

VAMOS A LLEARNOS BIEN

GUÍA DE LECTURA



**TRES HISTORIAS
CON CONSEJOS PRÁCTICOS
PARA ENTENDER Y EVITAR
EL BULLYING
EN LAS ESCUELAS.**

Guía del libro *Vamos a llevarnos bien*, de Anna Morató.

Las ilustraciones de las páginas 3, 4, 5, 16 y 22 pertenecen al libro.

Las ilustraciones han sido cedidas por el equipo de Arte en Mente.

SINOPSIS

El **acoso escolar** es un problema muy complejo y más frecuente de lo que pensamos. Por este motivo, es importante **hablar de este tema con los niños** antes de que les afecte, para que si se ven envueltos o presencian una situación de acoso estén **mejor preparados**. Cada una de estas tres historias se centra en uno de los distintos grupos que intervienen en el acoso escolar: **los que lo sufren, los que lo provocan y los que lo presencian**.

En su nuevo libro, **Anna Morató** (autora del éxito ***De mayor quiero ser... feliz***) nos plantea reflexionar sobre el compañerismo, el empoderamiento, el respeto y la empatía, **valores muy importantes** para que nuestros hijos e hijas sepan cómo reaccionar ante situaciones de **bullying**.

ACTIVIDAD I

FICHAS PERSONAJES DEL LIBRO

Para comenzar a trabajar el contenido del libro, vamos a conocer mejor a los personajes de cada una de las historias que hemos leído. Como se comprueba de la lectura, **cada personaje tiene sus dificultades y sus problemas**, lo que le lleva a comportarse de una manera determinada. El texto nos enseña que las conductas problemáticas suelen tener su origen en alguna situación complicada que está viviendo esa persona y que no conocemos.

Para comprender mejor las problemáticas de los personajes, vamos a crear **una ficha de personalidad** para cada uno de ellos: **MARCOS, LUISA, PILAR Y JORGE**. El alumnado, bien de manera individual o dividido en pequeños grupos, deberá **releer, reflexionar** o **preguntar** para **rellenar las fichas**, que podrán contener las siguientes cuestiones:

- Problema principal del personaje
- Describe su forma de actuar
- Razón por la que crees que tiene ese problema
- Soluciones que le propone la profesora

Una vez que todos tengan terminadas sus fichas, pueden **compartirlas en voz alta** para completarlas con ideas de otros compañeros que les resulten interesantes.

También proponemos programar **un tiempo de debate** al final de la sesión para reflexionar de manera conjunta acerca de los problemas y actitudes de los personajes. **¿Nos hemos visto identificados en algún momento con ellos? ¿Solemos tener conductas parecidas? ¿Hemos vivido situaciones similares a las que plantean las historias?**

Así estaremos preparados para comenzar a hacer actividades sobre la temática y personajes del libro.

MARCOS



Problema principal del personaje

.....
.....
.....
.....

Razón por la que crees que tiene ese problema

.....
.....
.....
.....

Describe su forma de actuar

.....
.....
.....
.....

Soluciones que le propone la profesora

.....
.....
.....
.....

LUISA

Problema principal del personaje

.....

.....

.....

Razón por la que crees que tiene ese problema

.....

.....

.....

Describe su forma de actuar

.....

.....

.....

Soluciones que le propone la profesora

.....

.....

.....



PILAR



Problema principal del personaje

.....

.....

.....

Razón por la que crees que tiene ese problema

.....

.....

.....

JORGE

Problema principal del personaje

.....
.....
.....

Razón por la que crees que tiene ese problema

.....
.....
.....

Describe su forma de actuar

.....
.....
.....

Soluciones que le propone la profesora

.....
.....
.....



Describe su forma de actuar

.....
.....
.....

Soluciones que le propone la profesora

.....
.....
.....

