

*Comprometidos
con la educación*



Guía: Hackeando al bullying y al cyberbullying

UN PROGRAMA DE:



**Comprometidos
con la educación**

Guía: Hackeando al bullying y al cyberbullying

UN PROGRAMA DE:



“La escuela es...

El lugar donde se hacen amigos. No se trata sólo de edificios, aulas, salas, pizarras, programas, horarios, conceptos.

Escuela es, sobre todo, gente, gente que trabaja, que estudia, que se alegra, se conoce, se estima.

El director es gente, el coordinador es gente, el profesor es gente, el alumno es gente, cada funcionario es gente.

Y la escuela será cada vez mejor, en la medida en que cada uno se comporte como compañero, amigo, hermano.

Nada de isla donde la gente esté rodeada de cercados por todos los lados.

Nada de convivir las personas y que después descubras que no existe amistad con nadie.

Nada de ser como el bloque que forman las paredes, indiferente, frío, solo.

Importante, en la escuela no es sólo estudiar, no es sólo trabajar, es también crear lazos de amistad, es crear un ambiente de camaradería, es convivir, es unirse.

Ahora bien, es lógico... que en una escuela así sea fácil estudiar, trabajar, crecer, hacer amigos, educarse, ser feliz.

Paulo Freire

Índice

PRÓLOGO	5
PROBLEMA	8
SOLUCIONES PARA DENTRO DEL AULA (8-12 AÑOS)	12
SOLUCIONES PARA FUERA DEL AULA (8-12 AÑOS)	27
SOLUCIONES PARA DENTRO DEL AULA (13-17 AÑOS)	35
SOLUCIONES PARA FUERA DEL AULA (13 - 17 AÑOS)	50
CONCLUSIONES	57
ANEXOS	58

Prólogo

Educared es una web educativa de acceso gratuito que Fundación Telefónica Perú y Fundación Bancaria La Caixa ponen al servicio de las comunidades educativas de nuestro país.

Al apuntar a reducir el (cyber) bullying y promover la sana y democrática convivencia escolar, esta guía de **Educared** contribuye a mejorar la calidad educativa y la formación en ciudadanía activa, participativa y reflexiva.

Para ello ofrece 20 sesiones de aprendizaje. La mitad para primaria (8-12 años) y la mitad para secundaria (13-17 años). A su vez, las sesiones se dividen en dos grupos: dentro (7 sesiones) y fuera (3 sesiones) del aula.

Todas ellas responden a las competencias del currículo nacional: #1 *Construye su identidad* y #16 *Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.* (Incluye los desempeños: Fomenta la empatía hacia los demás + Promueve la conciencia de grupo y la colaboración + Refuerza la capacidad de comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos de manera saludable.)

Con esta guía podrá reconocer señales tempranas del (cyber) bullying y, con empatía, sabrá cómo promover aprendizajes significativos con sus estudiantes para prevenir y derivar incidentes de este tipo de violencia escolar.





A los interesados en que más comunidades educativas de nuestro país aprovechen estas sesiones de aprendizaje y se sumen a **Educared**, los invitamos a compartir estos recursos pedagógicos. Y, al mismo tiempo, se inscriban en estos cursos virtuales:

6. Mensajes clave

ProFuturo

Acoso escolar:
Prevención,
Detección
y Actuación

Los principales objetivos de la formación son:

- Dotar de herramientas para la prevención y modelo positivo de intervención.
- Dotar de recursos para la detección y un correcto diagnóstico.
- Dotar de una línea positiva de amplio alcance para la actuación en caso de bullying.
- Mostrar la educación emocional como activo para la prevención, detección y actuación.

 Fundación
Telefónica
Movistar

 Fundación "la Caixa"

ProFuturo

Actúa frente
al ciberbullying

Los principales objetivos de este curso son:

- Dar a conocer los diferentes tipos de maltrato en el ámbito digital.
- Comprender cómo desde la escuela y el rol del docente se puede incentivar la prevención de la violencia en las redes sociales.
- Dotar de recursos a los docentes que les permitan detectar y tipificar de forma correcta una situación de ciberbullying.
- Compartir la mirada del buen uso de las redes sociales y las aplicaciones digitales para la intervención y reparación de los casos de bullying y ciberbullying.

Problema

Esta guía responde a la definición de **bullying** esbozada por la Estrategia Nacional contra la Violencia Escolar del Ministerio de Educación 2013 - 2016¹:

“Bullying” se refiere a las agresiones (físicas, psicológicas, sexuales, verbales y/o virtuales) entre pares que ocurren de manera intencional y sistemática. Estas agresiones, valiéndose del secreto y la impunidad, demuestran que el escolar agresor cuenta con más poder (social, físico, emocional y/o intelectual) que el agredido.

¹ DIGC (2013) Paz Escolar: Estrategia Nacional contra la Violencia Escolar. Lima: MINEDU.

La siguiente tabla presenta qué factores incrementan el riesgo de verse expuesto a la violencia juvenil (incluido el cyber bullying) y qué factores reducen dicho riesgo (factores de protección)²:

NIVEL	FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
INDIVIDUAL	Ausencia de empatía + Baja autoestima + Impulsividad + Egocentrismo + Fracaso escolar + Consumo de alcohol / drogas + Pocas habilidades sociales + Pertenecer a minorías + Trastornos psicopatológicos	Alto coeficiente intelectual + Buenas notas + Orientación social positiva
FAMILIAR	Prácticas de crianza autoritarias + Violencia doméstica + Poco tiempo compartido en familia + Escasos canales de comunicación	Muy buena relación con adultos + Comunicación y cercanía con padres / madres
PARES	Obres relaciones con sus compañeros + Participación en actividades de grupo	Obres relaciones con sus compañeros + Participación en actividades de grupo
ESCOLAR	Normas de convivencia confusas + Este- reotipos sexistas + Falta de atención a la diversidad + Carencia de adecuadas metodologías + Profesorado que no goza de respeto	Muy buena relación con adultos + Liderazgo + Currícula a favor de la no-violencia + Normas de sana convivencia escolar + Grato ambiente socio-afectivo + Participación de ma- dres / padres y escolares en las deci- siones clave del colegio
COMUNIDAD	Escasas oportunidades económicas + Altas tasas de pobreza + Bajos niveles de participación comunitaria	Organización comunitaria

2 Adaptado de www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/riskprotectivefactors.htm en DIGC (2013). Paz Escolar: Estrategia Nacional contra la Violencia Escolar. Lima: MINEDU.



Esta guía apunta a promover una mejor **convivencia escolar**³:

Acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica. Se refiere al conjunto de relaciones que ocurren entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral.

