

## NON TE RENDAS AO ACOSO

Falar do acoso  
é terapéutico

# AXÚDALLE FRONTE AO ACOSO ESCOLAR

### Para máis información:

- Protocolo, prevención, detección e tratamento do acoso escolar e ciberacoso. Outubro de 2015. Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte:  
[www.mecd.gob.es](http://www.mecd.gob.es)
- Fundación Save The Children:  
[www.savethechildren.es](http://www.savethechildren.es)

D.L. C 916-2017

### Definición:

ACOSO ESCOLAR ou BULLYING: Maltrato psicológico, verbal, físico ou social a un alumno ou alumna por un ou máis compañeiros ou compañeiras de forma reiterada, ao longo dun tempo determinado.

*Ante o acoso, non cales.*

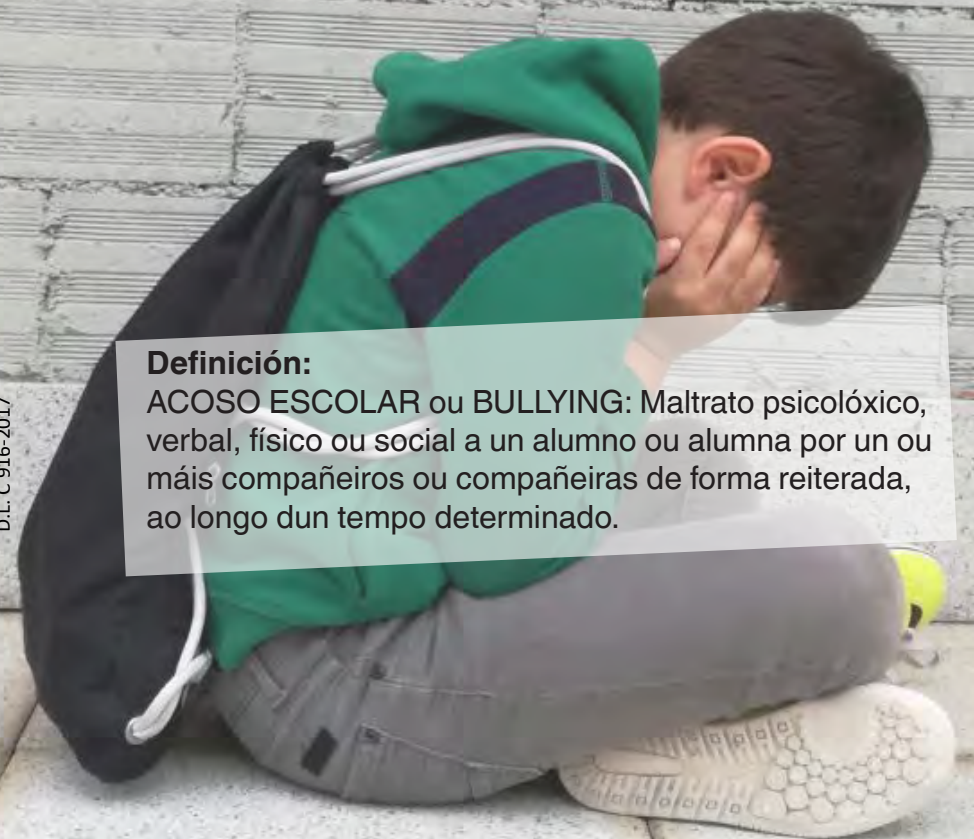
*Necesitamos valentes que falen do acoso.*

*O teu silencio átate.*

*Fala e vencerás o acoso.*

*Valente é quen trata de acabar co acoso.*

*Todos e todas somos valentes.*



## INDICADORES DE ALERTA

### FÍSICOS:

- Perda de apetito.
- Trastornos do sono: pesadelos, tarda en conciliar o sono, ten medo de durmir só/a, insomnio.
- Manifesta problemas psicosomáticos: dores de cabeza, abdominais... principalmente ao inicio da semana.

### PSICOLÓXICOS:

- Cambios no comportamento.
- Alto nivel de ansiedade, tristura, irritabilidade.
- Chora con facilidade.
- Négase a ir a clase.
- Baixa autoestima.

### SOCIAIS:

- Cambios de hábitos.
- Importante descenso no rendemento académico.
- Deixa de falar e de contar cousas que lle pasan no día a día.
- Prefire estar sempre na casa.
- Non quere ir só/a á rúa.
- Pide ir acompañado/a á escola cando antes ía só/a.
- Cambia a ruta para ir e vir do centro educativo.
- Non quere participar en actividades de grupo sistemáticamente (excursións, aniversarios, festas escolares...).
- Perde material escolar, roupa ou diñeiro sen explicación sobre o mesmo.
- Deixa de ter amizades nas redes sociais e vóltase menos activo/a.

Non sempre se dan necesariamente todos estes comportamentos nos casos de acoso e, ás veces, poden deberse a outros motivos, polo que é importante indagar que pode estar acontecendo.

## ÁS FAMILIAS

### ORIENTACIÓNS

### Que facer ante o acoso escolar?

#### NA CASA

- ✓ Cree un clima de confianza, axudará ao desbloqueo.
  - ✓ escoite o relato do seu fillo/a sen xulgal/a.
  - ✓ Apóieo/a emocionalmente.
  - ✓ Déixeo/a expresar todas as súas emocións, sentimentos e inqedanzas.
  - ✓ Analice con el ou ela os problemas: dialogar é a mellor vía ante os conflitos.
  - ✓ Evite expresións como: “iso non ten importancia”, “mañá será outro día”, “iso pasa” ou “ti non lles fagas caso”.
  - ✓ Axúdao/a a identificar ás persoas de máis confianza no centro educativo.
- ✓ Gárdelle durante a noite o móbil, para asegurar un descanso reparador.
  - ✓ Vixíe e eduque os seus fillos ou fillas no uso do ordenador e na actividade nas redes sociais.
  - ✓ Se o seu fillo/a é acosador/a, déixelle claro que é unha conduta inaceptable e que deberá asumir a súa responsabilidade. El/Ela tamén precisa axuda psicolóxica.
  - ✓ Se o seu fillo/a é un/unha espectador/a dos feitos acontecidos, ánimoo/a a romper o silencio; a nosa sociedade precisa valentes.

#### NO CENTRO EDUCATIVO

- ✓ Solicite unha cita ao seu titor ou titora para descartar ou confirmar a información.
- ✓ Se confirma os sucesos fale co director ou directora do centro.
- ✓ O/A orientador/a proporcionaralle asesoramento.
- ✓ O centro educativo ten que actuar ante a vítima, as persoas acosadoras, as persoas espectadoras e as súas familias; así como implementar programas preventivos ou de actuación ante os casos de acoso.

Se os problemas emocionais persisten, aconsellamos acudir a un profesional da psicoloxía.

## TIPOS

### DE ACOSO

- x **VERBAL:** Humillacións, insultos, ameazas.
- x **FÍSICO:** Golpes, cambadelas, patadas, roubos.
- x **SOCIAL:** Prohibición de xogar ou falar con outros/as excluíndoo/a socialmente, difusión de rumores ou calumnias, distorsionando así a imaxe social.
- x **PSICOLÓXICO:** Ameazas, manipulación, chantaxe, intimidación, aumentar a sensación de medo e reducir o nivel de autoestima.
- x **CIBERACOSO ou CIBERBULLYING:** Intimidación, difusión de insultos e ameazas e publicación de imaxes por medio de correos electrónicos, páxinas web, chats, whatsapp, chamadas anónimas, etc.