

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
- Fundación SaveTheChildren:
www.savethechildren.es

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 te cales.

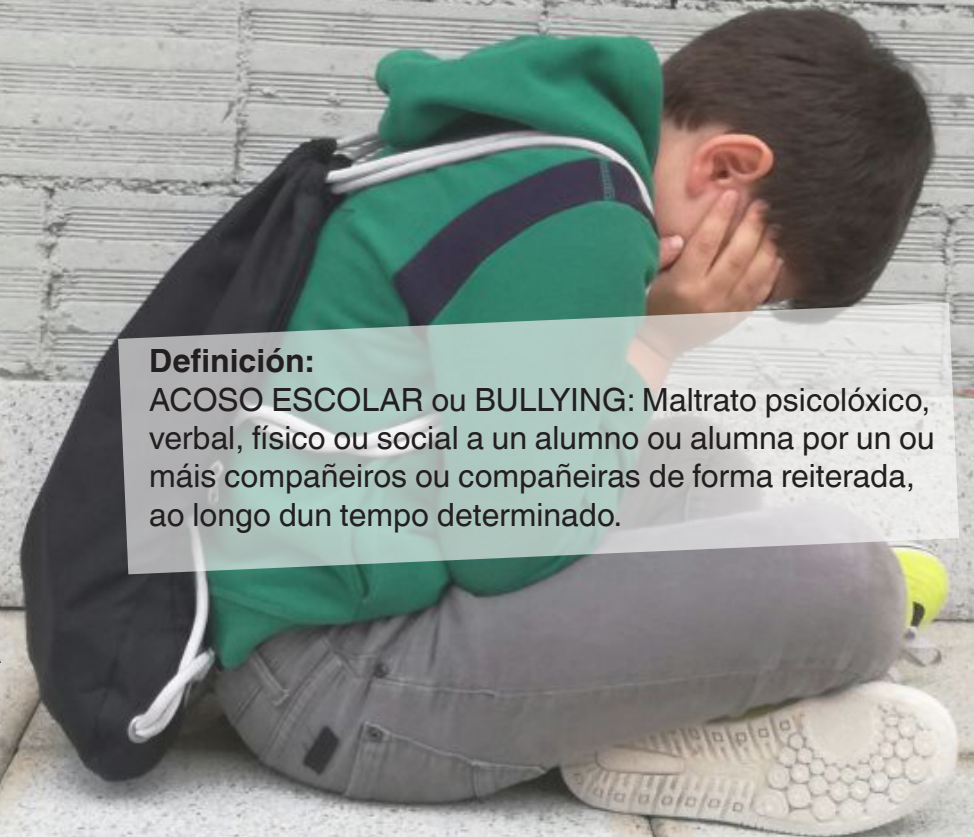
Necesitamos valentes que falen do acoso.

O teu silencio átache.

Fala e vencerás ao 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 rendimento académico.
- Deixa de falar e 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.
- ✓ Escolite o relato do seu fillo/a sen xulgallo/a.
- ✓ Apóieo/a emocionalmente.
- ✓ Déixelle 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*”.
- ✓ Axúdelle a identificar ás persoas de máis confianza no centro educativo.
- ✓ Gárdelle durante a noite o móbil, para asegurar un descanso reparador.
- ✓ Vixie e eduque aos seus fillos ou fillas no uso do ordenador e na actividade nas redes sociais.
- ✓ Se o seu fillo/a é acosador/a, deixelle claro que é unha conduta inaceptable e que deberá asumir a súa responsabilidade. Él/Ela tamén precisa axuda psicolóxica.
- ✓ Se o seu fillo/a é un/unha espectador/a dos feitos acontecidos, anímelle 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, zancadillas, 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.