

# NON TE RENDAS AO ACOSO

Falar do acoso  
é terapéutico

*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.*

## Para máis información:

- *Protocolo Educativo para a Prevención, Detección e Tratamento do Acoso e Ciberacoso Escolar.* Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional da Xunta de Galicia, 2024.
- 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)

SECCIÓN DE PSICOLOXÍA EDUCATIVA  
COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA



COLEXIO OFICIAL  
DE PSICOLOXÍA DE GALICIA

[www.facebook.com/copgalicia](http://www.facebook.com/copgalicia)  
X @copgalicia  
Instagram @copgalicia

Rúa da Espiñeira, 10-Baixo  
15706 Santiago de Compostela  
Telf.: 981 534 049

[copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal) • [www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)

GUÍA PARA AS FAMILIAS

# AXÚDALLE FRONTE

## AO ACOSO ESCOLAR

**Acoso escolar ou bullying:** Maltrato psicolóxico, verbal, físico ou social incluído o illamento ou baleiro social, a un alumno/a por un ou mais compañeiros/as de forma reiterada, ao longo dun tempo determinado con independencia de onde se produza, tendo a mesma consideración as condutas realizadas a través de medios electrónicos, telemáticos ou tecnolóxicos que teñan causa nunha relación que xurda no ámbito escolar.

**Ciberacoso ou cyberbullying:** Modalidade de acoso producido a través das TRIC, tal como a mensaxeira instantánea, as redes sociais ou Internet en xeral.



## 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 de semana.

**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 sistematicamente (excursións, aniversarios, festas escolares...).
- Perde material escolar, roupa ou diñeiro sen explicación sobre o mesmo.
- Deixa de ter amizades nas redes sociais e volvese 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.

**Psicolóxicos:**

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

## ORIENTACIÓNS

## ÁS FAMILIAS

## Que facer ante o acoso escolar?

## NA CASA

- Cree un clima de confianza, axudará ao desbloqueo.
- escoite o relato do seu fillo/a sen xulgalo/a.
- Apóieo/a emocionalmente.
- Déixeo/a expresar todas as súas emocións, sentimentos e inquedanzas.
- 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 espectador dos feitos acontecidos, anima/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 espectadores 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

- **Verbal:** Humillacións, insultos, ameazas.
- **Físico:** Golpes, cambadelas, patadas, roubos.
- **Social:** Prohibición de xogar ou falar con outros/as excluíndoo/a socialmente, difusión de rumores ou calumnias, distorsionando así a imaxe social.
- **Psicolóxico:** Ameazas, manipulación, chantaxe, intimidación, aumentar a sensación de medo e reducir o nivel de autoestima.
- **Ciberacoso ou cyberbullying:** Intimidación, difusión de insultos e ameazas e publicación de imaxes por medio de correos electrónicos, páxinas web, chats, WhatsApp, chamadas anónimas etc.

