinar tu vida y la de los que te quieren (familia, amigos, compañeros, etc.)
- No tolere el tráfico de drogas en los recintos escolares, piensa en los más jóvenes. Comunica estas situaciones a los profesores, a los padres o a las fuerzas de seguridad, tu ayuda es necesaria

Bandas violentas

- Se trata de grupos de delincuentes. Ser miembro de ellas puede suponer un delito aunque no hagas nada
- Prometen protección y seguridad, pero generan una brutal dependencia psicológica
- Imponen sus normas a los que se integran en ellas
- Te obligan a cometer delitos, algunas veces muy graves
- Te distancian de tu familia y amigos
- Si entras en ellas intentarán impedir que salgas
- Si ya estás dentro pide ayuda para salir, confía en alguien de tu familia, profesores o las fuerzas de seguridad

Racismo e intolerancia

- La diversidad cultural es tan necesaria para el género humano como la diversidad biológica para los organismos vivos
- No tolere la discriminación ni hacia ti ni hacia otras personas confía en tus padres, profesores y compañeros y cuéntales las situaciones de discriminación que observes

Violencia sobre la mujer y discriminación

- Una relación saludable es aquella basada en los principios de confianza y respeto mutuo
- Si en tu relación pesan más el control y los celos, te recomendamos estar alerta y actuar. No permitas esta situación ya que podría ser el comienzo de una relación de maltrato
- Las relaciones están basadas en la libertad. Si te cuesta asumir una ruptura, busca apoyo
- Chicas y chicos son iguales en derechos. Evita las actitudes discriminatorias.
- Si crees que tu pareja te está maltratando busca ayuda en tu entorno más cercano

- Recuerda que en el teléfono 016, puedes solicitar información y pedir ayuda y asesoría jurídica gratuita de forma permanente

Internet y redes sociales

- Ten especial cuidado con las fotos, vídeos u otros contenidos que compartas en internet
- Hacerse fotos de carácter erótico o compartirlas es siempre un error y puede dar lugar a chantajes o ciberacoso
- La pornografía infantil es delito
- Avisa a tus padres si detectas contenidos peligrosos o situaciones extrañas. También puedes acudir a las fuerzas de seguridad en las redes sociales
- No facilites nunca datos personales a desconocidos o a través de las redes sociales
- Antes de quedar con alguna persona conocida a través de internet consúltalo con tus padres
- En las redes sociales no estamos obligados a reconocer como amigo a quienes no queramos