

## **RELACIONARNOS MEJOR (Familias)**

Cada día nos encontramos e interactuamos con otras personas en distintos espacios: en casa, en la calle, en el centro educativo... El modo en que nos relacionamos suele ser muy diferente y está marcado por:

- ✓ Lo que pensamos, es decir, las creencias internas que se tienen.
- ✓ Quiénes sean las personas que se encuentran.
- ✓ Las actitudes que manifiesta cada persona.

Lo que pensamos determina lo que hacemos. Por eso es tan importante ser conscientes de qué pensamientos nos rondan por la cabeza y de cómo nos hacen actuar de una manera u otra.

Para ayudarte a pensar sobre ello, tienes un listado a continuación. Si nos auto observamos en nuestra realidad cotidiana, veremos en **qué columna nos situamos más veces**. Es verdad que **los valores dominantes en la sociedad en que hemos nacido nos empujan claramente hacia el modelo de la izquierda**, pero también es verdad que **cada vez más personas buscamos superarlo y vivir el mayor tiempo posible según las creencias y actitudes descritas en la columna de la derecha**, alcanzando así cotas mayores de satisfacción y serenidad en nuestras relaciones.

Los conflictos son parte de la vida, parte de las relaciones con otras personas que, por un lado, nos enriquecen y, por otro, nos sitúan ante las infinitas perspectivas, ideas, planes, formas de ser y de estar en el mundo. De ahí surgen los desencuentros, pero si hacemos de cada conflicto una oportunidad para reflexionar parándones y pensando con serenidad en lo que ocurre y buscando caminos para que todas las partes implicadas ganemos y nos enriquezcamos, habremos conseguido que los conflictos nos ayuden a crecer y a ser mejores personas.

Las agresiones, maltratos, chantajes... pueden producirse en una convivencia cuyas creencias de base están descritas en la columna de la izquierda. Por lo tanto, **si queremos una sociedad y un mundo más justo y solidario, es responsabilidad de cada cual posicionarse y comprometerse a:**

- Apostar por una convivencia basada en el respeto que posibilite a cada persona ser quien es: con sus peculiaridades físicas, psíquicas..., con sus diferencias ideológicas, con su planteamiento particular de vida...
- Romper las pautas aprendidas y los roles adquiridos (agresivo, pasivo, inhibido) para crear nuevos referentes y códigos de comunicación.

**Este proceso es largo, pero la recompensa es muy grande.** Entretanto, hay situaciones lamentables que hay que afrontar. Los malos tratos y las agresiones son situaciones graves que no pueden tener cabida en nuestras relaciones. Si apostamos por un modelo nuevo de convivencia, lo hacemos también por un modelo nuevo de transformación del conflicto, de manera que superemos el castigo como único instrumento de fuerza válido.

**Hacemos una propuesta de intervención directa que, por un lado, ofrezca apoyo inmediato a quien lo necesite y, por otro, ayude a reflexionar y a buscar estrategias que reparen los daños producidos y evitar que vuelvan a producirse.**

