

## ORIENTACIONES TÉCNICAS

### **I.- CUANDO HAN FALLADO:**

- La mediación familiar
- La mediación pedagógica del profesor (a)
- La resolución de conflicto personal

solo queda tu propia acción para resoluciones rápidas y efectivas.

- Técnicas:**
- No responder ante palabras o frases ofensivas.
  - Acompáñate siempre de amigos.
  - Continúa con lo que realizas en clases o en recreos
  - Frecuenta espacios abiertos y con presencia de profesores o inspectores.
  - Denuncia el acoso y/o agresión según reglamento del colegio/liceo.

### **II.- PARA QUIEN INTENTE INTIMIDAR Y AGREDIRTE FÍSICAMENTE:**

**Principio 1:** "La distancia es la primera y mejor defensa".

- No dejes que se te acerquen demasiado y sin motivo

**Principio 2:** "Cambia la dirección al trasladarte" (evasión)

- Elige espacios más seguros para caminar.

**Principio 3:** "Gira tu cuerpo y ofrece una menor área de apoyo"

- Protege con tus brazos, las zonas más sensibles y vulnerables. (ojos, nariz, boca)

### **III.- ASPECTOS ASOCIADOS A ESTAS TÉCNICAS:**

- Cualidades físicas (velocidad, flexibilidad, coordinación)
- Deportes colectivos con balón (fútbol, básquetbol)
- Deportes individuales (Atletismo, gimnasia artística)