3 Ministerio de Educación Nacional (2014). Guías pedagógicas para la convivencia escolar. Bogotá: MINEDU.

8 - 12 AÑOS

Este capítulo cuenta con dos secciones. En la primera presenta siete sesiones de aprendizaje para dentro del aula. En la segunda encontrará tres para fuera del aula. Todas ellas son para estudiantes de educación primaria.

Soluciones para dentro del aula (8-12 años)

SESIONES	APRENDIZAJES ESPERADOS
1) EMOCIONES INTENSAS	Ayudar a tus estudiantes a comprender y manejar sus emociones saludablemente. De manera que ayuden a hackear al (cyber) bullying.
2) MAPA DE LA EMPATÍA	Empatizar porque es la base del buen trato y la convivencia pacífica y democrática en la escuela.
3) COLOR EMOCIÓN	Conectar con nuestras emociones y con las emociones de otras personas para evitar que se conviertan en resentimientos.
4) LEYENDO SEÑALES	Aprender a reconocer señales de abuso, desde el inicio.
5) ERES ÚNICO	Valorarse a uno mismo como único e irremplazable.
6) CARRERA DE OPTIMISTAS	Percatarse que mucho de una situación está en cómo la interpretas.
7) DESCUBRIENDO	Fomentar la colaboración entre estudiantes.

NOMBRE	1) EMOCIONES INTENSAS				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Reconocer y comprender sus emociones para, así, expresarlas adecuadamente y empatizar con las de los demás.				
Aprendizaje esperado	Ayudar a tus estudiantes a comprender y manejar sus emociones saludablemente. De manera que ayuden a hackear al (cyber) bullying.				
Materiales	Pizarrón o papelote + Marcadores o tizas de colores + Tarjetas con el nombre de distintas emociones (ejemplo: alegría, enojo, miedo, tristeza) + Hojas en blanco + Lápices de colores.				

Inicio: 5 min

- Reúne a tus estudiantes, formando un círculo en el aula.
- Introduce el tema de las emociones intensas (emociones tan fuertes, que pueden desequilibrarnos).
- Anímalos a compartir sus experiencias personales.



Desarrollo: 30 min

- Muestra las tarjetas con el nombre de distintas emociones.
- Pregúntales si alguna vez sintieron muchísimo enojo, tristeza, alegría o miedo. Y explícales que a todos nos pasa.
- Ahora, divídilos en parejas y entrégales una hoja en blanco y lápices de colores.
- Pídeles que elijan una emoción intensa que hayan experimentado recientemente y que la dibujen en la hoja en blanco.
- Después, que cada pareja comparta su dibujo con el resto del grupo y que explique por qué eligieron esa emoción y cómo se sienten cuando la experimentaron.
- Anímalos a escucharse con atención.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Qué ganamos al reconocer y comprender nuestras emociones?
- ¿Qué intensifica a una emoción? ¿Cuáles son los riesgos cuando eso pasa?
- ¿Cómo creen que esta actividad nos ayuda a prevenir el (cyber) bullying?



Mensaje clave: Si no las reconocemos y gestionamos adecuadamente, las emociones nos pueden hacer "pisar el palito". De manera que, rápidamente, un conflicto puede tornarse violento.

NOMBRE	2) MAPA DE EMPATÍA				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Mejorar la capacidad de comprender las necesidades físicas y emocionales de otras personas y, cómo estas, se conectan con sus comportamientos y con aquello que tanto valoran.				
Aprendizaje esperado	Empatizar es la base del buen trato y la convivencia pacífica y democrática en la escuela.				
Materiales	Pizarrón o papelote + Hojas en blanco + Lápices de colores, marcadores y crayolas.				

Inicio: 5 min

- Reúne a tus estudiantes formando un círculo en el aula.
- Explícales que vamos a empatizar y pregúntales a qué les suena la palabra.
- Preséntales el “Mapa de Empatía”, como una herramienta para explorar y entender los sentimientos y las experiencias de otras personas.



Desarrollo: 30 min

- En la pizarra o en un papel grande copia la imagen del Anexo 1.
- Explícales que trabajarán en parejas y que deberán elegir una situación del colegio que le preocupe a ambos y, por lo tanto, que por ella hayan sentido una emoción.
- Cada persona deberá copiar su Mapa de Empatía. Al centro dibujarán a una persona por la que están preocupados o felices. Luego, en los otros espacios, deberán escribir o dibujar cómo esa persona: piensa, siente, según la herramienta indique.
- Tras completar la herramienta individualmente, las parejas compartirán sus mapas y conversarán sobre los contenidos recogidos y qué tanto difieren y se parecen.
- Finalmente, en plenaria, cada pareja compartirá sus mensajes claves, destacando la importancia de la empatía en la resolución de conflictos y la prevención del (cyber) bullying.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Cómo te sentiste al crear y compartir tu Mapa de Empatía?
- ¿Qué descubriste sobre las emociones y experiencias de tu compañero/a?
- ¿Qué creen que le pase al (cyber) bullying si seguimos desarrollando nuestra empatía?



Mensaje clave: Con empatía es más probable que el clima sea más amigable y respetuoso en el aula. Pongámosla en práctica.

NOMBRE	3) COLOR EMOCIÓN				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Reconocer, comprender y expresar nuestras emociones para, con esa base, ser más empático con otros.				
Aprendizaje esperado	Conectar con nuestras emociones y con las emociones de otras personas para evitar que se conviertan en resentimientos.				
Materiales	Hojas en blanco + Lápices de colores, marcadores y crayolas.				

Inicio: 5 min

- Explícales que en esta sesión **seremos exploradores** de emociones.
- Para ello, que cada quién escoja una emoción que haya experimentado recientemente (ejemplo: admiración, furia, nostalgia, ternura, etc.).



