

Que cousas lle podemos dicir a unha persoa que acosa?



É importante que comprendas que o acoso escolar non é só un xogo ou unha forma de divertirse. É un comportamento violento que pode ter un impacto emocional e psicolóxico moi negativo na vítima.

E aínda que no momento pode parecer divertido, o acoso escolar pode levar a problemas de saúde mental a longo prazo e afectar negativamente a vida da persoa durante anos.



Ademais, o acoso escolar non só afecta á vítima, senón que tamén afecta á comunidade escolar en xeral. Pode xerar un clima de medo e inseguridade no que ninguén sente cómodo/a.

É posible que te atopes nunha posición na que te sentes máis poderoso/a cando acosas a alguén, pero en realidade, estás a crear un ambiente tóxico no que ninguén quere estar.



Queremos que entendas que, aínda que pode ser difícil, é importante que cambies o teu comportamento e fales con alguén de confianza sobre o que está a suceder.

Tal vez te sintas angustiada/a pola presión social ou polos teus propios problemas persoais, pero hai moitas maneiras de manexar estes sentimentos sen facer dano aos demais.



Aprender habilidades sociais, falar con amigos e familiares de confianza, practicar deportes ou actividades que te gusten, son algunhas das moitas opcións. Sabemos que tomar a decisión de deixar de acosar a alguén pode parecer difícil, pero queremos asegurarche que é a decisión correcta e valente.



Queremos que te deas conta de que hai moitas maneiras de relacionarte cos demais que non implican o acoso escolar, e que estes comportamentos son moito máis saudables e positivos para ti e para os demais.

Lembra... sempre é mellor tratar aos demais con respecto.



**XUNTOS
CONTRA O
ACOSO
ESCOLAR !**