ACTIVIDAD 2

MUJER EN AZUL

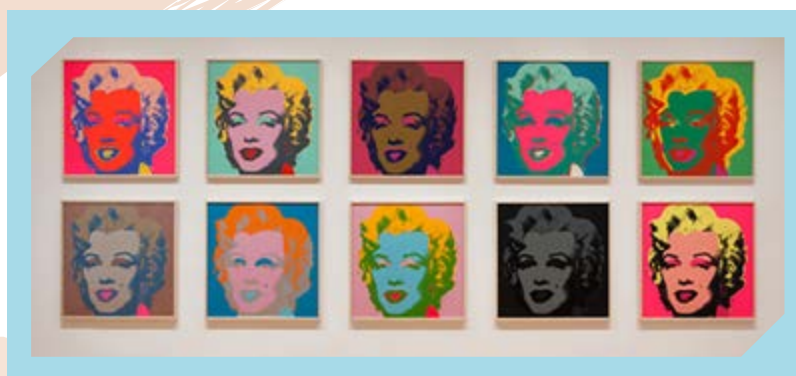
En nuestra lectura hemos podido comprobar cómo la autora establece un código de **cuatro colores** en relación con **nuestras emociones y estados de ánimo**. Así, cuando nos sentimos bien nuestra energía es **AMARILLA**, **ROJA** cuando estamos enfadados; si nos sentimos tristes, es **AZUL**, mientras que cuando tenemos miedo es **MARRÓN**.



La Teoría del color tiene sus bases en estudios del siglo XIX. Los artistas recurren con frecuencia a ella desde entonces. Un ejemplo muy claro lo constituye **Pablo Picasso**. Este artista inauguró su etapa **azul** con un cuadro llamado **Mujer en azul** (1901), que podemos visitar en el Museo Reina Sofía de Madrid. Picasso pintó el retrato cuando era muy joven y en una época en la que **estaba apenado**, por eso tiene esos **colores azules y verdosos**, que transmiten un estado emocional **triste**.

Pero ¿y si el pintor hubiera estado muy contento o terriblemente enfadado ¿Qué colores habría utilizado para pintarla?

Esta otra imagen es de Andy Warhol. Pintaba un mismo retrato en varios colores. Seguro que cada uno os transmite una sensación diferente.



Proponemos esto mismo para hacer en clase. A continuación, hay un cuadro con cuatro versiones diferentes de la mujer protagonista del retrato de Picasso con emociones distintas: muy contenta, triste, enfadadísima y asustada.

¿Qué color utilizar para retratar cada uno de estos sentimientos o emociones?



Arte en Mente S. C.

ACTIVIDAD 3

BOLA DE ENERGÍA

1

Formar un círculo lo más perfecto posible, de manera que todos puedan verse y saber por dónde va la bola de energía.

2

Adoptar una postura activa, con las piernas algo flexionadas a la altura de las rodillas, como si estuviesen recibiendo una pelota de tenis. La concentración y la actitud son fundamentales para este juego.

5

Realizarán el paso de la energía según el código de colores del libro. Cuando saquemos una tarjeta de color rojo, deberán hacerlo de manera enérgica, rápida, violenta.

Si cambiamos la tarjeta por una azul, el movimiento será pausado, débil, desganado. Al ver la tarjeta amarilla, tendrán que adoptar movimientos gráciles, vivos, veloces. Y, si utilizamos la tarjeta marrón, deberán pasar la energía de manera asustadiza, entrecortada, tímida.

Continuando con nuestra **energía interior**, la autora la representa en forma de **una bola de color**.

Se trata de un concepto abstracto al que ella pone esta forma concreta. Pero **¿y si pudiésemos manejar esa bola de energía a nuestro antojo?** Para aprender a manejarla, proponemos un **JUEGO DE MOVIMIENTO**.

