



Calle la Iglesia, 1, 28991 Torrejón de la Calzada, Madrid

castilla@colegiocastilla.com

918 16 03 18



“Diez de 10”, un decálogo sencillo y práctico dirigido a **alumnos, padres y profesores** contra el **acoso escolar**.

Os invitamos a que sigáis todos estos consejos y os pongáis una medalla por cada uno de ellos. Si sois capaces de reunir Diez medallas de 10, os aseguramos que estáis aportando vuestro granito de arena para prevenir y actuar contra el acoso escolar.



¡JUEGA LIMPIO!

*Todo lo que haces tiene repercusión, sobre todo si lo haces con apoyo o con frecuencia. Hasta las cosas que tú consideras insignificantes (motes, empujones, risas, miradas...) pueden causar un gran daño en otro cuando no cesan, **¡JUEGA LIMPIO! ¡NO ABUSES DE LA CONFIANZA!***



Calle la Iglesia, 1, 28991 Torrejón de la Calzada, Madrid

castilla@colegiocastilla.com

918 16 03 18



¡NO EXCLUYAS!

*Cada persona es única y puede ofrecer mucho a los demás. Nadie es menos por ser distinto. No excluyas o rechaces a los que no son como tú en juegos y actividades. **¡ABRE LA PUERTA A LA DIVERSIDAD!***



¡INMUNIZATE!

*El rumor, chisme o cotilleo es como un virus que se transmite sin control y enferma a muchos organismos débiles: los que lo transmiten sin saber y los que lo reciben sin merecer. No contagies **¡INMUNIZATE A LOS RUMORES!***



¡HABLA!

*Callar, ocultar y negar que existe un problema, no lo soluciona. Si sabes que alguien no está bien o no actúa bien, busca un adulto a quien contárselo, por escrito o verbalmente. La ocultación o mentira no ayuda. **¡HABLA PARA SER LIBRE Y AYUDAR!***



Calle la Iglesia, 1, 28991 Torrejón de la Calzada, Madrid

castilla@colegiocastilla.com

918 16 03 18



¡NO SEAS CÓMPLICE!

No sólo el acosador hace daño. Su círculo de seguidores son también cómplices cuando apoyan los abusos con gestos, palabras, risas o silencios. **¡SAL DEL CÍRCULO! ¡CRUZA LA LÍNEA!**



¡ALÉJATE!

Alejarse de los problemas y de quienes los causan no es ser cobarde, es ser prudente. No es valiente el que se enfrenta, sino el que sabe buscar el momento y la forma de hacerle frente. **¡NO RESPONDAS CON LA MISMA MONEDA!**



¡CONÉCTATE EN POSITIVO!

La tecnología nos conecta, pero también nos separa si no se hace un uso adecuado. Hay que ser responsable y no hacer daño amenazando o apoyando actitudes inapropiadas a través de las redes sociales. No son anónimas, todo queda grabado.

¡CONÉCTATE A COMPARTIR, NO A HERIR!



Calle la Iglesia, 1. 28991 Torrejón de la Calzada, Madrid

castilla@colegiocastilla.com

918 16 03 18



¡OFRÉCETE!

*Cuando el daño ya está hecho, cuando no se ha podido evitar, cuando alguien ha sido acosado... aún se puede levantar y empezar de nuevo si le tendemos la mano y fomentamos su confianza, en sí mismo y en los demás. Los dedos de tu mano abierta encajan en los huecos de la mano que pide socorro. **¡AYUDA A ENCAJAR LAS PIEZAS!***



¡EMPATIZA!

*A veces los acosadores son víctimas también. No reciben el afecto o el cariño que necesitan, no pertenecen a un entorno familiar seguro y protector que les indique cómo comportarse adecuadamente, no son tratados con igualdad. Sus acciones son reflejo de lo que viven **¡PONTE EN SUS ZAPATOS!***



Calle la Iglesia, 1. 28991 Torrejón de la Calzada, Madrid

castilla@colegiocastilla.com

918 16 03 18



¡CELÉBRALO!

*Si en este “10 de 10” te has visto reflejado, como testigo, como víctima o como acosador, aún estás a tiempo de corregir conductas. Sigue estos pasos y busca la ayuda de adultos o de expertos. Hay muchos centros a los que puedes recurrir que ayudan a niños y adolescentes en situaciones de acoso de manera anónima. **¡PONTE UNA MEDALLA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR!***