## PENSANDO EN LO QUE PENSAMOS: REVISANDO LAS CREENCIAS INTERNAS

SI YO CREO ESTO	SI YO CREO ESTO OTRO
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unas personas valen más que otras.</li> <li>➤ Las mayorías tienen derecho a imponerse a las minorías.</li> <li>➤ Las mujeres son inferiores a los hombres.</li> <li>➤ Unas culturas son superiores a otras.</li> <li>➤ Lo que importa es conseguir los objetivos a costa de lo que sea.</li> <li>➤ Demostrando fuerza se gana el respeto y la admiración del resto.</li> <li>➤ Quien tiene más poder puede decidir autoritariamente sobre y por el resto.</li> <li>➤ Si te hacen daño, sólo la venganza lo reparará.</li> <li>➤ Los sentimientos son tonterías y no tienen importancia.</li> <li>➤ Para ganarte la aprobación del resto hay que hacer lo que sea.</li> <li>➤ Utilizar un lenguaje corporal (gestos, empujones, toqueteos...) y verbal agresivo (insultos, risas, ridiculizaciones...) no tiene importancia y además imprime carácter.</li> <li>➤ Cuando una persona está mal, lo mejor es callar, que nadie se dé cuenta. Si expresa lo que siente, se hace débil y le pueden atacar.</li> <li>➤ Buscar y pedir ayuda es de gente que no vale.</li> <li>➤ Cada persona se tiene que buscar ella sola la vida.</li> <li>➤ Los problemas y conflictos son catástrofes en potencia.</li> <li>➤ Sólo hay una única verdad, ya se sabe lo que es bueno, lo malo...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada persona es única y, por lo tanto, un tesoro.</li> <li>• Cada ser humano tiene sus propias capacidades.</li> <li>• Todas las personas tenemos los mismos derechos, independientemente de nuestro sexo, cultura, creencias, opción afectivo-sexual, edad...</li> <li>• Si te aceptan tal cual eres, la satisfacción es enorme.</li> <li>• El respeto a sí misma y a sí mismo va a la par del respeto al resto.</li> <li>• Las decisiones se toman mejor entre todo el grupo.</li> <li>• Cada persona tiene su propio poder y autoridad.</li> <li>• Cuando alguien está mal, hay que buscar una solución y si hace falta ayuda.</li> <li>• Las relaciones positivas con otras personas nos hacen felices.</li> <li>• Utilizar un lenguaje que no contenga agresiones, insultos, comparaciones... favorece la comunicación.</li> <li>• Los sentimientos y emociones son básicos en la vida, y expresarlos de manera positiva nos capacita para vivirla mejor.</li> <li>• Cada persona tiene derecho a decir "SÍ" y a decir "NO" cuando lo crea oportuno.</li> <li>• Los problemas y conflictos se pueden abordar y transformar.</li> <li>• Hay tantas verdades como personas.</li> <li>• Es importante escuchar y dar opción a expresarse a todo el mundo.</li> <li>• La diversidad nos enriquece.</li> </ul>
<p><b>ME RELACIONARÉ DE ESTA MANERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trato de imponer mis pautas al resto y si no puedo me someto a quien más fuerza tenga.</li> <li>➤ Pocas veces hablo de temas personales, desde el corazón.</li> <li>➤ Desconfío de la gente y por eso, en el fondo, nunca me muestro como de verdad soy.</li> <li>➤ No identifico los sentimientos negativos, cuando los siento, los niego e intento disimular, si los expreso será de manera poco constructiva: agresivamente, automarginándome, cayendo en la depresión, en la ansiedad, me inhibo de todo...</li> <li>➤ Demuestro mi poderío a través de la fuerza y agresividad física, verbal, gestual...o me someto y me callo.</li> <li>➤ Busco por encima de todo mi victoria, no me preocupa de la otra parte. Si estoy en el grupo de gente que está sometida no defiendo mis derechos y renuncio a ellos, total no merece la pena.</li> <li>➤ Hago cosas con las que no estoy de acuerdo.</li> <li>➤ Frecuentemente estoy en medio de chantajes emocionales, culpabilizaciones, compromisos de obediencia, luchas de poder, insatisfacción, miedo, recelo...</li> </ul>	<p><b>ME RELACIONARÉ DE ESTA OTRA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trato de buscar acuerdos por consenso que unan los deseos y opiniones del grupo, de manera que cada persona se sienta incluida.</li> <li>• Expreso sentimientos positivos, hablo desde mí misma o desde mí mismo.</li> <li>• Confío en la gente, me muestro ante el resto tal y como soy.</li> <li>• Me doy cuenta de los momentos en los que me siento mal, sé canalizar de manera positiva estos sentimientos y soy fiel a mis principios.</li> <li>• Utilizo mi poder personal de manera que además de expresarme coherentemente, facilito que el resto también lo haga.</li> <li>• Reconozco a cada persona del grupo como integrante fundamental , sin la cual no sería igual.</li> <li>• Concedo a cada persona protagonismo.</li> <li>• Ante el conflicto busco la satisfacción para cada parte implicada.</li> <li>• Las relaciones que establezco están basadas en el respeto profundo.</li> <li>• Disfruto de la convivencia: aporto y me aportan.</li> <li>• Respeto las opciones del resto y defiendo las mías.</li> <li>• Busco lo positivo de cada persona y de cada situación.</li> </ul>

- Me responsabilizo de mí misma o de mí mismo y de lo que me corresponde para que todo funcione.
- Me comprometo con el resto y apoyo en lo que pueda.