Desarrollo: 30 min

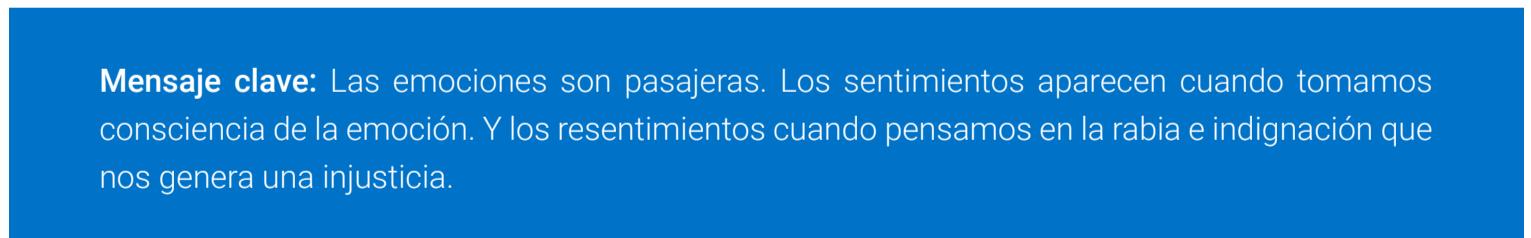
- Que cada quien reciba una hoja de papel y materiales para dibujar.
- Ahora, pídeles que dibujen esa emoción y que le elijan un color.
- Tras completar sus dibujos, pídeles que los compartan y cómo se sienten.
- Hazles notar que cada quien siente de diferente forma e intensidad.
- Conversa con ellas y ellos que los sentimientos son la suma de pensamiento y emoción. Duran más tiempo que las emociones pasajeras.
- Los sentimientos, a veces, se convierten en resentimientos que pueden explotar en actos violentos.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Por qué es importante reconocer y comprender nuestras emociones?
- ¿Qué podemos hacer para expresar nuestras emociones de manera adecuada y respetuosa?
- ¿Cómo creen que esta actividad puede ayudarnos a prevenir el (cyber) bullying en nuestra escuela?



NOMBRE	4) LEYENDO SEÑALES				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Fortalecer la autoestima y detectar señales tempranas de (cyber) bullying para detenerlo de inmediato.				
Aprendizaje esperado	Aprender a reconocer señales de abuso desde el inicio.				
Materiales	Tarjetas con situaciones de (cyber) bullying (Anexo 2) + Hojas en blanco + Lápices de colores, marcadores y crayolas.				

Inicio: 5 min

- Explícales que en esta sesión seremos **inspectores privados**, porque estaremos buscando pistas de (cyber) bullying.
- Cuéntales que el premio es sentirse bien haciendo el bien. En la pizarra, escribe las palabras "empatía" y "solidaridad". Explícales su significado y relevancia previniendo el (cyber) bullying.



Desarrollo: 30 min

- Que tus estudiantes formen grupos de cuatro o cinco integrantes.
- A cada grupo entrégale una tarjeta con un caso de (cyber) bullying (guíate de los ejemplos del Anexo 2 y adáptalos a incidentes que hayan ocurrido en tu escuela y con información pertinente a su edad).
- Que cada grupo converse sobre la situación, identificando en qué momento comienza la agresión sistemática. Cuéntales que eso se llama "señales tempranas".
- Pídeles que en una hoja de papel en blanco escriban esas señales.
- Luego, que cada grupo presente sus señales y noten las diferentes como las que se repiten.
- Finalmente, conversen sobre cómo se sienten las personas afectadas por la violencia y qué apoyo podrían brindarles. Que en la pizarra escriban esto último.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Por qué es importante reconocer las señales tempranas del (cyber) bullying?
- ¿Por qué es importante hablar y buscar ayuda cuando notamos que alguien está siendo acosado?
- ¿A quiénes deben informarle de una situación como la que les tocó conversar?



Mensaje clave: Las señales tempranas son gritos de auxilio. Si no las atendemos "al toque", la situación va a empeorar en cuanto a *escala* (afecta a más personas) y *gravedad* (las personas afectadas sufren más).

NOMBRE	5) ERES ÚNICO				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Fortalecer la autoestima y autoaceptación, valorando la diversidad y lo que cada uno le aporta al grupo.				
Aprendizaje esperado	Valorarse a uno mismo como único e irremplazable.				
Materiales	Video “Eres único” (Jeffry Fischman): https://acortar.link/5ZEpWC + Hojas en blanco + Lápices de colores, marcadores y crayolas.				

Inicio: 2 min

- Cuéntales que en esta sesión vamos a ver un video especial, al que deben prestarle su total atención. Y les pedirás hacer un autorretrato sobre él.



Desarrollo: 33 min

- Muéstrales el video “Eres único”. Asegúrate de contar con internet fluida para que no se corte la proyección.
- Invítalos a compartir qué les pareció, qué es lo que más les gustó y qué es lo que menos les gustó de las historias que muestra.
- Pregúntales si alguna vez se han sentido como los personajes del video.
- Ahora pídeles que tomen una hoja de papel en blanco y se dibujen. Anímalos a ser tan creativos como deseen, pero que incluyan aquellas características externas que los hacen únicos (ejemplo: el color del pelo, pecas, nariz, talla, peso).
- Cuando acaben, hazlos notar que hay características que pueden cambiar (peso) y otras que no pueden cambiar (color de ojos).
- Ahora pídeles que al dibujo le sumen características internas, que los hacen únicos (ejemplo: forma de ser, habilidad con los deportes o con los números, forma de pensar).
- Tras completar sus dibujos, que sus sillas formen un círculo y que, al menos 10 de ellos, de manera voluntaria, compartan sus dibujos y lo que escribieron sobre sí mismos. Para ello, que sigan la línea diciendo: “Soy único/a porque...”. Y, en cuanto terminen, anima al resto a aplaudirlo.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Por qué es importante apreciar nuestras diferencias y cualidades únicas?
- ¿Cómo hacemos para que en nuestro grupo se valoren a las personas y se respeten las diferencias?



Mensaje clave: Lo más tonto del bullying es que castiga al diferente cuando, justamente, valorando la diversidad aparecen nuestros superpoderes.

NOMBRE	6) CARRERA DE OPTIMISTAS				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Fomentar el optimismo y la resiliencia para mejorar el bienestar emocional.				
Aprendizaje esperado	Percatarse que mucho de una situación está en cómo la interpretas.				
Materiales	Un espacio en el aula donde los niños puedan moverse + Una pizarra o papel grande + Media hoja A4 para cada estudiante + Lápices de colores, marcadores y crayones.				

Inicio: 5 min

- Escribe las palabras “optimismo” y “resiliencia” en la pizarra y cuéntales qué significan y por qué son muy importantes para afrontar situaciones difíciles.



Desarrollo: 30 min

- Según la lista de clase, que el salón se organice en grupos de cinco integrantes (1-5, 6-10, 11-15).
- Que en media página, cada estudiante le escriba un mensaje de apoyo al siguiente en la lista (ejemplo: 1 al 2: “Eres fuerte”; 2 al 3: “Tienes un gran corazón”; 3 al 4: “Eres un muy buen jugador de fútbol”), pero que aún no lo comparta.
- Cuéntales que cada grupo competirá en postas, pero con un giro especial: cada vez que un niño o una niña entregue el relevo al siguiente integrante de su equipo, deberá leerle el mensaje optimista descrito en el punto anterior.
- Después de que todos los equipos hayan completado la carrera, reúnelos y promueve una conversa sobre cómo se sintieron al recibir y compartir mensajes optimistas.
- Destaca la importancia de apoyarse mutuamente y cómo el optimismo puede ayudar a prevenir situaciones de (cyber) bullying al construir relaciones positivas entre compañeros.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Cómo te sentiste al compartir el mensaje optimista de tu compañero? ¿Y al recibirlo?
- En la vida diaria, ¿por qué es importante apoyarnos y ser optimistas?
- ¿Cómo crees que esta actividad puede ayudarnos a prevenir el (cyber) bullying en nuestra escuela?



