

NO TE RINDAS AL ACOSO

Hablar del acoso
es terapéutico

AYÚDALE FRENTE AL ACOSO ESCOLAR

D.L. C 1287-2017

Para más información:

- Protocolo, prevención, detección y tratamiento del acoso escolar y ciberacoso. Octubre de 2015. Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria de la Xunta de Galicia.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte:
www.mecd.gob.es
- Fundación Save The Children:
www.savethechildren.es

Definición:

ACOSO ESCOLAR o BULLYING: Maltrato psicológico, verbal, físico o social a un alumno o alumna por uno o más compañeros o compañeras de forma reiterada, a lo largo de un tiempo determinado.

Ante el acoso, no te calles.

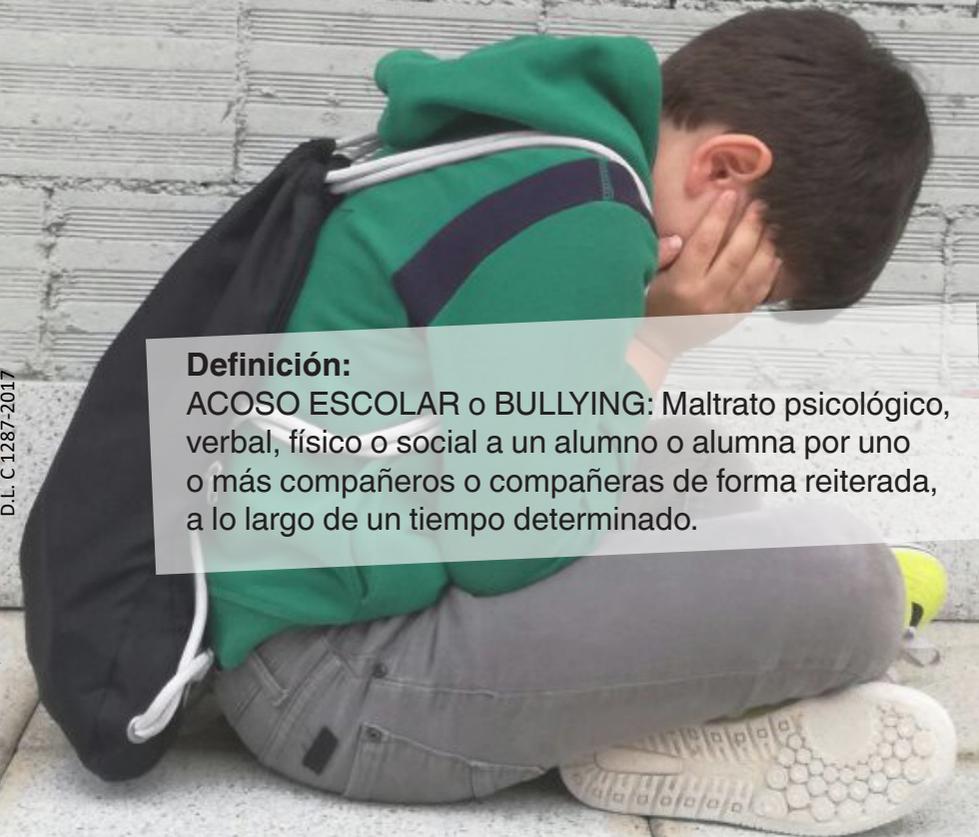
Necesitamos valientes que hablen del acoso.

Tu silencio te ata.

Habla y vencerás al acoso.

Valiente es quien trata de terminar con el acoso.

Todos y todas somos valientes.



INDICADORES DE ALERTA

FÍSICOS:

- Pérdida de apetito.
- Trastornos del sueño: pesadillas, tarda en conciliar el sueño, tiene miedo de dormir solo/a, insomnio.
- Manifiesta problemas psicosomáticos: dolores de cabeza, abdominales,... principalmente al inicio de la semana.

SOCIALES:

- Cambios de hábitos.
- Importante descenso en el rendimiento académico.
- Deja de hablar y contar cosas que le pasan en el día a día.
- Prefiere estar siempre en casa.
- No quiere ir solo/a a la calle.
- Pide ir acompañado/a a la escuela cuando antes iba solo/a.
- Cambia la ruta para ir y venir del centro educativo.
- No quiere participar en actividades de grupo sistemáticamente (excursiones, aniversarios, fiestas escolares,...).
- Pierde material escolar, ropa o dinero sin explicación sobre el mismo.
- Deja de tener amistades en las redes sociales y se vuelve menos activo/a.

No siempre se dan necesariamente todos estos comportamientos en los casos de acoso y, a veces, pueden deberse a otros motivos, por lo que es importante indagar que puede estar ocurriendo.

PSICOLÓGICOS:

- Cambios en el comportamiento.
- Alto nivel de ansiedad, tristeza, irritabilidad.
- Lloro con facilidad.
- Se niega a ir a clase.
- Baja autoestima.

ORIENTACIONES A LAS FAMILIAS

¿Qué hacer ante el acoso escolar?

EN CASA

- ✓ Cree un clima de confianza, ayudará al desbloqueo.
- ✓ Escuche el relato de su hijo/a sin juzgarlo/a.
- ✓ Apóyelo/a emocionalmente.
- ✓ Déjele expresar todas sus emociones, sentimientos e inquietudes.
- ✓ Analice con él o ella los problemas: dialogar es la mejor vía ante los conflictos.
- ✓ Evite expresiones como: *“eso no tiene importancia”, “mañana será otro día”, “eso pasa” o “tú no les hagas caso”*.
- ✓ Ayúdele a identificar a las personas de más confianza

EN EL CENTRO EDUCATIVO

- ✓ Solicite una cita a su tutor o tutora para descartar o confirmar la información.
- ✓ Si confirma los sucesos hable con el director o directora del centro.
- ✓ El/La orientador/a le proporcionará asesoramiento.
- ✓ El centro educativo tiene que actuar ante la víctima, las personas acosadoras, las personas espectadoras y sus familias; así como implementar programas preventivos o de actuación ante los casos de acoso.

Si los problemas emocionales persisten, aconsejamos acudir a un profesional de la psicología.

en el centro educativo.

- ✓ Guárdele durante la noche el móvil, para asegurar un descanso reparador.
- ✓ Vigile y eduque a sus hijos o hijas en el uso del ordenador y en la actividad en las redes sociales.
- ✓ Si su hijo/a es acosador/a, déjele claro que es una conducta inaceptable y que deberá asumir su responsabilidad. Él/Ella también necesita ayuda psicológica.
- ✓ Si su hijo/a es un/una espectador/a de los hechos ocurridos, anímele a romper el silencio; nuestra sociedad necesita valientes.

TIPOS DE ACOSO

- x **VERBAL:** Humillaciones, insultos, amenazas.
- x **FÍSICO:** Golpes, zancadillas, patadas, robos.
- x **SOCIAL:** Prohibición de jugar o hablar con otros/as excluyéndolo/a socialmente, difusión de rumores o calumnias, distorsionando así la imagen social.
- x **PSICOLÓGICO:** Amenazas, manipulación, chantaje, intimidación, aumentar la sensación de miedo y reducir el nivel de autoestima.
- x **CIBERACOSO o CIBERBULLYING:** Intimidación, difusión de insultos y amenazas y publicación de imágenes por medio de correos electrónicos, páginas web, chats, whatsapp, llamadas anónimas, etc.