



I.E.P. "ALEXANDER VON HUMBOLDT"

**BOLETIN INFORMATIVO DE SANA
CONVIVENCIA Y DISCIPLINA
ESCOLAR**



***"LA CONVIVENCIA SE
APRENDE EN CADA ESPACIO,
EN FAMILIA, COLEGIO Y EN LA
COMUNIDAD".***

¿QUÉ ES LA SANA CONVIVENCIA?

La sana convivencia es la capacidad de relacionarnos de manera respetuosa, solidaria y empática con los demás, **reconociendo que todas las personas somos diferentes y valiosas.**

Una buena convivencia se basa en:

- Respeto por uno mismo y por los demás.
- Empatía y comprensión de emociones.
- Comunicación asertiva.
- Cumplimiento de normas y acuerdos.
- Resolución pacífica de conflictos.



Cuando existe una buena convivencia, los estudiantes se sienten seguros, escuchados y valorados.

TIPOS DE VIOLENCIA Y BULLYING

La violencia escolar puede manifestarse de diferentes formas:

Violencia física: golpes, empujones, daños a pertenencias.

Violencia verbal: insultos, burlas, apodosos ofensivos.

Violencia psicológica: amenazas, humillaciones, exclusión.

Ciberbullying: acoso a través de redes sociales, mensajes o juegos en línea.



⚠ Importante: La violencia no es un juego ni una broma.

TIPOS DE VIOLENCIA Y BULLYING

En una situación de bullying suelen aparecer distintos roles:

Víctima: quien recibe el daño.

Agresor: quien ejerce la violencia.

Espectador: quien observa y decide actuar o callar.

Callar también es una forma de permitir la violencia.



Denunciar no es ser cobarde, es proteger los derechos y cuidar a los demás.

¿QUÉ HACER SI SOY VÍCTIMA?

Si estás pasando por una situación de bullying:

- Habla con un adulto de confianza.
- No respondas a las provocaciones.
- No sientas vergüenza de pedir ayuda.
- Recuerda que no estás solo(a).

ACTIVIDAD RÁPIDA

Completa la frase:

- Pedir ayuda es un acto de _____.
- Tratar bien a los demás demuestra _____.
- Respetar las normas ayuda a vivir en _____.
- Escuchar con atención fortalece la _____.
- Defender a un compañero es una forma de _____.

¿QUÉ HACER FRENTE AL CIBERBULLYING?

- 1.No respondas mensajes ofensivos.
- 2.Bloquea al agresor.
- 3.Guarda evidencias.
- 4.Comenta lo sucedido con tus padres o docentes.

Recuerda:

Lo que ocurre en redes también afecta nuestras emociones.



La sana convivencia no se construye solo en el aula. Es el resultado del trabajo conjunto entre familia, escuela y comunidad, donde cada uno cumple un rol importante en la formación emocional y social de los estudiantes.



EL ROL DE LA FAMILIA EN LA CONVIVENCIA

La familia es el primer espacio donde los niños y adolescentes aprenden a relacionarse con los demás. Las actitudes que se practican en casa influyen directamente en la forma en que los estudiantes se comportan en el colegio.

¿Cómo pueden ayudar las familias?

- Manteniendo una comunicación abierta y respetuosa con sus hijos.
- Escuchando sin juzgar y validando sus emociones.
- Fomentando el respeto, la empatía y la tolerancia en la vida diaria.
- Supervisando el uso responsable de redes sociales y dispositivos digitales.
- Participando activamente en las actividades del colegio.

ESCUELA Y COMUNIDAD: UN TRABAJO EN EQUIPO

El colegio y la comunidad cumplen un rol fundamental en la prevención de la violencia escolar. Cuando los estudiantes se sienten acompañados y protegidos, es más fácil construir un clima de confianza.

ACTIVIDAD EN FAMILIA: ACUERDOS DE BUEN TRATO

Instrucciones: En familia, elaboren 3 acuerdos de buen trato que puedan practicar en casa y en el colegio.

1. _____

2. _____

3. _____



Pueden colocarlos en un lugar visible del hogar.

SOPA DE LETRAS: SANA CONVIVENCIA

Busca las siguientes palabras:

RESPECTO – EMPATÍA – PAZ – DIÁLOGO – AYUDA
– AMISTAD

Á	E	M	P	A	T	Í	A	R	V
C	Í	A	E	R	Q	R	E	R	J
L	N	Á	Y	W	V	S	O	L	T
F	G	A	K	U	P	Ü	J	D	P
O	Í	F	Y	E	D	Í	Ú	I	Ñ
Á	D	F	T	Ú	U	A	Ñ	Á	A
O	T	O	Ú	Z	I	X	S	L	Á
D	E	Í	A	O	Ñ	Ñ	P	O	M
É	E	P	C	Z	G	F	D	G	J
A	M	I	S	T	A	D	Ú	O	Ó



Marca con ✓ o X ¿Favorece la sana convivencia?

Instrucciones: Lee con atención cada situación. Marca con ✓ si ayuda a tener una buena convivencia en el colegio y con X si daña el respeto entre compañeros.

- ☐ Escuchar a los demás cuando expresan sus ideas o sentimientos.
- ☐ Burlarse de un compañero por su forma de hablar, vestir o actuar.
- ☐ Pedir ayuda a un adulto cuando algo me incomoda o me hace sentir mal.
- ☐ Respetar las normas del aula y del colegio.
- ☐ Defender a un compañero cuando está siendo molestado.
- ☐ Compartir rumores o mensajes ofensivos por redes sociales.
- ☐ Pedir disculpas cuando me equivoco o lastimo a alguien.
- ☐ Excluir a un compañero de los juegos o trabajos en grupo.
- ☐ Ayudar a un compañero que tiene dificultades.
- ☐ Resolver los conflictos hablando con respeto.
- ☐ Ignorar una situación de bullying aunque sepa que está mal.