Mensaje clave: La gente más feliz no es la que tiene todo lo mejor, si no la que hace lo mejor con lo que tiene.

NOMBRE	7) DESCUBRIENDO				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Conectar con las emociones y experiencias de los demás, fomentando la escucha activa y el respeto mutuo.				
Aprendizaje esperado	Fomentar la colaboración entre estudiantes.				
Materiales	Una pizarra o papel grande + Un reloj o cronómetro + Hojas de papel en blanco + Lápices de colores, marcadores y crayones.				

Inicio: 5 min

- Cuéntales que hoy trabajaremos la empatía y la comunicación.
- Para ello, divídilos en grupos de 3 a 4 personas.
- A cada grupo entrégale una hoja de papel en blanco y lápices de colores, marcadores y crayones.



Desarrollo: 30 min

- Explica que cada grupo deberá elegir un tema relacionado con la convivencia escolar (ejemplo: “cómo hacer amigos”, “cómo resolver una pelea” o “cómo ayudar a alguien que se siente solo”) y hacer un póster sobre él.
- Dales 15 minutos para que trabajen juntos en sus propuestas.
- Pasado ese tiempo, en plenaria, que cada grupo presente su tema, su póster, por qué eligieron el tema y cómo lo abordaron. Esto promoverá la comunicación efectiva y la escucha activa.
- Luego, anímalos a conversar sobre los distintos problemas y las distintas perspectivas y soluciones.
- Finalmente, anímalos a reflexionar sobre cómo aplicar esas ideas para prevenir el (cyber) bullying y promover un ambiente de sana convivencia escolar.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Cómo se sintieron creando su póster?
- ¿Cuáles fueron las ideas más interesantes de la conversación?
- ¿Cómo creen que podríamos implementar esas ideas para prevenir el (cyber) bullying en el aula?



Mensaje clave: Descubre tus emociones día a día con respeto y comunicación asertiva.



Soluciones para fuera del aula (8-12 años)

SESIONES	APRENDIZAJES ESPERADOS
8) CONFIANZA	Desarrollar la confianza y la solidaridad entre estudiantes, promoviendo un ambiente de respeto.
9) RESPIRA	Gestionar las emociones, la toma de decisiones y la promoción de conductas respetuosas.
10) COOPERACIÓN	Fortalecer el trabajo en equipo, la cooperación y la promoción de relaciones positivas entre niñas y niños.

NOMBRE	8) CONFIANZA				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Fomentar la confianza y la comunicación entre los compañeros, promoviendo la solidaridad.				
Aprendizaje esperado	Desarrollar la confianza y la solidaridad entre estudiantes, promoviendo un ambiente de respeto.				
Materiales	Un espacio al aire libre + Pedazos de tela oscura, para cubrirles los ojos + Hojas de papel y lápices.				

Inicio: 5 min

- Desplázate a un espacio al aire libre (ejemplo: al patio, un jardín o al parque cerca de la escuela).
- Cuéntales que hoy trabajaremos la sesión “Confía en tus amigos”.



Desarrollo: 30 min

- Pídeles que formen duplas con un buen amigo/a y que cada una recibirá una venda para cubrirse sus ojos.
- A uno de la dupla, pídele que se ponga la venda, se dé la vuelta y se deje caer en los brazos del amigo.
- A la otra persona dile que su rol es clave y, si se lo toman a la broma, te vas a sentir decepcionado con él/ella, porque estamos trabajando la confianza entre estudiantes y entre tú y ellos.
- Asegúrate que todas y todos hayan pasado por la experiencia.



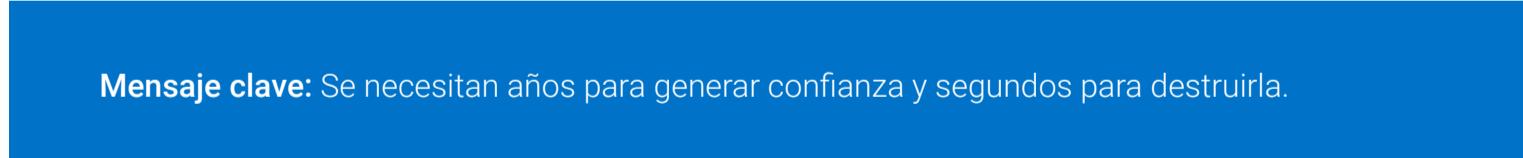
Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Cómo se sintieron confiando en su amigo/a?
- ¿Por qué es importante confiar en nuestros amigos?
- ¿Cómo crees que la confianza entre amigos puede ayudar a prevenir el bullying y el cyberbullying?



Mensaje clave: Se necesitan años para generar confianza y segundos para destruirla.



NOMBRE	9) RESPIRA				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Fomentar el autocontrol emocional, reforzando la capacidad de tomar decisiones conscientes.				
Aprendizaje esperado	Gestionar las emociones, la toma de decisiones y la promoción de conductas respetuosas.				
Materiales	Un espacio al aire libre + Pedazos de tela oscura, para cubrirles los ojos + Hojas de papel y lápices.				

Inicio: 5 min

- Desplázate a un espacio al aire libre (ejemplo: al patio, un jardín o al parque cerca de la escuela).
- Cuéntales que hoy trabajaremos la sesión “Respira”.



Desarrollo: 30 min

1. Pídeles que formen duplas con un buen amigo/a y que uno de ellos cierre los ojos por tres minutos.
2. El docente inicia el ejemplo ante toda el aula sobre la respiración diafragmática.
3. En esos tres minutos cada dupla escuchará la siguiente consigna “respiración lenta, profunda y consciente”. Tendrán que practicarlo en tres oportunidades.
4. Terminando el ejercicio y, con los ojos cerrados, tendrán que decirle a su dupla cómo se sienten y explicar por qué creen que se sienten así.
5. En un papelógrafo cada dupla diseña un poster del qué es y cuáles son los beneficios de este tipo de respiración.
6. Asegúrate que todas y todos hayan pasado por la experiencia.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Cómo se sintieron haciendo la respiración lenta, profunda y consciente?
- ¿Por qué es importante cumplir con estas tres condiciones?
- ¿Cómo crees que la respiración diafragmática puede ayudar a prevenir el bullying y el cyberbullying?



