



TU BUENA ONDA CAMBIA EL DÍA: GUÍA RÁPIDA PARA CONVIVIR MEJOR

01

INCLUYE, NO AÍSLES

Si ves a alguien solo en el recreo o en un trabajo en grupo, invítalo. A nadie le gusta sentirse invisible.

02

EL RESPETO NO SE NEGOCIA

Puedes no estar de acuerdo con la opinión de un/a compañero/a, pero jamás lo ataques por cómo piensa, viste o habla.

03

PIENSA ANTES DE ENVIAR

Si un meme, foto o sticker va a hacer sentir mal a alguien, no lo compartas. La risa a costa de otro es burla, no humor.

04

CORTA EL RUMOR

Si te llega un rumor, no lo reenvíes. La cadena de la mala onda se rompe contigo.

¿Cómo resolvemos los conflictos?

PAUSA NECESARIA

Cuando estés con rabia, respira profundo y cuenta hasta 10. Hablar con rabia solo empeora las cosas.

HABLA DE FRENTE

Si tienes un problema con alguien, acércate a Convivencia para solicitar una mediación.

PIDE DISCULPAS

Pedir disculpas es de valientes. Un "me equivoqué, perdón" sincero arregla más cosas de las que crees.

PROMUEVE EL BUEN TRATO

Si ves que le están haciendo bullying a alguien, no te rías ni te quedes callado. Apoya a la persona o avisa a un profe.