

# NON SEXAS CÓMPLICE DO ACOSO

## ACTÚA!

### QUE É O ACOSO?

Consiste en facer dano a un compañeiro/a de forma intencionada e repetidamente, utilizando calquera das seguintes formas de agresión:

- **Verbais:** Poñer alcumes, ameazar, facer burlas, falar mal doutros, insultar...
- **Físicas:** Golpear, empurrar, quitar, romper ou agachar as pertenzas doutro...
- **Sociais:** Excluir a alguén, difundir rumores, illar, ignorar, humillar, extorsionar.
- **Sexuais:** Molestar, tocar sen consentimento, facer burlas do corpo, a intimidade ou a orientación sexual de alguén.

### QUE É O CIBERACOSO?

É un tipo de acoso a algún compañeiro/a a través de **medios tecnolóxicos**, mediante:

- **Mensaxes desagradables** ou daniños.
- **Chamadas acosadoras.**
- **Envío de fotos** utilizadas para ameazar.
- **E-mails acosadores.**
- Acoso a través de **chat**.
- Mensaxes daniñas a través de **Whatsapp, Instagram** ou outra rede social.
- Falar mal de alguén ou **colgar en internet información persoal**.

### Se observas que un compañeiro/a acosa a outro:

- Pode que sintas **medo** ante esta situación, pero **actúa**.
- **Pide axuda** a un adulto. Isto non é delatar nin acusar, é **ser solidario** con quen o necesita.
- Apoia o compañeiro ou compañeira que está sendo acosado. **Ninguén merece que o traten mal.**

### Se agredes a algún compañeiro ou compañeira:

- **Pregúntate:** Que é o que me sucede? Por que me sinto máis forte cando molesto a outras persoas?
- **Pensa** como se debe sentir a persoa á que lle estás facendo dano.
- **Fala** do que che sucede con algún adulto.
- **Controla** as túas emocións. A violencia non é unha boa maneira de responder.
- Ante as situacións que che provocan enfado:
  - **Toma distancia** física da persoa.
  - **Respira** profundamente varias veces.
  - **Imaxina** que a rabia se volve un papel e tiras con el á papeleira.

### Se un compañeiro ou compañeira che fai dano con frecuencia e durante certo tempo:

- Pode ser que te sintas triste, temeroso, avergoñado e culpable, porque **sofres unha situación inxusta**.
- **Non gardes o segredo.**
- **Cóntallelo a teus pais** ou algún adulto de confianza. É importante que o contes no Instituto.
- **Procura non estar só ou soa** e evita situacións ou lugares que poidan ser arriscados.
- **Non respondas da mesma maneira**
- Respira, pensa que es forte.
- Todos **temos dereito a ser protexidos** contra calquera forma de violencia e a ser tratados con respecto.

### Que facer ante o ciberacoso?

- Se sofres algún ataque, **non respondas**.
- **Garda as mensaxes** como proba. Non tes que abrilas.
- **Bloquea** o ou a remitente.
- **Cóntallelo** aos teus pais, titores, profesorado ou algún adulto en quen confíes.
- A través dunha páxina web ou servizo de Internet podes **poñer unha denuncia**. En todas as redes sociais podes facer clic no botón “denuncia”.
- Usa o **Punto laranxa** que hai no instituto.