Mensaje clave: Ser consciente de nuestra respiración ayuda a bajar la presión sanguínea, eliminar toxinas y, por supuesto, a relajarnos.

NOMBRE	10) COOPERACIÓN				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	III - V	Duración	45 minutos
Desempeños	Promover la comunicación efectiva y la solidaridad, demostrando empatía hacia los demás.				
Aprendizaje esperado	Fortalecer el trabajo en equipo, la cooperación y la promoción de relaciones positivas entre niñas y niños.				
Materiales	Un espacio al aire libre + Cuerdas, conos u otros objetos que puedan usarse para crear un curso de obstáculos (opcional) + Hojas de papel y lápices.				

Inicio: 5 min

- Desplázate a un espacio al aire libre (ejemplo: al patio, un jardín o al parque cerca de la escuela).
- Cuéntales que hoy trabajaremos la sesión “Si cooperamos, ¡lo lograremos!”.



Desarrollo: 30 min

- Que cada grupo tenga una misión. Por ejemplo, cruzar de un punto a otro dando el menor número de pasos + resolver un sudoku correctamente + realizar el reto del marshmallow (<https://www.youtube.com/watch?v=Q7e9C4vTWrQ>) + elaborar un origami a gran escala en equipo; etc.).
- Todos los integrantes de los grupos deben crear y colaborar para superar el desafío.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Por qué creen que (no) lograron el objetivo?
- ¿Cómo se sintieron al trabajar juntos?
- ¿Qué pueden hacer en su vida diaria para promover la colaboración y el respeto entre ustedes?



Mensaje clave: Si aprendemos a colaborar desde la escuela, fluiremos mejor y seremos más innovadores y felices.

13-17

AÑOS

Este capítulo también cuenta con dos secciones. En la primera presenta siete sesiones de aprendizaje para dentro del aula. En la segunda encontrará tres para fuera del aula. Todas ellas son para estudiantes de educación secundaria.

Soluciones para dentro del aula (13-17 años)

SESIONES	APRENDIZAJES ESPERADOS
11) SOMBRO	Desarrollar la inteligencia emocional y la empatía.
12) RESPONDIENDO SEÑALES	Promover de la empatía, la comunicación efectiva y la identificación de señales de (cyber) bullying.
13) ¡SUAVE!	Aumentar la conciencia sobre el uso responsable de las redes sociales y la empatía en línea.
14) PRIVACIDAD	Aumentar la conciencia sobre la importancia de la privacidad en línea y la prevención del (cyber) bullying.
15) BUENA ONDA	Prevenir el (cyber) bullying y promover relaciones positivas en línea en estudiantes de secundaria.
16) ASERTIVIDAD	Prevenir el (cyber) bullying y promover una comunicación respetuosa en línea en estudiantes de secundaria.
17) PERSONAL	Prevenir el (cyber) bullying y promover la protección de la privacidad en redes sociales en estudiantes de secundaria.

NOMBRE	11) SOMBREO				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	V - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Promover la gestión de las emociones, desarrollando la empatía y la capacidad de comunicarse con los demás.				
Aprendizaje esperado	Desarrollar de la inteligencia emocional y la empatía.				
Materiales	Hojas de papel y lápices.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán la actividad llamada “Sombrero” y que les ayudará a comprender y empatizar con una variedad de emociones.
- Coméntales sobre la importancia de entender y respetar las emociones de los demás y cómo esto puede prevenir el (cyber) bullying.



Desarrollo: 30 min

- Que cada estudiante escriba en una hoja de papel una emoción que haya experimentado recientemente (ejemplo: asco, asombro, melancolía o rencor).
- Luego pídeles que arruguen sus hojas de papel y las coloquen en un sombrero (o una caja limpia; en ese caso, tocará cambiarle el nombre a la sesión).
- Pídele a un estudiante que saque una hoja y lea la emoción en voz alta (sin revelar quién la escribió).
- Anímalos a conversar en grupo sobre cómo se sentirían las personas que experimentan esa emoción y cómo responderles empática y respetuosamente.
- Repite el proceso, sacando más emociones del sombrero y conversando cómo responderles y ayudarles. En caso surja alguna repetida, pregúntales si faltó compartir alguna buena idea al respecto.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Por qué es importante entender y respetar las emociones de los demás?
- ¿Cómo podemos expresar empatía hacia alguien que está experimentando una emoción difícil?
- ¿Cómo crees que esta actividad puede ayudarnos a prevenir el bullying y el cyberbullying?



Mensaje clave: Las emociones son espontáneas y naturales, pero debemos saber cómo gestionarlas para hacernos respetar y respetar a los demás.

NOMBRE	12) RESPONDIENDO SEÑALES				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Fomentar la capacidad de tomar decisiones conscientes y éticas a través de la escucha activa y la empatía..				
Aprendizaje esperado	Promover la empatía, la comunicación efectiva y la identificación de señales de (cyber) bullying.				
Materiales	Hojas de papel y lápices.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán una actividad llamada “Respondiendo señales” que les ayudará a comprender la importancia de identificar y responder a las señales de (cyber) bullying.



Desarrollo: 30 min

- Pídeles que, en una hoja de papel, escriban una señal de (cyber) bullying que podrían observar en su entorno escolar (ejemplo: comportamientos, palabras o situaciones hirientes que se dan sistemáticamente entre estudiantes).
- Luego pídeles que doblen sus hojas de papel y las coloquen en una bolsa.
- A un estudiante pídele que saque una de las hojas y lea la señal de acoso en voz alta (sin revelar quién la escribió).
- Promueve una conversación grupal sobre esa señal, sobre qué ocurre si no se detiene a tiempo, sobre cómo detenerla y cómo ayudar a ese compañero.
- Asegúrate que todas las situaciones hayan pasado por la experiencia.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Cómo te sentirías si fueras testigo de una señal (cyber) bullying?
- ¿Qué tanto se diferencian esas señales en el mundo presencial y virtual?
- ¿Qué más podemos hacer para prevenir el (cyber) bullying en nuestro entorno escolar?



Mensaje clave: El (cyber) bullying no es un juego, puede herir emocionalmente de por vida. Detengámoslo a tiempo.

NOMBRE	13) ¡SUAVE!				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Promover la autorregulación emocional, comunicándonos de manera efectiva y tomando decisiones informadas.				
Aprendizaje esperado	Aumentar la conciencia sobre el uso responsable de las redes sociales.				
Materiales	Acceso a internet y dispositivos electrónicos + Hojas de papel y lápices.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán una actividad llamada “¡Cuidado con las redes sociales!” y se enfocará en el uso responsable de las redes sociales y la prevención del cyberbullying.
- Proporciona a los estudiantes acceso a internet a través de computadoras, tabletas o teléfonos.