En un espacio diáfano, como el gimnasio o el patio del colegio, crearemos un **círculo** con todos los integrantes del grupo de clase. Situados de esta forma, deberán ir pasándose de uno en uno **una bola de energía imaginaria**, siempre a la persona que tienen a su derecha. Así, les pediremos lo siguiente:

3

Para pasar la bola de energía, deberán hacerlo juntando las muñecas con las manos abiertas. Para entendernos, como cuando Goku lanzaba una onda vital en *Bola de Dragón*. Dirigirán, entonces, ese movimiento hacia su derecha.

4

Además, acompañarán el movimiento de un sonido seco, rápido y enérgico: *¡Ha!* (con la *h* aspirada, como en inglés).

En las primeras vueltas quizás necesiten las instrucciones y correcciones del tutor o profesor, pero estamos seguros de que en seguida cogerán ritmo y jugarán de manera ágil. Cuando queramos hacerlo más complicado, podemos introducir nuevas reglas, como un cambio de sentido de la energía al oír una palmada.

De esta forma, el grupo no solamente pondrá color a sus emociones, sino que las experimentará a través del juego.

ACTIVIDAD 4

LAS CARTAS

En *Vamos a llevarnos bien* su autora cuenta tres historias desde tres puntos de vista diferentes: el de quien es **acosado**, el de quien **acosa** y el de quienes **presencian la situación de acoso**, pero no se atreven a decir nada.

Al descubrir las diferentes características de personalidad de cada uno de los personajes, seguro que nos hemos planteado **preguntas** que podríamos hacerles y nos han surgido **ideas** o **consejos** que nos gustaría ofrecerles.

En esta actividad sugerimos dar rienda suelta a esas preguntas y comentarios mediante la redacción de **tres cartas**. Así, el alumnado, de manera individual, deberá **escribir** tres cartas dirigidas, cada una de ellas, a **uno de los perfiles** en los que se centra la autora del libro.

La primera puede ir dirigida a **Marcos**, el niño que sufre acoso. La segunda a **Luisa**, la niña que acosa. Y la tercera a **Pilar y Jorge**, los niños que no se atreven a decir nada.

¿Qué preguntas hacer a cada uno de ellos? ¿Qué consejos o sugerencias ofrecer?

Hay que recordar que en una carta comenzamos indicando la fecha y el lugar desde donde la escribimos. Después nos dirigimos a la persona a la que va destinada la carta con un saludo. A continuación, escribimos el mensaje. Para terminar una despedida y, por supuesto, la firma. Por último, sólo hay que introducir la carta en un sobre. En el anverso escribiremos el remite (quién escribe la carta) y en el reverso los datos del destinatario, así como el sello.

Dirección
de envío

Sello



.....
.....


Remite
(quién manda la carta)

Fecha

Saludo

Texto

Firma



Cuando todo el grupo tenga sus cartas listas podemos invitarles a **compartir alguna de ellas** con los demás, **leyendo en voz alta**. Mientras tanto, iremos apuntando en la pizarra **las ideas principales** que vayan saliendo divididas en tres columnas, según el perfil al que se dirijan.

De esta forma se comparte todo aquello que nos preguntamos acerca de las situaciones de acoso y pueden surgir ideas que ayuden a mejorar la convivencia en clase.

ACTIVIDAD 5

CARTELES MOTIVADORES

El texto de Anna Morató es una oda al **compañerismo**, al que, como indica en su introducción, se llega a través del **respeto** y la **empatía**. Para fomentar estos valores, así como el buen ambiente entre el grupo, consideramos fundamental tener un lugar de trabajo **alegre y positivo**. Por eso, proponemos hacer del aula un espacio **motivador**, que promueva actitudes de respeto y compañerismo.

Para ello, se creará entre todos los alumnos una **serie de carteles** que colocarán en el corcho o en las paredes del aula, de manera que cada día recuerden que **deben trabajar** por ser un **grupo unido** que acepta a todos sus miembros con sus muy enriquecedoras **diferencias**.



Aquí proponemos algunos ejemplos. En primer lugar, un sol muy sonriente que nos recuerda que todos los días pueden ser buenos. Y también una frase de Charles Chaplin (Charlot) que nos invita a aceptar a los compañeros tal y como son, únicos y diversos. Para terminar, una imagen y un texto para que tengamos en mente lo importantes que podemos ser para quienes nos necesitan.



