



# ¿Qué hacer si alguien me agrede?

¿Qué hacer en lugar de pelearse?

## Capítulo Único

### ► Síntesis del vídeo

- 1.- Lo que se explica en el vídeo debe ser discutido: ¿cuál será tu opinión?
- 2.- A veces hay niños o niñas que agreden a otros en el colegio o en otros lugares. Algunas familias dicen que “si te pegan, pégalos”. Creo que están equivocados. ¿Qué hacer en lugar de pelearse?
- 3.- Te propongo **3 acciones diferentes** en lugar de pelearte:
  - 1.- **Decir no.** No enfrentarte a alguien que busca excusas para agredirte. Decir no e intentar cortar el tema. A veces funciona.

**2.- Marcharte lo más rápido posible.** Si alguien quiere dañarte, lo mejor es que esté lejos de ti para que no pueda hacerlo. Vete, aléjate lo más rápido posible.

**3.- Pide ayuda.** Si alguien te agrede, pide ayuda. A veces debes pedir ayuda al profesorado de tu escuela, otras veces a tu familia. Ellos son mayores y te ayudarán. No tengas miedo de insistir: nadie tiene que estar sufriendo las agresiones de otras personas.

**4.- Estas tres acciones serán siempre útiles, incluso cuando seas mayor.** En cambio, pelearte será muy mala idea, especialmente si eres mayor. Ya sabes: la gente que se pelea se busca problemas. Si de mayor te agrede alguien llamarás a la policía, pero no agredirás. Los que agreden y los que se lían a peleas suelen acabar mal. No hay que ser muy listo/a para darse cuenta.

**5.- Enseñar a pegar no es buena idea.** Si meterse en una pelea cuando alguien te agrede fuese buena idea, entonces las guerras estarían bien. ¡Pero estoy seguro que sabrás que la guerra no es ninguna buena idea!

**6.- El teléfono 116 111** sirve para toda Europa y es un teléfono que **ayuda a los niños y niñas que tienen problemas muy gordos:** cuando en casa les pegan, cuando alguien abusa de ellos/as, cuando los obligan a trabajar siendo pequeños, cuando los obligan a casarse con alguien que no quieren, cuando les someten a ablaciones... Memorízalo y puedes usarlo si tienes un problema muy grande. Pero solamente si el problema es muy grande. Si vives fuera de Europa, busca un teléfono parecido o el de la policía.

---

---

## ► Propuestas para verificar el contenido

1.- ¿Qué consecuencias tiene pelearse? ¿Qué te ocurre en el colegio si te peleas?

2.- ¿Qué crees que pensarán de ti las demás personas si te peleas a menudo? ¿Crees que algunas personas preferirán alejarse de ti? ¿Por qué motivo?

3.- Al margen de lo que diga tu familia, ¿qué opinas tú de este tema? Arguméntalo.

4.- Observa a la gente que se pelea a menudo y verás como mucha gente está harta de ellos.

5.- Si sueles agredir a la gente, observa como eso hace que algunas personas se limiten a ser amables contigo para que no las agredas, pero prefieren que estés bien lejos. Eso es un problema para ti. Pide ayuda. Si agredes porque no sabes controlarte tienes un problema y cuanto más tiempo pase, peor: el problema crece. Pide ayuda. Cuando te controles, tu vida mejorará mucho. Cuando te controles, podrás hacer lo que quieras con tu vida y seguro que, de mayor, te irá mucho mejor. Piénsalo.

6.- Apréndete el teléfono de ayuda a menor de memoria **116 111**. Si vives fuera de Europa, busca por internet el teléfono de ayuda al menor, si no existe apréndete el de la policía.

---

---

## ► Observación para familias

Si su hijo o hija suele agredir a los demás, denle su ayuda. La necesita.

La agresión indica baja capacidad de resistencia a la frustración, incapacidad de resolver los conflictos de forma inteligente y, quizás, una tensión y baja autoestima importante. No permitan que ninguna agresión dé resultados positivos. Pidan ayuda terapéutica para su hija o hijo si es el caso. Ese será el mejor regalo que pueden darle.

Si su hijo o hija es víctima de agresiones habituales, ofrézcale su ayuda. Si ocurre en el colegio, hable con el profesorado y creen un plan de acción para evitarlo. Analicen si necesita mostrarse como víctima porque tiene poca confianza en sí mismo/a o por otros motivos. Incremente sus capacidades y sus habilidades. Refuercen su autoestima. Pidan ayuda profesional si la necesitan. Recuerden que, cuando el tema se solucione, la experiencia habrá sido muy positiva para el crecimiento de su hija o hijo y será algo que enriquecerá su vida adulta. No se rindan, puesto que estos temas suelen ser largos de resolver.

Siempre remarque que la violencia es de los fracasados y las fracasadas. Las personas que triunfan, lo hacen porque son líderes, saben tratar bien a los demás y reciben su ayuda. El curso, de este campus, “**7 herramientas para relacionarse**” (<http://campusdanielgabarro.com/cursos/herramientas-para-ser-feliz.html>) puede ser muy útil para hacerlo con su hijo o hija.

---

---

## ► Observación para docentes:

No permitan que ninguna agresión dé resultados positivos en el centro escolar. Ese sería un aprendizaje nefasto.

Ante una situación de un alumno/a que agrede a sus compañeros/as que no puede solucionar, pida ayuda al claustro, al equipo directivo o al equipo psicológico que atiende al centro. Busque recursos y dé ayuda a todas las partes implicadas: la persona que agrede, la víctima y al resto de la clase. Remarque al alumnado “no implicado” que no son neutrales, sino cómplices mientras no se posicionan activamente en contra de la violencia. No es un problema suyo, sino de todas las personas del centro.

Le aconsejo que busque información sobre cómo trabajar el tema en el aula. La página web de Carme Escudé y Jordi Collell es un buen ejemplo de cómo abordar los temas de maltrato entre iguales: (<http://www.xtec.cat/~jcollell/0%20Inici.htm>)

---

► Y además...

En <http://campusdanielgabarro.com> encontrarán otros cursos que pueden ser útiles.

Además en <http://boiraformacion.com> también encontrarán cursos gratuitos de didáctica especialmente útiles para docentes.

**¡Nos vemos en el próximo curso!**



*Daniel Gabarró*

**Campus**  
**danielgabarro.com**

Vídeo-Cursos  
**Gratuitos OnLine**  
para la transformación  
positiva de la vida  
de las personas

**Protejamos el Planeta:**

No imprimas este documento  
si puedes evitarlo



**¡Comparte!**

Este contenido es libre.  
Comparte si así lo deseas.



Este documento PDF es de difusión libre y gratuita, está asociado al video-curso  
**QUE HACER SI ALGUIEN ME AGREDE.**

Puedes encontrarlo, junto a muchos más video-cursos en [www.campusdanielgabarro.com](http://www.campusdanielgabarro.com)