Desarrollo: 30 min

- Pide a los estudiantes que elijan un incidente de cyberbullying (un mensaje ofensivo, una publicación inapropiada, un comentario hiriente) que hayan visto en las redes sociales o que hayan experimentado personalmente. No deben mencionar nombres ni detalles específicos para proteger la privacidad de las personas involucradas.
- Pídeles que investiguen las consecuencias emocionales del cyberbullying en la víctima y en el agresor. ¿Cómo se sintieron? ¿Qué impacto tuvo en su bienestar emocional?
- Luego organiza una discusión en el aula en la que los estudiantes compartan sus hallazgos y reflexionen sobre el impacto emocional del cyberbullying en las personas involucradas.
- Pide a los estudiantes que escriban una carta a sí mismos en la que se comprometan a usar las redes sociales de manera responsable y a no participar en el cyberbullying. Deben incluir acciones específicas que llevarán a cabo para prevenir el acoso en línea.
- Después de que todos hayan escrito sus cartas, invítalos a compartirlas con el resto de la clase si se sienten cómodos.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Qué aprendiste sobre el impacto emocional del cyberbullying en las personas involucradas?
- ¿Qué compromisos personales hiciste en tu carta para prevenir el acoso en línea?
- ¿Cómo puedes fomentar la empatía en línea y un entorno en línea más amable y seguro?
- ¿Qué recursos o apoyo adicional necesitas para lidiar con el cyberbullying?



Mensaje clave: El cyberbullying no es un juego, puede herir emocionalmente y dejar cicatrices invisibles. Seamos responsables en línea.

NOMBRE	14) PRIVACIDAD				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Desarrollar la inteligencia emocional, empleando una comunicación efectiva y tomando decisiones informadas.				
Aprendizaje esperado	Aumentar la conciencia sobre la importancia de la privacidad en línea y la prevención del (cyber) bullying.				
Materiales	Acceso a internet y dispositivos electrónicos + Hojas de papel y lápices + Pizarra o proyector para presentaciones.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán una actividad sobre nuestra privacidad en las redes sociales.



Desarrollo: 30 min

- Empieza preguntándoles en qué redes sociales están y anótalas en fila en la pizarra.
- Ahora pregúntales cómo protegen su privacidad en ellas. Que te cuenten sus experiencias y ejemplos personales.
- Muéstrales luego este vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=dRa-6Du90BE&ab_channel=CasiCreativos (asegúrate de contar con internet fluida).
- Pregúntales qué piensan y sienten.
- Ahora pregúntales qué tanto sus papás y mamás han compartido, pero, sobre todo, pregúntales qué tanta información personal (ejemplo: fotos comprometedoras o conversaciones privadas) comparten ellos y ellas en internet.
- Anímalos a listar las posibles consecuencias (incluidas las emocionales, pero también de reputación personal y de protección infantil) ante esta exposición no deseada.
- Cuéntales que, además de (cyber) bullying, al compartir estos contenidos de manera abierta se exponen a explotación, extorsión, noticias falsas, trata de personas.
- Para prevenir estos males conviene crear contraseñas fuertes, que tus papás te acompañen revisando contenidos que te hagan sentir incómodo/a, instala un buen antivirus y conversar con tus docentes, papá y mamá.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pídeles:

- Que conversen de este tema con papá y mamá.
- Que, junto a ellos, revisen sus perfiles de redes sociales.
- ¿Qué más pueden hacer para proteger su reputación y la de sus compañeros?



Mensaje clave: Más vale prevenir que lamentar. Si no conoces a la persona con la que te estás comunicando es mejor asumir que es un adulto haciéndose pasar por alguien como tú para aprovecharse de ti.

NOMBRE	15) BUENA ONDA				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Desarrollar la empatía y la gestión de emociones, empleando una comunicación efectiva y tomando decisiones informadas.				
Aprendizaje esperado	Prevenir el (cyber) bullying y promover relaciones positivas en línea en estudiantes de secundaria.				
Materiales	Acceso a internet y dispositivos electrónicos + Hojas de papel y lápices + Pizarra o proyector para presentaciones.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán una actividad que busca fomentar la buena onda en las redes sociales para prevenir el (cyber) bullying.



Desarrollo: 30 min

- Muéstrales ejemplos de comportamientos en línea que fomenten el buen trato (ejemplo: respeto y cortesía). Anímalos a identificar por qué estos comportamientos son importantes.
- De otro lado, dales ejemplos de comportamientos en línea que pueden constituir (cyber) bullying (ejemplo: esparcir rumores dañinos). Conversen sobre el impacto emocional de estos comportamientos.
- Divide a los estudiantes en grupos pequeños y, a cada grupo, asígnales un escenario con comportamientos nocivos (ejemplo: Comentarios ofensivos en una foto de un compañero/a + Crear videos o memes ofensivos hacia una persona + Cuentas falsas para ofender a un compañero + Difundir mensajes falsos).
- Luego pídeles que debatan cómo afrontar ese escenario.
- En plenaria cada grupo deberá presentar sus soluciones en la vida real.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Por qué los comportamientos mala onda son tan populares?
- ¿Cómo le damos la vuelta a la tortilla para que, de esa manera, haya más gente interesada en ser amable?
- ¿Qué harías si vieras a alguien siendo víctima de (cyber) bullying en las redes sociales?



Mensaje clave: Las redes sociales reflejan quiénes somos: #ElijoSerAmable



NOMBRE	16) ASERTIVIDAD				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Promover la comunicación asertiva y la gestión de emociones, empleándola de manera efectiva y respetuosa.				
Aprendizaje esperado	Prevenir el (cyber) bullying y promover una comunicación respetuosa en línea en estudiantes de secundaria.				
Materiales	Acceso a internet y dispositivos electrónicos + Hojas de papel y lápices + Pizarra o proyector para presentaciones.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán una actividad llamada “Cómo expresarnos asertivamente en las redes sociales”.



Desarrollo: 30 min

- Cuéntales qué es asertividad (expresar tus opiniones de manera firme, pero con respeto).
- Agrúpalos cada cinco estudiantes y muéstrales ejemplos de comentarios agresivos.
- A cada grupo pídele que seleccione dos ejemplos y que lo reformule asertiva y constructivamente.
- Que cada grupo presente su reformulación favorita y comparta con el aula si alguna vez se encontraron en una situación similar.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Qué diferencia hay entre ser agresivo, pasivo y asertivo en la comunicación en línea?
- ¿Cómo pueden las respuestas asertivas prevenir situaciones de conflicto en las redes sociales?
- ¿Qué consejos tienen para ser asertivos en redes sociales?