¿Qué otras ideas podríamos añadir en otros carteles?

Para encontrar inspiración os aconsejamos:

1

Hacer búsquedas en libros. Los buenos libros, las mejores novelas, los clásicos, están llenos de frases que pueden servir para inspirarnos. Hay montones de páginas con frases de personajes ilustres que nos animan nada más leerlas.

2

Planificar una lluvia de ideas en la pizarra. Podemos preguntar al alumnado por palabras, frases e imágenes que aparezcan en su imaginación al hablar de temas como el compañerismo, la aceptación, etc.

3

Pensar en colores para los carteles. ¿Qué gamas utilizaremos para crear imágenes positivas y alentadoras?

4

Por último, hay que elegir una técnica para crear los carteles (con ceras y rotuladores, con acuarelas o temperas, utilizando recortes de revistas, pegando papeles de colores...)

¡Manos a la obra! Seguro que el resultado será un espacio que invite al trabajo compartido y a crear un grupo diverso, pero unido.

ACTIVIDAD 6

DECÁLOGO DEL COMPAÑERISMO

Para esta actividad vamos a partir de una de las **máximas esenciales** del libro:

Todos nos merecemos ser respetados.

Todos debemos respetar a los demás.

Cuando esta idea **no se tiene en cuenta**, corremos el peligro de que en nuestro centro escolar, en nuestro entorno familiar o en nuestro círculo de amigos ocurran situaciones de **acoso y bullying**.

Como no queremos que esto suceda, proponemos pensar en **una serie de normas** que nunca nadie debería saltarse. Por supuesto, el centro ya tiene sus propias normas, pero **¿cuáles son las que el alumnado considera imprescindibles?** A modo de debate con todo el grupo o creando grupos de trabajo más reducidos, deberán llegar a un acuerdo para crear un decálogo: **el decálogo de nuestra clase**.

Así, de entre todas las ideas que vayan surgiendo, será necesario sintetizar y elegir diez. Para ello, proponemos dividir la actividad en cuatro partes:



En primer lugar, una lluvia de ideas. Estamos seguros de que saldrán muchas y muy valiosas.



Una vez bien informados, expondrán los resultados de la investigación y será el momento de seleccionar las diez normas en relación con lo aprendido.



A continuación, propondremos al alumnado una labor de investigación con esas ideas que han surgido como base. Pueden buscar en internet, revistas o periódicos casos similares y soluciones o reacciones ante ellos, informarse acerca del acoso escolar. Recomendamos que las búsquedas en internet estén supervisadas y coordinadas por el profesor.



Por último, se crearán carteles exponiendo el decálogo para ponerlos en lugares comunes del centro, de forma que el resto de los integrantes de la comunidad educativa pueda verlos en su día a día.

ACTIVIDAD 7

TARJETAS PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS

Cuando se tiene **un problema** como los que aparecen en las historias recogidas en el libro, es complicado **verbalizarlo y comunicarse** con los demás para que entiendan lo que está pasando. En ocasiones se puede pensar que si se cuenta a un adulto es chivarse de algo, o que si se habla con los compañeros se puede parecer débiles. Pero... **nada más lejos de la realidad**. Como se ha comprobado durante la lectura, la **comunicación es fundamental** y, tanto los mayores como los compañeros, están ahí **para ayudar**.



Para **facilitar** esta comunicación proponemos utilizar **un sistema de fichas** en el aula. Se trata de **cuatro tarjetas** en las que figuran los **estados de energía**, según el código de colores creado por la autora. Se tendrán estas tarjetas disponibles y siempre localizables para el alumnado. Incluso se pueden plastificar para que sea un material más duradero. De esta forma, si necesitan **identificar la energía** que tienen en ese momento y **exteriorizarla** ante el grupo, sólo tendrán que **asignarse una de las tarjetas**.