Muchas de la preocupaciones, malentendidos y problemas que surgen con los chicos y las chicas en su relación dentro y fuera del centro escolar, se reducirían notablemente si consiguiésemos intercambiar y llegar a acuerdos sobre los valores que se promueven en la familia, la escuela y la sociedad en general. Si nuestra niñez y juventud ve coherencia en los planteamientos, expectativas, trato, y asunción de valores en casa y en la escuela, incorporarán mejor dichos valores y las normas de convivencia que de ellos se derivan.

La cooperación aporta a las familias la posibilidad de recibir información y ayuda para acercarse más a la educación y la vez la intervención de éstas, influye positivamente para conseguir que el alumnado se sienta mejor y tenga más claras las actuaciones y el comportamiento que demanda una sociedad justa y solidaria.

A veces, las relaciones entre el alumnado, crea conflictos que repercuten de una manera más o menos intensa en el bienestar de los chicos y chicas y conviene estar cerca para detectar y conocer en qué medida está siendo afectados nuestros hijos/ y cómo puedo intervenir para ayudarle .

Uno de estos conflictos es el maltrato entre iguales que a veces se produce en el ámbito escolar. Las familias, necesitan conocer las vivencias y actuaciones de sus hijos /hijas y buscar formas de intervenir cualquiera que sea la actitud de sus hijos/as ( Si es una persona agresiva, observadora pasiva, víctima de agresión...).

Nunca hay que quitar importancia a una situación de conflicto donde alguien está claramente perjudicado, pero tampoco aumentar su significado creando situaciones de enfrentamientos mayores. En la búsqueda de soluciones está el camino.

## **OBSERVAR**

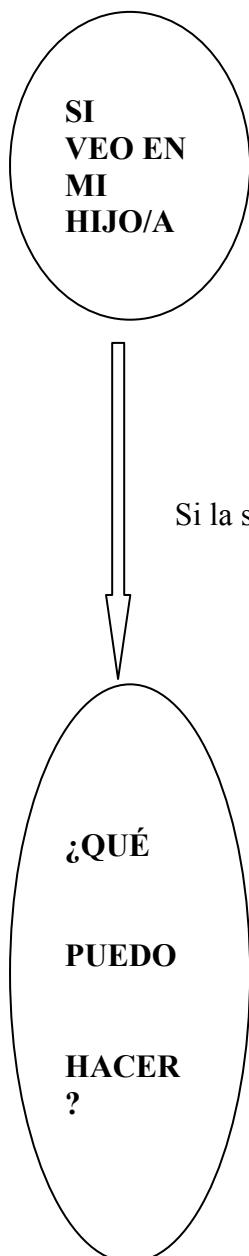
## **ESCUCHAR**

## **REFLEXIONAR**

## **BUSCAR SALIDAS.**

***¿CÓMO PUEDES DETECTAR Y DE QUÉ MANERA PUEDES ACTUAR SI TU HIJO O HIJA ESTÁ VIVIENDO ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES?***