Mensaje clave: La asertividad es un signo de madurez emocional. Además de ganar confianza en uno mismo, te ayuda a crear situaciones en las que todos salimos ganando.

NOMBRE	17) PERSONAL				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Promover la autorregulación y la inteligencia emocional en el empleo de decisiones informadas.				
Aprendizaje esperado	Prevenir el (cyber) bullying y promover la protección de la privacidad en redes sociales en estudiantes de secundaria.				
Materiales	Acceso a internet y dispositivos electrónicos + Hojas de papel y lápices + Pizarra o proyector para presentaciones.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán una actividad sobre cómo proteger su privacidad en redes sociales.



Desarrollo: 30 min

- Conversa con tus estudiantes sobre qué información personal comparten en línea y cómo se sienten al respecto.
- Anímalos a compartir ejemplos de situaciones en las que hayan experimentado preocupaciones sobre su privacidad en línea.
- Preséntales situaciones en las que compartir información personal en línea puede ser riesgoso (ejemplo: ubicación en tiempo real, fecha de nacimiento y número de teléfono).
- En grupos de cinco personas comparten consejos sobre cómo proteger su privacidad (ejemplo: que sus perfiles sean privados, que no acepten solicitudes de amistad de desconocidos) en las redes.
- Que cada grupo presente sus soluciones en plenaria.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- En redes, ¿qué información personal sí/no se puede compartir?
- ¿Cómo debes configurar tu perfil en línea para proteger tu privacidad?
- ¿Cómo puedes ayudar a tus amigos y familiares para proteger su privacidad en línea?



Mensaje clave: Mis redes sociales son como mi casa digital. Solo dejo entrar a mis amigos y familiares.

Soluciones para fuera del aula (13 - 17 años)

SESIONES	APRENDIZAJES ESPERADOS
18) DIGNIDAD	Prevenir el acoso escolar y fomentar el respeto propio en estudiantes de secundaria.
19) BUEN TRATO	Prevenir el acoso escolar y fomentar la colaboración y el respeto entre los estudiantes de secundaria.
20) CÍRCULO DE CONFIANZA	Prevenir el acoso escolar y fomentar la confianza y el respeto mutuo entre los estudiantes de secundaria.

NOMBRE	18) DIGNIDAD				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Fomentar la autoconciencia y la inteligencia emocional en la toma de decisiones informadas.				
Aprendizaje esperado	Prevenir el acoso escolar y fomentar el respeto propio en estudiantes de secundaria.				
Materiales	Espacio al aire libre (parque, patio, etc.) + Papel y bolígrafos para tomar notas + Hojas con ejemplos de situaciones de acoso escolar (opcional).				

Inicio: 5 min

- Explícales que la actividad de hoy es para empoderarnos y defender nuestra dignidad estableciendo límites claros.



Desarrollo: 30 min

- Conversa con ellos sobre cómo se sienten cuando alguien transgreda los límites de su dignidad.
- Anímalos a compartir ejemplos personales y/o dales ejemplos de (cyber) bullying.
- Conversa con ellos sobre cómo los estudiantes podrían haber respondido de manera asertiva y respetuosa para no permitir que su dignidad sea afectada.
- Anímalos a preparar una escena (juego de roles), que ilustre cómo establecer límites y defender su dignidad.
- Anima a los estudiantes a compartir sus propias estrategias para defender su dignidad.
- Pídeles que escriban una carta breve a sí mismos y que en ella se comprometan a defenderla siempre.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Qué estrategias crees que son efectivas para establecer límites y defender tu dignidad?
- ¿Cómo puedes mantener el respeto propio en situaciones de acoso escolar?
- ¿Qué significa empoderarse para ti y cómo puedes aplicarlo en tu vida cotidiana?



Nombre	19) BUEN TRATO				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Fomentar el buen trato para prevenir y resolver conflictos.				
Aprendizaje esperado	Prevenir el acoso escolar y fomentar la colaboración y el respeto entre los estudiantes de secundaria.				
Materiales	Espacio al aire libre (parque, patio, etc.) + Tarjetas o notas adhesivas con situaciones hipotéticas de acoso escolar o falta de respeto + Papel y bolígrafos para tomar notas.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán una actividad enfocada en el trabajo en equipo, para crear un ambiente escolar más positivo.



Desarrollo: 30 min

- A cada equipo de cinco integrantes entrégale una serie de tarjetas o notas adhesivas con situaciones hipotéticas de (cyber) bullying o falta de respeto (ejemplo: a Félix le pusieron fierros y le están diciendo transformer).
- Pídeles a los equipos que discutan una de esas situaciones y desarrollen estrategias para detener la agresión y promover el buen trato y el respeto.
- En la pizarra, como cabecera de columna, anota estos cinco pasos: 1) Detener la agresión, 2) Proteger al estudiante bulleado, 3) Asegurar su recuperación, 4) Promover las habilidades socioemocionales del grupo y 5) Revisar la convivencia en la escuela.
- Muéstralas esos cinco pasos y que inserten debajo sus consejos según corresponda.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Qué les pareció esos cinco pasos y si creen que falta o sobra alguno?
- ¿Con que más pueden apoyar a un estudiante afectado por el (cyber) bullying?
- ¿Qué podemos hacer como equipo para fomentar el respeto y la colaboración en nuestra escuela?



Mensaje clave: Bullying es un problema de relación que requiere una solución de relación ja nivel escuela!

NOMBRE	20) CÍRCULO DE CONFIANZA				
Área curricular	Tutoría	Ciclo	VI - VII	Duración	45 minutos
Desempeños	Fomentar la confianza como pilar para la resolución de conflictos grupales.				
Aprendizaje esperado	Prevenir el acoso escolar y fomentar la confianza y el respeto mutuo entre los estudiantes de secundaria.				
Materiales	Espacio al aire libre o una sala grande + Hojas de papel en blanco y bolígrafos + Cintas adhesivas o cuerdas para crear un área designada.				

Inicio: 5 min

- Explícales que realizarán una actividad para construir relaciones de confianza y respeto.



Desarrollo: 30 min

- Reúne a los estudiantes alrededor del “Círculo de confianza” y cuéntales que la actividad se centrará en la construcción de confianza y respeto mutuo.
- Comienza con un ejercicio de grupo, en el que los estudiantes forman un círculo. Luego, que un estudiante vaya al centro del Círculo de confianza.
- El plan es que los demás participantes compartan cumplidos y agradecimientos por cosas que han notado o apreciado en él. Ejemplo: “Admiro tu amabilidad”, “Gracias por ayudarme” o “Me gusta cómo me haces reír”.
- Repite el ejercicio hasta que cada estudiante haya pasado por el Círculo de confianza.
- Tras completar el ejercicio, pídele a los estudiantes que se reúnan en grupos pequeños y compartan cómo se sintieron al participar en el Círculo de confianza.
- Finalmente, pídeles que piensen cómo esta experiencia puede ayudarles a prevenir situaciones de (cyber) bullying.