TARJETA
DE LA ENERGÍA

AMARILLA



Me siento alegre y feliz
Estoy contento/a
Tengo ganas de divertirme y de reír
Tengo ilusión
Siento el amor de mi familia y de mis amigos

TARJETA
DE LA ENERGÍA

MARRÓN



Tengo miedo
No me atrevo a hacer o contar algo
Temo quedarme solo/a, sin amigos
Noto ansiedad dentro de mí
Me apetece huir y esconderme

TARJETA
DE LA ENERGÍA

AMARILLA



Me siento alegre y feliz
Estoy contento/a
Tengo ganas de divertirme y de reír
Tengo ilusión
Siento el amor de mi familia y de mis amigos

TARJETA
DE LA ENERGÍA

MARRÓN



Tengo miedo
No me atrevo a hacer o contar algo
Temo quedarme solo/a, sin amigos
Noto ansiedad dentro de mí
Me apetece huir y esconderme



TARJETA
DE LA ENERGÍA
AZUL



Estoy triste
Tengo ganas de llorar
Me siento solo/a
No tengo ganas de hacer nada
Estoy bajo/a de ánimo

TARJETA
DE LA ENERGÍA
ROJA



Siento enfado en mi interior
No me siento bien
Noto mucha rabia dentro de mí
Tengo celos e inseguridad
Tengo ganas de gritar y de pagarlo con los demás

TARJETA
DE LA ENERGÍA

AZUL



Estoy triste
Tengo ganas de llorar
Me siento solo/a
No tengo ganas de hacer nada
Estoy bajo/a de ánimo

TARJETA
DE LA ENERGÍA

ROJA



Siento enfado en mi interior
No me siento bien
Noto mucha rabia dentro de mí
Tengo celos e inseguridad
Tengo ganas de gritar y de pagarlo con los demás

A partir de ahí el objetivo para quien tome las fichas negativas será preguntarse una serie de cuestiones:

- ¿Qué me ha llevado a tener esta energía?
- ¿Cómo la he identificado?
- ¿Qué puedo hacer para cambiarla de color?
- ¿A quién puedo acudir en busca de ayuda?
- ¿Qué otra ficha me gustaría tener en lugar de ésta?

Y, como fin último, estableceremos conseguir la tarjeta amarilla. De este modo todos sabrán que hemos logrado identificar nuestra energía negativa y que hemos trabajado mucho para convertirla en positiva.

También, como extra a esta actividad, los alumnos pueden proponer un nuevo color, crear una energía, que asocien con un estado de calma y relajación, que ayude a acercarse de la mejor manera a la energía amarilla.

ACTIVIDAD 8

TODOS SOMOS ÚNICOS, TODOS SOMOS ESPECIALES

Para llevarnos bien es imprescindible, no sólo respetar, sino valorar nuestra **diversidad**. Que todos seamos diferentes nos enriquece y, aunque es genial quererse mucho a uno mismo, también es estupendo admirar aquello que tienen de **especial** los demás.

