

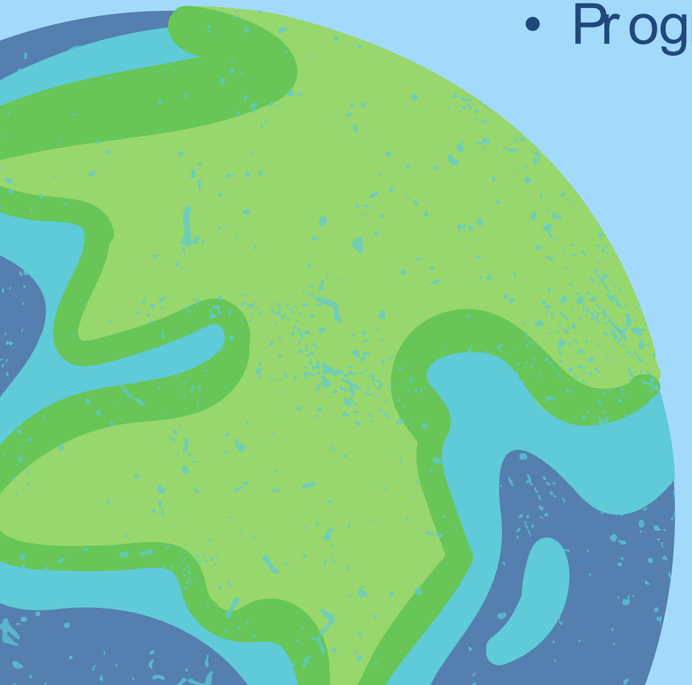


Habilidades sociales

- Programa Bienestar emocional en el aula

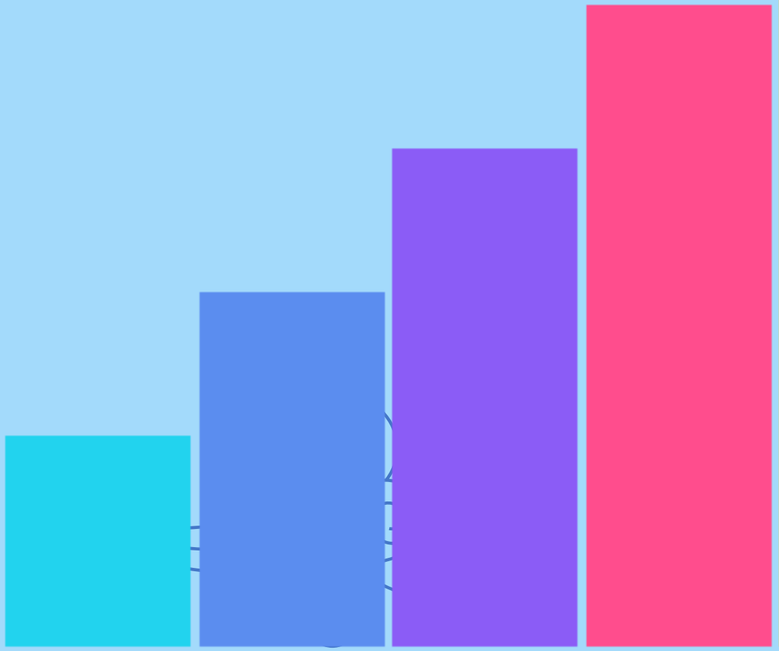
· 1.º ESO

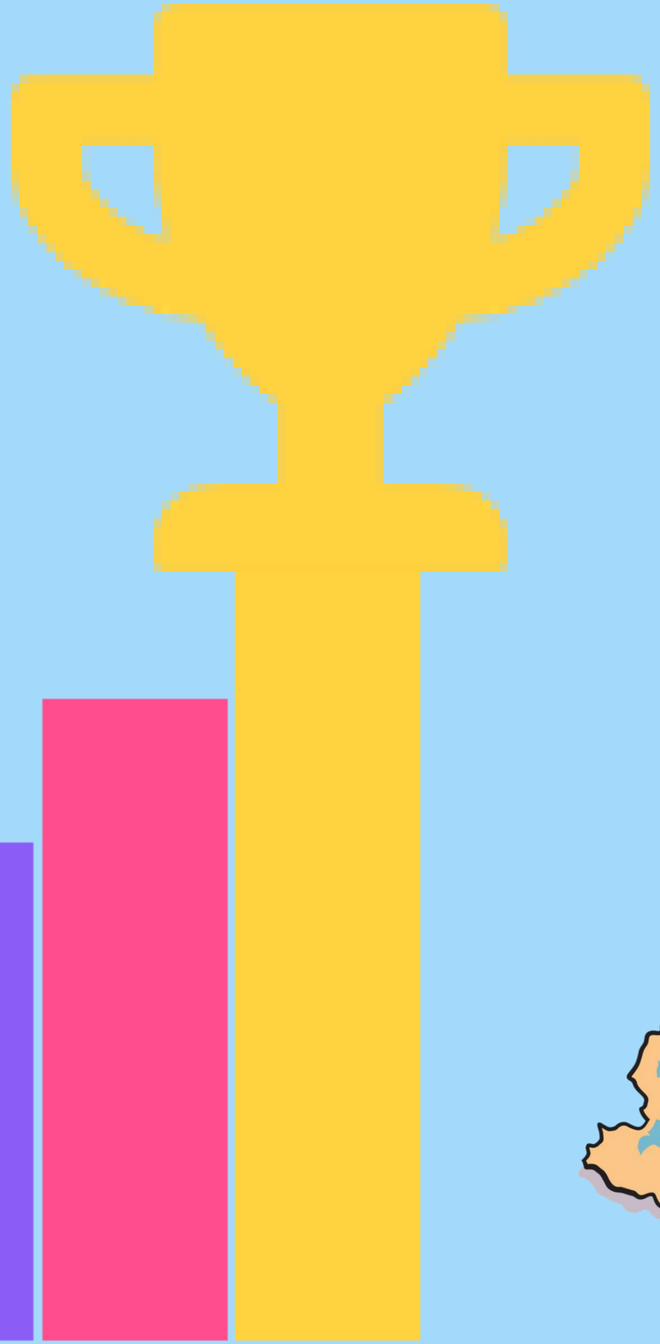
Fundación Viva



PULSA START



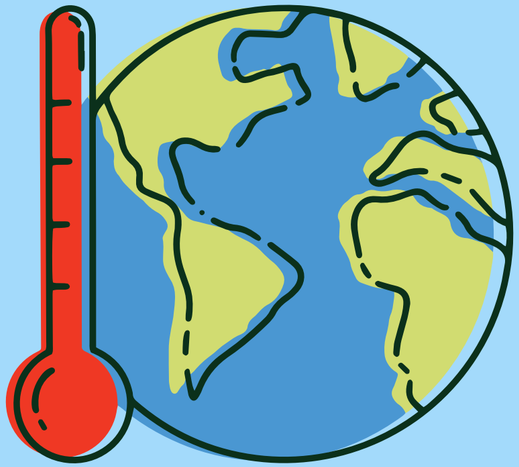






Ordenamos los peces por niveles

- Cada pez lleva una frase en su etiqueta
- Leedla y pensad: ¿cuánto daño puede hacer?
- Colocad cada pez en su nivel de la cartulina
- Comprobamos juntos cómo queda el mar



Nivel 1 · Lo que ya ni notamos

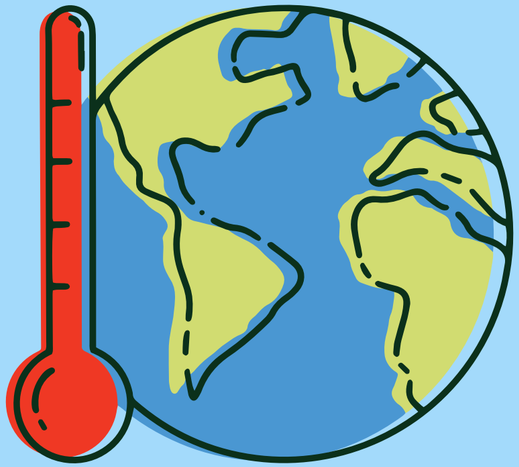
Apodos «de cariño» que molestan

Poner los ojos en blanco cuando alguien habla

Dejar en visto o no contestar a propósito

Hacer el vacío (no mirar ni saludar)