## **SI SUFRE MALTRATO**



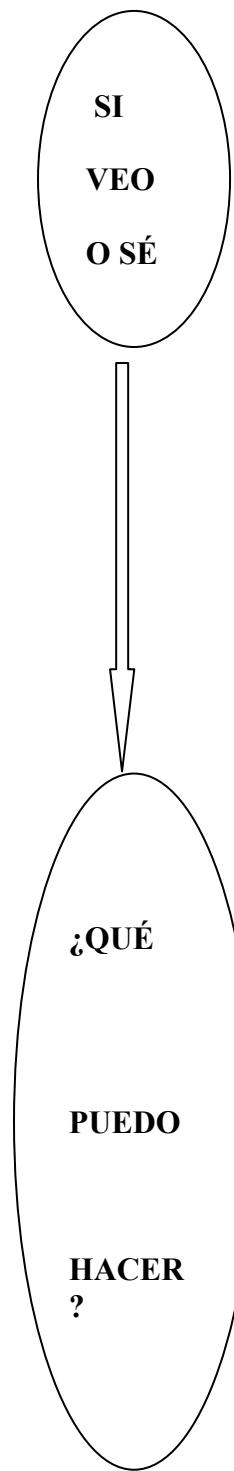
- Cambios en su actitud: se muestra triste, poco comunicativo.
- Deseos de quedarse en casa sin ir a la escuela.
- Escasas o nulas relaciones con los compañeros/compañeras.
- No habla de la escuela o el instituto.
- Le faltan materiales, libros.. con frecuencia.
- Se queja de forma insistente de ser insultado, agredido, burlado...
- Rehuye encontrarse en el camino hacia el centro o en la calle con determinadas personas de su entorno escolar.

Si la situación de maltrato es un hecho, hay que actuar, dar pasos:

- Hacerle saber que esta situación que no debe ocultarse y que cualquier problema que tenga puede arreglarse si cuenta con la ayuda de la gente que lo quiere.
- tiene derecho a ser feliz y tú vas a ayudarle a conseguirlo
- Lo más difícil es romper el silencio. La ayuda emocional es primordial. Hacerle sentir seguro, valorado, ayudarle a ver el problema abordándolo en toda sus dimensiones y complejidad.
- Hacerle ver la necesidad de afrontar la situación, cuidando de no forzar situaciones de enfrentamiento que puedan producirle mayor temor.
- Hablar con él/ella y planificar , en común estrategias para acabar con la situación.
- Invitarle a que hable con sus profesores, con su tutor/a o con la dirección del centro. Buscar a la persona que le ofrezca mayor confianza y posibilidades de confidencialidad.
- Cualquier paso que la familia dé (contactos con el tutor/a, dirección..), debe ser conocido y acordado previamente por el chico/ a
- Evitar provocar miedos mayores ante actuaciones que se pongan en marcha, convenciéndole de la necesidad y conveniencia de dicha actuación .
- Hay que intentar hacerle sentir más seguro de sí mismo, valorarlo, aumentar su autoestima.
- No conviene identificarse con sus sentimientos negativos de que es mejor no hacer nada para no agravar el problema

- Eliminar los sentimientos de culpabilidad.