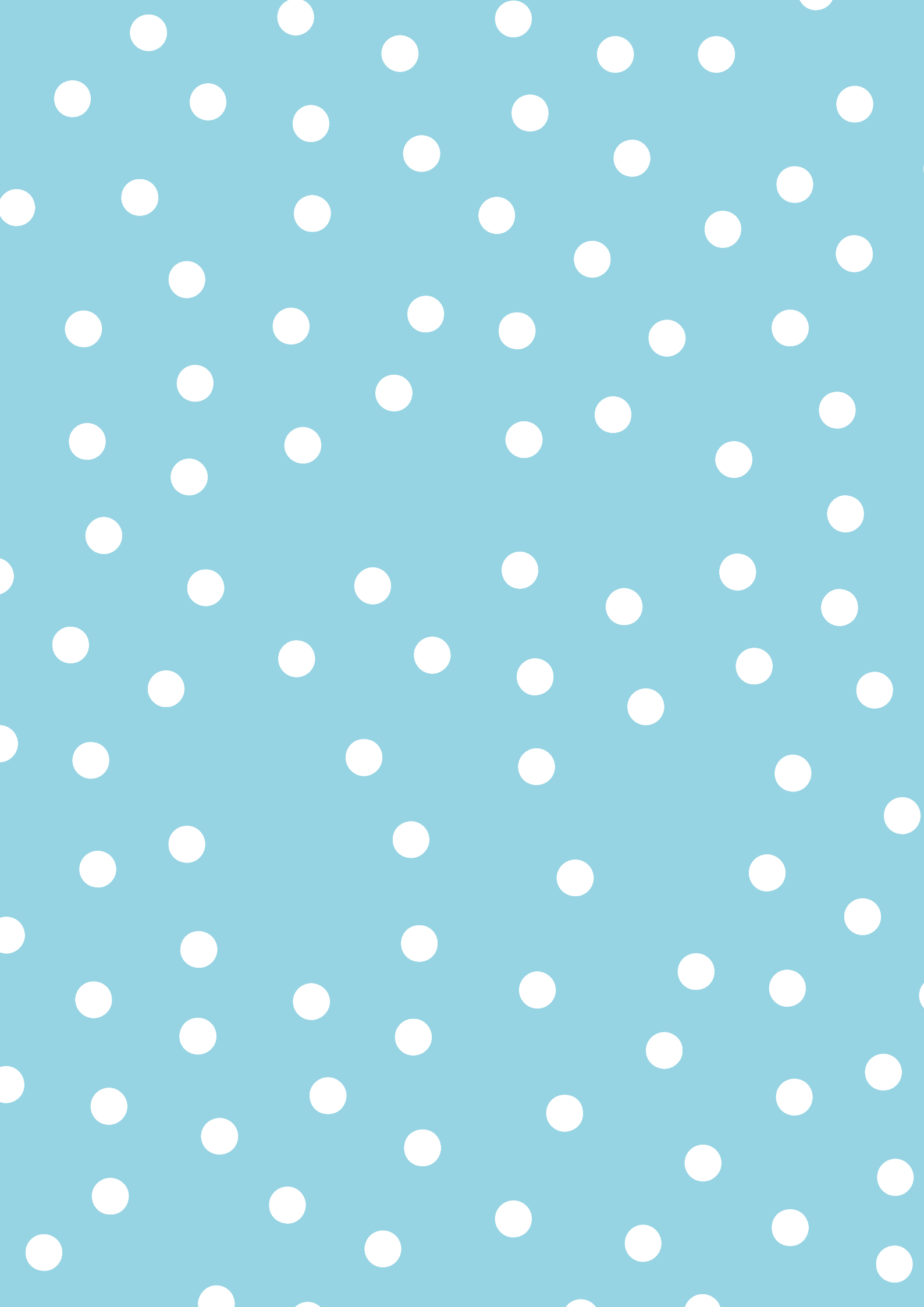
Para trabajar esta puesta en valor de nuestras características especiales, proponemos hacer un **homenaje** a la forma de actuar de la profesora **Vanesa**. Igual que ella, los alumnos darán a sus compañeros **mensajes de admiración** que les hagan ver lo mucho que se les valora y cuánto se aprecia de ellos precisamente por ser **como son**.

Hay dos fichas. En **la primera**, cada cual deberá pensar en lo que le gusta **de sí mismo**, lo que le hace **especial** y **único** en su especie. Pueden ser características de **personalidad**, pero también **habilidades**, **rasgos físicos** o de **comportamiento**.

¿Eres un crack del bádmiton?
¿Una "manitas" que arregla
todo lo que se rompe? ¿Se te
da genial escuchar a quienes
tienen problemas? ¿Te encanta
tu lunar en la mejilla? ¿Eres un
gran lector? ¿Sabes manejar
situaciones de estrés? ¿Que no se
te olvide apuntarlo en la lista!