Reírse de alguien cuando habla



Nivel 2 · Dejar fuera

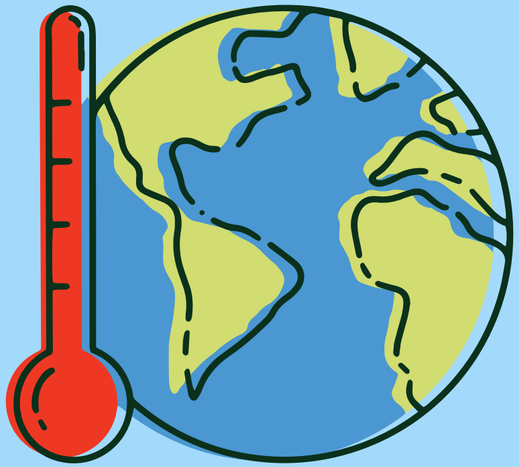
No elegir a alguien para el trabajo en grupo

Sacarlo del grupo de WhatsApp

Cuchichear y mirar cuando pasa

Compararlo: «tú eres el raro» o «tú eres la rara»

Decir «eso no es de chicas» o «eso no es de chicos»



Nivel 3 · Humillar «en broma»

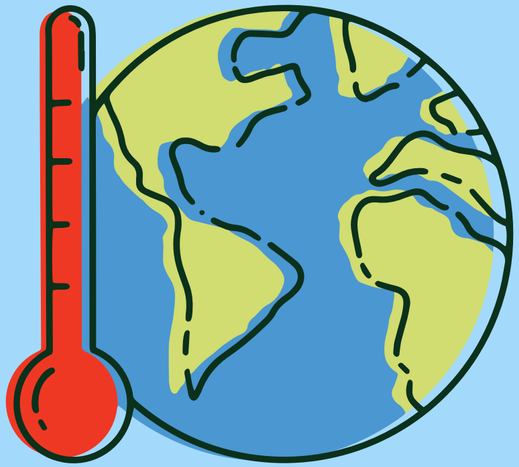
Imitar o burlarse delante de todos

Esconder o coger sus cosas «jugando»

Hacer capturas o memes sin permiso

Contar rumores o secretos

«Es una broma, no te lo tomes a mal»



Nivel 4 · Presión y chantaje

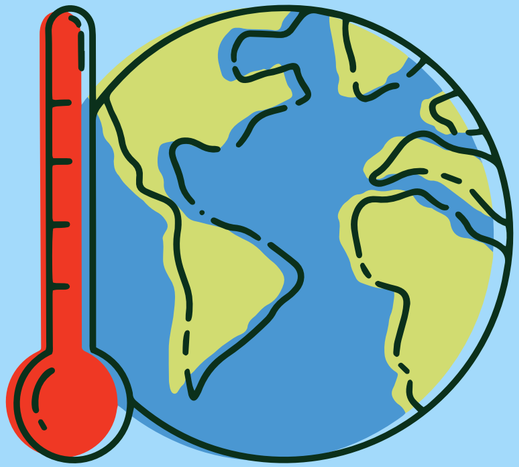
Insultos que «se dicen siempre»

Empujones y collejas «de jugar»

Chantaje: «si eres mi amigo o amiga, lo harás»

