



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA BALSA

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA FAMILIAS • HERRAMIENTAS DE ACOMPAÑAMIENTO Y PREVENCIÓN

ACOSO ESCOLAR

- **Identifique señales de alerta:** Esté atento a cambios abruptos como aislamiento, tristeza inexplicable, bajo rendimiento académico o pérdida misteriosa de pertenencias.
- **Enseñe a no ser neutro:** Los observadores pasivos tienen un rol clave; callar los convierte en cómplices. Es fundamental informar a los adultos.
- **Seguridad emocional incondicional:** Si sospecha o confirma acoso, escúchele con total atención, mantenga la calma y hágale sentir que nunca tiene la culpa. Bríndele respaldo absoluto.
- **Articulación con el colegio:** Trabaje coordinadamente con la Institución y jamás aconseje o valide responder con más violencia.

AGRESIONES

- **Manejo de emociones:** Acompañe activamente a sus hijos en el reconocimiento, expresión y autocontrol de sus estados emocionales.
- **Rechazo absoluto a la violencia:** Nunca justifique el uso de la violencia física o verbal. No apruebe, tolere ni participe en burlas situaciones de diferencia de género, raza, nacionalidad, discapacidad, u otra.
- **Conducto regular:** Ayude a reportar cualquier conflicto escolar a los adultos responsables de casa y colegio, siguiendo los conductos establecidos.
- **Monitoreo activo:** Asista de manera sorpresiva a recoger a su hijo(a) al colegio para observar las dinámicas de su grupo de amigos.
- **Habilidades para la vida:** Fortalezca en su hijo(a) habilidades verbales asertivas, resolución pacífica de conflictos y tolerancia a la frustración.
- **Firmeza con respeto:** Corregir con agresión causa daños profundos. En alta tensión, hable con calma y firmeza, pero con absoluto respeto. Sus hijos imitarán este patrón.

LÍMITES CON EL CELULAR

- **Edad recomendada:** Los menores de 14 años no deben poseer celular propio.
- **Normas y límites claros:** Para mayores de 14 años, establezca reglas estrictas de uso: asigne horarios fijos, dialogue sobre riesgos y acompañe activamente.
- **Monitoreo de redes:** Esté muy atento a las interacciones virtuales y chats. El acoso cibernético (cyberbullying) ocurre de forma silenciosa y es dañino.
- **Control parental digital:** Instale y utilice aplicaciones de supervisión especializadas como Family Link o FindMyKids.
- **Alternativas saludables:** Incentive formas constructivas de aprovechar el tiempo libre: práctica deportiva, actividades artísticas o la lectura.

PREVENCIÓN AL CONSUMO DE SPA Y VAPEADORES

- **Efectos nocivos y químicos:** Los vapeadores contienen nicotina y sustancias químicas que afectan la atención, aprendizaje, control de impulsos y el estado de ánimo.
- **Permanecer alerta:** Preste atención a olores inusuales en la ropa o habitación (esencias dulces) y a alteraciones de sueño o apetito.
- **Entorno social:** Dialogue con su hijo(a) para conocer de cerca sus amistades. Fomente que su hogar sea punto de encuentro seguro.
- **Entrenamiento en asertividad:** Enseñe a resistir la presión social. Ensaye con ellos formas firmes de negarse: 'No gracias, no me gusta'.
- **Proyecto de vida:** Un niño o adolescente con metas claras y motivaciones constructivas tiene menor probabilidad de experimentar con drogas.

ACOMPAÑAMIENTO ESCOLAR

- **Establecer rutinas:** Asigne y supervise horarios diarios fijos y específicos para el estudio en casa.
- **Supervisión académica:** Acompañe, apoye y verifique con paciencia el desarrollo de trabajos, tareas y proyectos.
- **Alianza con docentes:** Mantenga una comunicación fluida, constante y asertiva con los docentes y directivos.

CRIANZA POSITIVA

- **Prevención proactiva:** Hable con regularidad con sus hijos sobre los riesgos del entorno desde que son muy pequeños.
- **Escucha activa:** Escuche con empatía a sus hijos todos los días. Genere espacios y tiempos de calidad libres de distractores para construir absoluta confianza.
- **Cero violencia:** Evite gritos, insultos y humillaciones. Nunca emplee la violencia física o verbal como método correctivo.
- **Escuela de padres:** Asistir es un deber obligatorio y legal, contemplado en la Ley 2025 de 2020 y en el reglamento institucional de la Institución Educativa La Balsa.
- **Responsabilidad civil y penal:** Ante situaciones que afecten a terceros, los padres de estudiantes menores de 14 años asumen la responsabilidad civil y penal.

¿CÓMO TE SIENTES EL DÍA DE HOY?

5	ENOJO	Ejercicios de respiración y toma un momento para ti.
4	FRUSTRACIÓN	Ponte en movimiento y haz una actividad de tu agrado.
3	PREOCUPACIÓN	Haz una pausa, habla sobre lo que sientes y analiza alternativas.
2	TRISTEZA	Habla con alguien de confianza, descansa y haz algo que disfrutes.
1	CALMA	Respira y relájate para mantener el estado de calma.
0	FELICIDAD	Disfruta tu emoción y comparte con otras personas.

CENTROS DE ESCUCHA

Si requiere apoyo psicológico o pautas de crianza, acuda a los Centros de Escucha de la Secretaría de Salud:

Casa de la Mujer: Mar y Jue: 8:00 a.m. - 12:00 m. / 2:00 p.m. - 5:00 p.m.

Parque El Paraíso: Mar y Jue: 8:00 a.m. - 12:00 m. / 2:00 p.m. - 5:00 p.m.

Palacio Municipal: Lun a Vie: 8:00 a.m. - 12:00 m. / 2:00 p.m. - 5:00 p.m.

■ **EMERGENCIA DE SALUD MENTAL:** Comuníquese a la Línea de Teleorientación de Chía ¡Llamar al 123!

"Familia y colegio somos un solo equipo, trabajemos de la mano en pro del bienestar académico y emocional de los estudiantes."

Guía elaborada por la Docente Orientadora: **Milena Rojas Sánchez** • Teléfono de Contacto: **6018706468** • Correo Electrónico: **colegio@ieolabalsa.edu.co** • Institución Educativa La Balsa