En **la segunda ficha** deberán hacer el mismo ejercicio, pero esta vez **con alguna otra persona** del grupo en mente. Quizás sea el momento de pensar si alguien necesita un empujón o un extra de motivación. O simplemente celebrar lo mucho que se admira **a otros compañeros**.

Cuando tengan sus fichas preparadas podrán dejarlas de manera anónima en los pupitres de los compañeros, o las puede repartir el profesor, y, así, más adelante, tendrán un estupendo chute de positividad para leer a solas y reflexionar.



ACTIVIDAD 9

SUPERHÉROES Y SUPERHEROÍNAS

Todos tenemos algo de **superhéroes** y **superheroínas**. Quizás no como los de los cómics o las películas pero, si se piensa, todos tenemos la capacidad de hacer que los demás **se sientan mejor**.

Sólo con **nuestras acciones** y **palabras** hacia los demás se puede conseguir que una persona que esté teniendo un mal día de repente se encuentre mejor. **¿No deberíamos ser más conscientes de ello?**

Para ello, proponemos hacer un **dibujo**. Cada uno se dibujará a **sí mismo** como un superhéroe o una superheroína, con su **traje especial**, su antifaz o máscara y, por supuesto, sus **superpoderes personales**.

Quizás pueda ser un visor para encontrar gente que lo está pasando mal.

O un rayo de arcoíris para que todos estén bien.

Por si falta inspiración, a continuación proponemos una **serie de recursos** de los que echar mano. Sólo tendrán que colorear y recortar aquellos que elijas. Pero, por supuesto, **¡LO MEJOR ES QUE SEAN DE CREACIÓN PROPIA!**

Es el momento de dar rienda suelta a la superimaginación y pensar en todo aquello de lo que somos capaces para hacer por los demás.



Arco iris de la felicidad
o arco de invisibilidad
¿Cuál eliges?



Gafas de visión nocturna o de rayos X.
O lo que más nos gusta
gafas para aprender más rápido!

Varitas mágicas



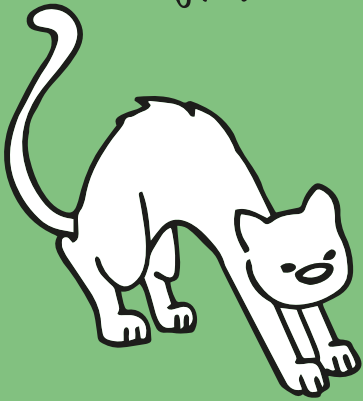
Super poder de la luz para
iluminar la oscuridad



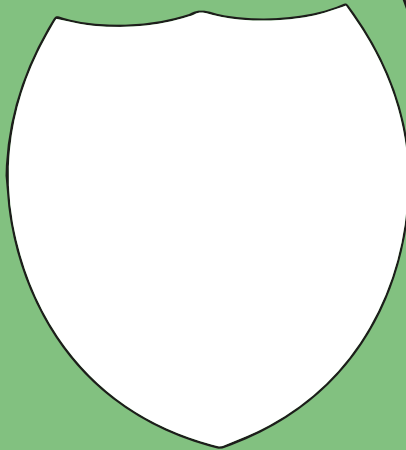
Espejo mágico para poder ver el pasado
o el futuro o lo que está pasando ahora
mismo al otro lado del mundo.
O mejor ¡todo a la vez!



Rayo cósmico

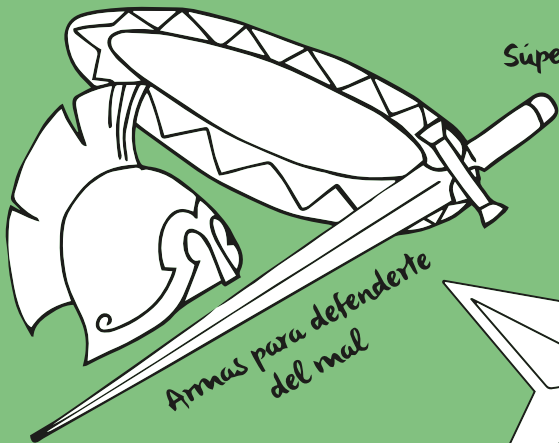


Super gato fiel, te acompañará
allá donde vayas
¡No olvides ponerle un nombre!