Controlar con quién habla o qué sube

Presionar para que no se lo cuente a nadie



Nivel final · Lo que sí se ve

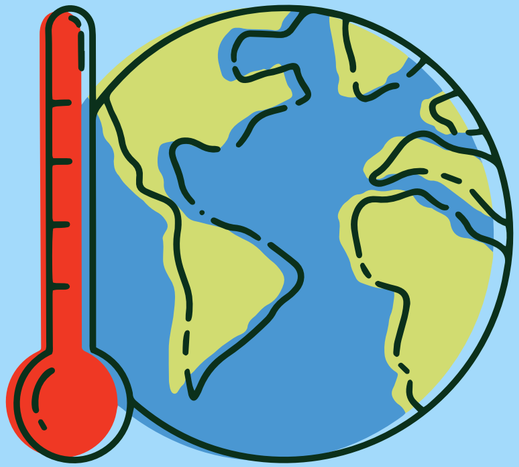
Peleas y golpes

Amenazas

Insultos graves

Humillaciones públicas

Ciberacoso grave

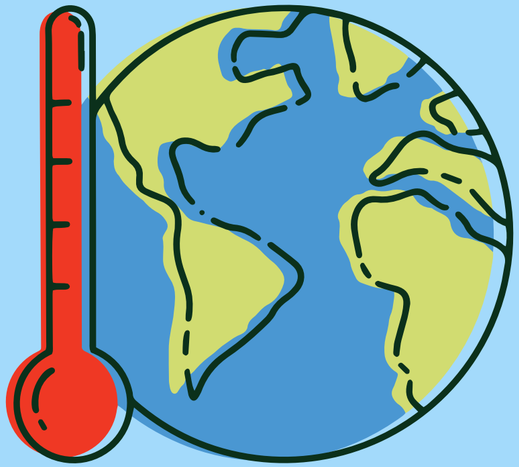


Casi siempre empieza en el nivel 1

Completa la frase

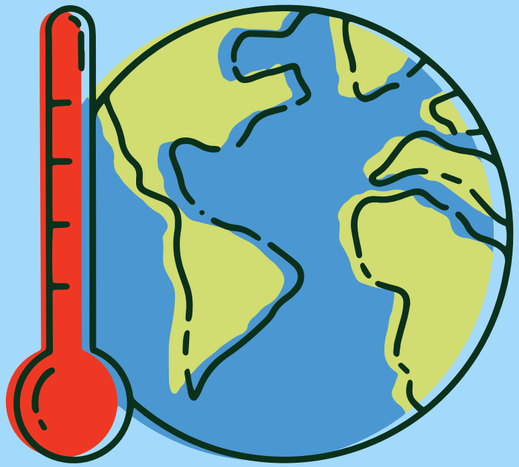
Leemos cada inicio en voz alta y la clase propone cómo acabarlo

1. Eres importante para mí porque…
2. Cuando alguien se queda fuera, yo puedo…
3. Una broma está bien cuando…
4. Si algo no me gusta, puedo decir…
5. Si veo que tratan mal a alguien, yo…
6. Pedir perdón de verdad es…



Une cada inicio con su final

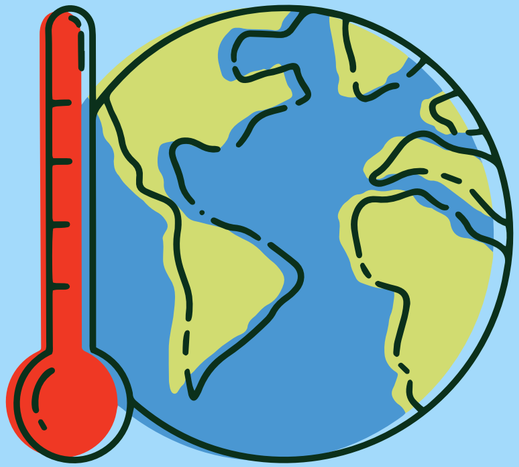
1	Eres importante para mí porque…	«para, eso no me gusta».	A
2	Cuando alguien se queda fuera, yo puedo…	reconocer lo que hice y cambiarlo.	B
3	Una broma está bien cuando…	me escuchas cuando te pido ayuda.	C
4	Si algo no me gusta, puedo decir…	nos reímos todos, también quien la recibe.	D
5	Si veo que tratan mal a alguien, yo…	invitarle a sentarse con nosotros.	E
6	Pedir perdón de verdad es…	me acerco y le pregunto: «¿estás bien?».	F



Frases completas

Estas son las frases que nos llevamos

1. Eres importante para mí porque **me escuchas cuando te pido ayuda.**
2. Cuando alguien se queda fuera, yo puedo **invitarle a sentarse con nosotros.**
3. Una broma está bien cuando **nos reímos todos, también quien la recibe.**
4. Si algo no me gusta, puedo decir **«para, eso no me gusta».**
5. Si veo que tratan mal a alguien, yo **me acerco y le pregunto: «¿estás bien?».**
6. Pedir perdón de verdad es **reconocer lo que hice y cambiarlo.**



¿Y qué puedo hacer yo?

Si lo ves

- No te rías ni lo compartas
- Acércate: «¿estás bien?»
- Di «para, eso no mola»
- Cuéntalo a un adulto de confianza

Si te pasa a ti

- Di claro: «eso no me gusta»
- No es culpa tuya
- Guarda capturas o mensajes
- Cuéntalo a tu tutor/a, orientador/a o familia

Si lo haces tú

- Para y piensa: ¿le haría gracia?
- Pregunta cómo se siente
- Pide perdón de verdad
- Cambia: puedes empezar hoy

Lo pequeño también cuenta

Si paramos lo de abajo, nunca llega a la punta. Siempre hay alguien a quien pedir ayuda: tutor/a, orientador/a o familia.

Tu reto: elige un gesto de respeto para esta semana.