



Sol de Portocarrero

IES. Nº 1 – Almería

Departamento de Ciencias Sociales

Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

ALEJAR LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD Y LA TRISTEZA

Materiales de apoyo de Educación para la Paz

Mejorar la autoestima. Aprender a convivir y respetar a los compañeros.

Evitar el acoso.

Hay que saber distinguir cuando ofendemos con nuestras palabras y gestos, y asumir que estamos haciendo daño moral.

A un compañero que se llama Francisco López, decirle Paco López no es ofensa, pero decirle Paco el Cojo, si es ofensa. Es un *mote*. Es destacar y reírse de un problema que tiene él o algún familiar.

Muchos consideran *normal* o *una broma*, reírse de los problemas físicos o de salud que tienen los compañeros, pero es algo muy grave que puede crear complejos y traumas que influyan negativamente en su aprendizaje y en su vida de adulto posterior.

- Manchas y cicatrices en cara y cuerpo.
- Problemas de vista con necesidad de gafas: miopía, ojo vago, estrabismo (ojos bizcos) ...
- Problemas de peso: gordo, vaca, canijo, flaca ... De altura: enano, retaco, gigante...
- Color de la piel. Color y tipo de pelo...
- Problemas con la dentadura, necesidad de llevar aparatos de ortodoncia.
- Problemas de estómago: halitosis (mal aliento), intestino irritable (mayor cantidad de eructos y flatulencias) ...

Sobre los problemas de eructos y flatulencias hay un gran desconocimiento. Debemos saber que, de 10 a 20 veces al día, de manera normal y natural, todas las personas expulsan gases (eructos y pedos), que pasan desapercibidos incluso para la propia persona.

Entre los jóvenes, especialmente los chicos, se cree que es algo que se puede hacer a voluntad, desconociendo el problema del intestino irritable. Las alumnas, padecen más este problema de intestino irritable, pero se “nota menos”, pasa más inadvertido. En los alumnos, en algunas ocasiones, las flatulencias, pedos, no pasan desapercibidos, dando lugar a risas y mofas muy desagradables para el chico que lo sufre y convirtiéndose en un verdadero acoso por parte de los “listillos y graciosos” de la clase y por los “sin personalidad” que les siguen.