Cierre: 10 min

Para cerrar, pregúntales:

- ¿Cómo te sentiste al estar en el Círculo de confianza y recibir cumplidos y agradecimientos?
- ¿Cómo crees que esta experiencia puede ayudar a prevenir situaciones de acoso escolar?
- ¿Qué otras acciones podemos llevar a cabo para promover la confianza y el respeto en el grupo?



Mensaje clave: “Los discursos inspiran menos confianza que las acciones.” Aristóteles

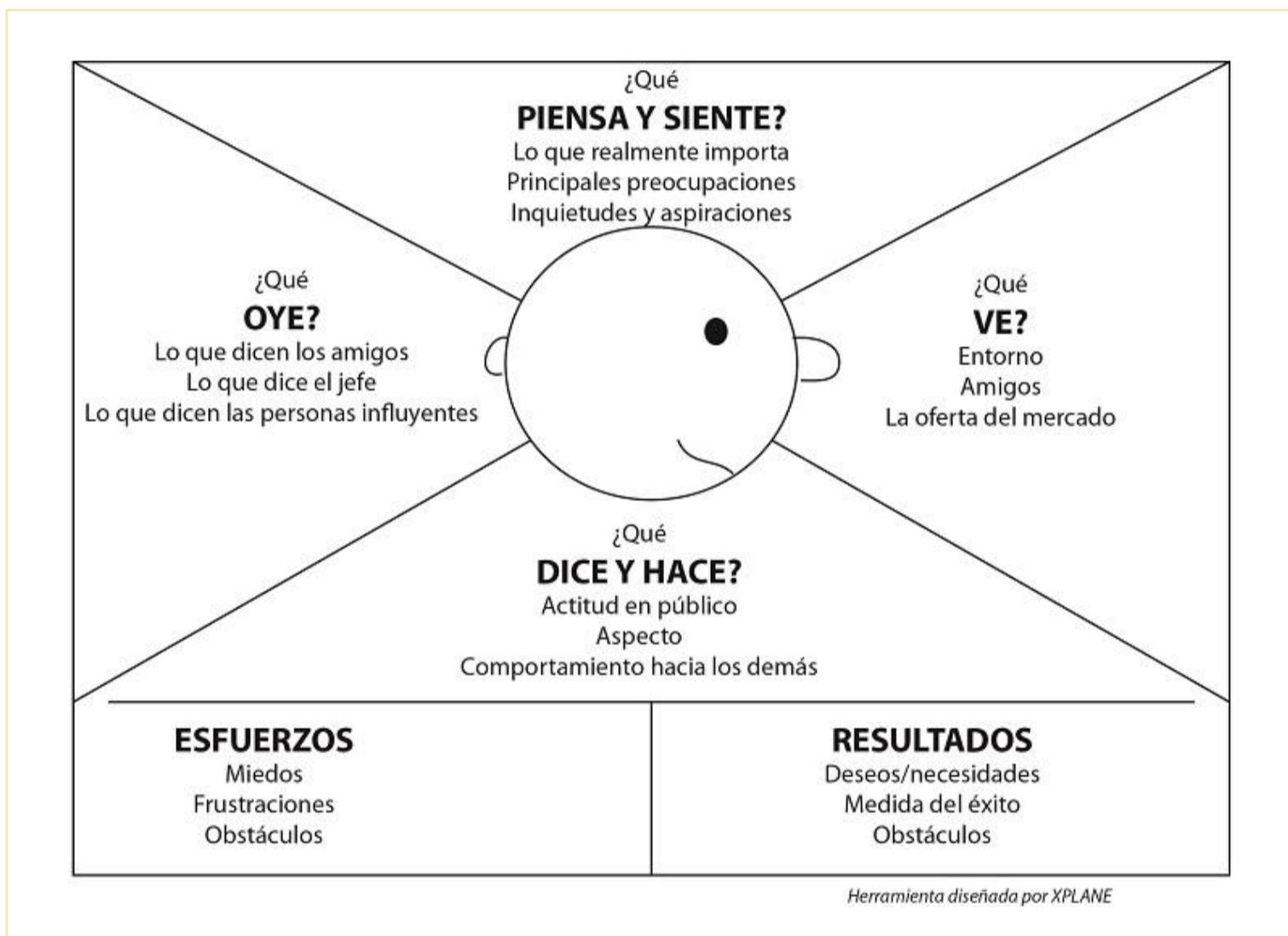
Conclusiones

Querido/a docente, hemos llegado al final de esta guía y queremos dejarle 10 mensajes clave para promover una sana y democrática convivencia escolar y reducir el número y la gravedad de los casos de (cyber) bullying:

1. La empatía y la comunicación abierta son cruciales para comprender emociones y aliviar tensiones antes de que empeoren. Desarrolla ambas habilidades en tu aula.
2. Que tus estudiantes cuiden su imagen y reputación al usar las redes sociales. Y que hagan lo mismo por sus compañeros.
3. Para prevenir el (cyber) bullying debemos promover la diversidad y la inclusión. En nuestras aulas las diferencias no solo deben respetarse sino también celebrarse, porque fortalecen nuestra sociedad.
4. Cada minuto cuenta. Si no respondemos a las señales tempranas de (cyber) bullying, los casos solo empeoran y multiplican.
5. Los papás, las mamás, las y los docentes conformamos un equipo clave para detener el (cyber) bullying a tiempo.
6. La escuela debe ser proactiva para prevenir la violencia (incluido el bullying). Y para atender los casos de violencia escolar, hay que actuar de inmediato.
7. Si el equipo directivo y el Comité de Tutoría no trabajan juntos para prevenir la violencia escolar, se verán forzados a trabajar juntos atendiendo casos prevenibles.
8. La atención de la violencia escolar debe tener como prioridad el cese de la agresión y que los escolares afectados vuelvan a estar bien lo más pronto posible. Por eso, la escuela deberá protegerlos de una nueva agresión; por ejemplo, preguntas de los medios, innecesarios procesos de investigación, cercanía al agresor.
9. Si el chiste se burla de alguien NO es chistoso.
10. Promovamos el reporte de los incidentes de (cyber) bullying, usando www.siseve.pe

Anexos

1) Mapa de la empatía



UN PROGRAMA DE:

