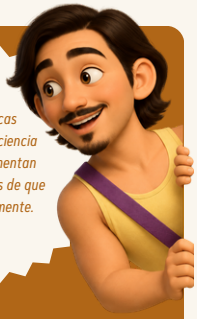
LAS 3 FASES

1 PREVENIR PARA ENTRENAR EL BIENESTAR

Prevenir la violencia es entrenarnos para afrontar los conflictos de forma saludable y evitar que la tensión aumente.

Estas prácticas desarrollan conciencia emocional y fomentan pedir ayuda antes de que el malestar aumente.



Pequeños hábitos cotidianos pueden ayudarnos:
PARAR · RESPIRAR · SENTIR · NOMBRAR · COMPARTIR

Preguntas sencillas:
- ¿Cómo estoy?
- ¿Qué necesito?
- ¿Hay algo que deberíamos cuidar?

2 DETECTAR PARA IDENTIFICAR NECESIDADES

Si no hay violencia, podemos reforzar la prevención. Si aparece violencia, es necesario pararla, proteger y activar una respuesta.

Detectar es mirar más allá de los hechos para comprender qué está pasando y qué necesidades hay.

Podemos preguntarnos:
- ¿Qué ha ocurrido?
- ¿Hay conflicto o violencia? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Quién participa y qué necesita?





3 ACTUAR PARA PROTEGER, IMPLICAR Y REPARAR

1. PARAR Y PROTEGER

Detener la violencia y garantizar seguridad física y emocional.

Claves: evitar exposición · activar apoyos · escuchar necesidades.

Primero protegemos.

2. ACTIVAR E IMPLICAR

Ayudar a cada persona a comprender qué ha ocurrido y qué puede hacer para cambiarlo.

Claves: tomar conciencia · asumir responsabilidades · implicar al grupo.

El grupo también forma parte de la solución.

3. REPARAR Y RESTAURAR

Recuperar bienestar, seguridad y vínculos saludables.

Claves: reparar el daño · recuperar confianza · hacer seguimiento.

Reparar es construir nuevas formas de relacionarnos.

PDA BULLYING Plataforma

Con el soporte de:

#ESSBCN2030 #SomESS

CC BY NC ND