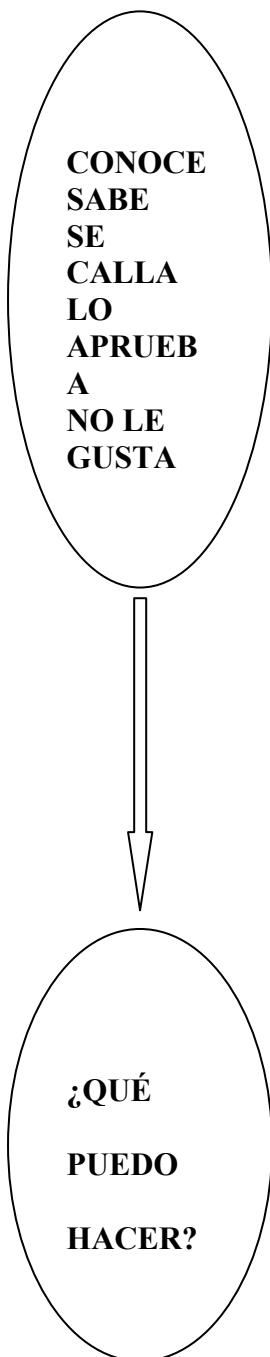
### ***SI CREO QUE PUEDE ESTAR EJERCIENDO EL MALTRATO***



- Tiene comportamientos agresivos con los miembros de la familia (padres, hermanos, hermanas..)
  - Ignora los derechos de los demás.
  - Me comunican a menudo que ha tenido episodios de agresiones o insultos a compañeros/as en el centro escolar.
  - Se muestra enfadado con frecuencia, impaciente y emplea tonos despectivos en sus valoraciones sobre los demás.
  - Se siente con frecuencia insatisfecho, sin motivación para trabajar con los demás.
  - Trata de imponer sus criterios utilizando la agresividad verbal o física.
  - No controla sus reacciones.
  - Sé que ejerce el maltrato entre sus compañeros/as
- 
- Hablar directamente sobre lo que está pasando. No ocultar la información o la sospecha que se tiene y afrontar la situación.
  - Informarles claramente y sin concesiones de que estas situaciones deben pararse y que es su deberes reparar los daños y cambiar su actitud.
  - Ponerte en contacto con el centro educativo para conocer con detalle su actitud en relación con sus compañeros.
  - Indagar sobre su participación en grupos que actúan impunemente y comunicarle que debe romper ese tipo de vínculos saliendo del grupo si es necesario.
  - Ofrecerle tu ayuda para que pueda modificar la situación social en la que encuentra.
  - Hacerle ver que esas conductas son dañinas y peligrosas tanto para las víctimas como para e/ ella y que este problema nos preocupa tanto o más que los rendimientos académicos y que nos sentimos en la obligación de atajarlos.
  - Nuestra actitud ha de ser firme y decidida de rechazo hacia estos comportamientos, sin necesidad de incluir la amenaza ni la violencia.
  - Dejarle claro que los pasos que damos son precisamente porque nos preocupa y porque nos sentimos obligados a hacerlo para mejorar su desarrollo personal.
  - Es muy importante ofrecerle modelos de comportamientos positivos . Lo que nosotros somos y hacemos se convierte en la mejor vía para adquirir conductas y actitudes nuevas.
  - Hay que obligarle a reparar los daños

- Una vez puestas las medidas, observar cuidadosamente los posibles cambios.

### **PUEDE SER UN OBSERVADOR PASIVO**



- A menudo tienes conocimiento por comentarios de las familias o de tus hijos/as de actuaciones esporádicas o continuadas de agresión, desprecios , maltrato hacia el aula o en el centro, que tu hijo/a conoce.
- A veces tu hijo-a es un espectador pasivo de hechos de maltrato, de comportamientos agresivos y a pesar de que no se identifican ni le gustan estas actitudes convive con ellas en su entorno y no interviene porque no se atreve o porque piensa que a él no le afectan.
- Sin embargo, sí le afectan, y puede encontrarse en la tesitura de tener que posicionarse y no sabe o no puede hacerlo de la forma que quisiera. Siendo espectador entra también en una dinámica de tener que asumir en muchas ocasiones situaciones que no le gustan
- Otras veces no actúa directamente, pero apoya de manera indirecta acciones violentas porque considera que sacarlas a la luz puede perjudicarle.
- Puede resultarle más cómodo apoyar determinadas actuaciones para sentirse identificado con un grupo, o ante la necesidad de sentirse reconocido.

- Desmontar con él la idea de que hablar de malos tratos entre compañeros/as es delatar.
- Hacerle consciente de que todo cuanto nos rodea debe importarnos, especialmente lo que se refiere a nuestra relación con las personas.
- Establecer comunicación y darle opción a que exprese cómo se siente ante esas situaciones, cuál es su reacción y por qué.
- Demostrarle con nuestra propia práctica que hay que implicarse ante situaciones que consideramos injustas.
- Una actitud pasiva ayuda a que las situaciones de injusticia aumenten. Puede buscar apoyo en personas que le rodean y que sientan lo mismo que él/ella para reaccionar.
- Ayudarle a tener una valoración positiva de sí mismo y a saber decir NO ante hechos que perjudican o dañan la dignidad de las personas.

***LA COOPERACIÓN Y EL INTERCAMBIO ENTRE PROFESORADO Y FAMILIAS ES  
IMPRESCINDIBLE***

**COMO DICE UN PROVERBIO AFRICANO:  
“PARA EDUCAR A UN NIÑO/A HACE FALTA TODO UN PUEBLO “**