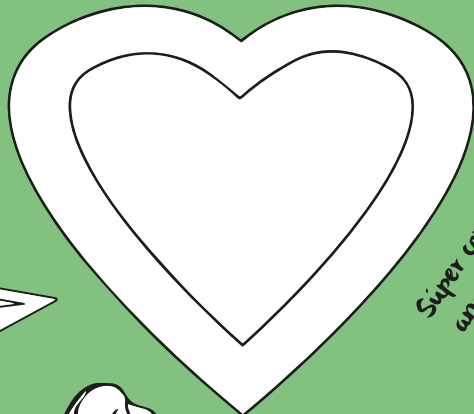


Zapatillas para correr
muy rápido

Super escudo de protección



Armas para defenderte
del mal



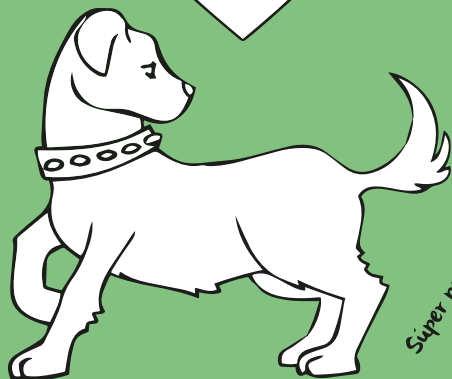
Super corazón para repartir
amor y cariño a todas las
personas que lo necesitan



Estrella de la amistad.
¡Regálasela a alguien y será
tu amigo para siempre!



Paloma de la paz.
Para acabar con todas las
peleas y las guerras



Super perro fiel, te acompañará
allá donde vayas
¡No olvides ponerle un nombre!





MI SUPERHÉROE SUPERHEROÍNA

ACTIVIDAD 10

JUEGO DE ROLES

Por último, proponemos un **juego de roles**. En los juegos de rol asumimos una personalidad que no es la nuestra para ponernos **en la piel de otro**. De esta forma, podemos sentir como **sienten los demás** y **entender mejor sus problemas**.

En nuestra lectura hemos conocido **tres roles** diferentes:

- **El acosador**
- **El acosado**
- **El quien presencia esa situación de acoso**

Para que el alumnado pueda ponerse en la piel de estos diferentes roles, proponemos dividir la clase en **pequeños grupos** de cuatro o cinco personas. Así, deberán **repartirse esos tres roles** entre todos: puede haber varios que hagan el mismo rol (varios acosadores, acosados, o que presencien la situación), pero siempre deberán estar presentes los tres roles.

Una vez repartidos los papeles, cada grupo deberá crear una **pequeña escena teatral** en la que suceda un **episodio de acoso**. Será una escena con **INTRODUCCIÓN** (presentación del problema), **NUDO** (desarrollo del problema) y **DESENLACE** (solución del problema).

Cuando todos los grupos hayan creado su escena y hayan tenido la oportunidad de ensayarla con tiempo suficiente, deberán **representarla ante el resto de los grupos**. Será un festival de microteatro muy interesante.

Para terminar, nos aseguraremos de que haya un tiempo para **la reflexión** después de las representaciones.

- ¿Cómo eran las situaciones de acoso?
- ¿Se repetían algunos problemas?
- ¿Qué podía causar esos problemas?
- ¿Qué soluciones han encontrado los diferentes grupos?
- ¿Cómo se han sentido haciendo su papel?

Será muy enriquecedor para todos ponerse por un momento en la piel de cada uno de estos roles para comprender un poco mejor la problemática del acoso.

