



GUÍA PARA LAS FAMILIAS

NO TE RINDAS AL ACOSO

Hablar del acoso
es terapéutico

AYÚDALE
FRENTE
AL ACOSO ESCOLAR

Ante el acoso, no te calles.
Necesitamos valientes que hablen del acoso.
Tu silencio te ata.
Habla y vencerás al acoso.
Valiente es quien trata de terminar con el acoso.
Todos y todas somos valientes.

Para más información:

- Protocolo, prevención, detección y tratamiento del acoso escolar y ciberacoso. Octubre de 2015. Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria de la Xunta de Galicia.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte:
www.mecd.gob.es
- Fundación SaveThe Children:
www.savethechildren.es

D.L. C 1287-2017

Definición:

ACOSO ESCOLAR o BULLYING: Maltrato psicológico, verbal, físico o social a un alumno o alumna por uno o más compañeros o compañeras de forma reiterada, a lo largo de un tiempo determinado.



SECCIÓN DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA
Espiñeira, 10-Baixo
15706 Santiago de Compostela
Tfno.: 981 534 049 Fax: 981 534 983
copgalicia@copgalicia.gal



INDICADORES DE ALERTA

FÍSICOS:

- Pérdida de apetito.
- Trastornos del sueño: pesadillas, tarda en conciliar el sueño, tiene miedo de dormir solo/a, insomnio.
- Manifiesta problemas psicosomáticos: dolores de cabeza, abdominales,... principalmente al inicio de la semana.

PSICOLÓGICOS:

- Cambios en el comportamiento.
- Alto nivel de ansiedad, tristeza, irritabilidad.
- Lloro con facilidad.
- Se niega a ir a clase.
- Baja autoestima.

SOCIALES:

- Cambios de hábitos.
- Importante descenso en el rendimiento académico.
- Deja de hablar y contar cosas que le pasan en el día a día.
- Prefiere estar siempre en casa.
- No quiere ir solo/a a la calle.
- Pide ir acompañado/a a la escuela cuando antes iba solo/a.
- Cambia la ruta para ir y venir del centro educativo.
- No quiere participar en actividades de grupo sistemáticamente (excursiones, aniversarios, fiestas escolares,...).
- Pierde material escolar, ropa o dinero sin explicación sobre el mismo.
- Deja de tener amistades en las redes sociales y se vuelve menos activo/a.

No siempre se dan necesariamente todos estos comportamientos en los casos de acoso y, a veces, pueden deberse a otros motivos, por lo que es importante indagar que puede estar ocurriendo.

ORIENTACIONES A LAS FAMILIAS

¿Qué hacer ante el acoso escolar?

EN CASA

- ✓ Cree un clima de confianza, ayudará al desbloqueo.
- ✓ Escuche el relato de su hijo/a sin juzgarlo/a.
- ✓ Apóyelo/a emocionalmente.
- ✓ Déjele expresar todas sus emociones, sentimientos e inquietudes.
- ✓ Analice con él o ella los problemas: dialogar es la mejor vía ante los conflictos.
- ✓ Evite expresiones como: *“eso no tiene importancia”*, *“mañana será otro día”*, *“eso pasa”* o *“tú no les hagas caso”*.
- ✓ Ayúdele a identificar a las personas de más confianza

en el centro educativo.

- ✓ Guárdele durante la noche el móvil, para asegurar un descanso reparador.

- ✓ Vigile y eduque a sus hijos o hijas en el uso del ordenador y en la actividad en las redes sociales.

- ✓ Si su hijo/a es acosador/a, déjele claro que es una conducta inaceptable y que deberá asumir su responsabilidad. Él/Ella también necesita ayuda psicológica.

- ✓ Si su hijo/a es un/una espectador/a de los hechos ocurridos, anímele a romper el silencio; nuestra sociedad necesita valientes.

EN EL CENTRO EDUCATIVO

- ✓ Solicite una cita a su tutor o tutora para descartar o confirmar la información.
- ✓ Si confirma los sucesos hable con el director o directora del centro.
- ✓ El/La orientador/a le proporcionará asesoramiento.
- ✓ El centro educativo tiene que actuar ante la víctima, las personas acosadoras, las personas espectadoras y sus familias; así como implementar programas preventivos o de actuación ante los casos de acoso.

Si los problemas emocionales persisten, aconsejamos acudir a un profesional de la psicología.

TIPOS DE ACOSO

- × **VERBAL:** Humillaciones, insultos, amenazas.
- × **FÍSICO:** Golpes, zancadillas, patadas, robos.
- × **SOCIAL:** Prohibición de jugar o hablar con otros/as excluyéndolo/a socialmente, difusión de rumores o calumnias, distorsionando así la imagen social.
- × **PSICOLÓGICO:** Amenazas, manipulación, chantaje, intimidación, aumentar la sensación de miedo y reducir el nivel de autoestima.
- × **CIBERACOSO o CIBERBULLYING:** Intimidación, difusión de insultos y amenazas y publicación de imágenes por medio de correos electrónicos, páginas web, chats, whatsapp, llamadas anónimas, etc.