

## E se es ti quen maltrata?

- Non conseguirás que a xente te respecte; só che terá medo e, polo tanto, estará sempre en contra de ti.
- Intenta cambiar as túas formas agresivas e aprende da actuación doutras persoas para conseguir o que queren.
- Ten en conta que, aínda que no momento pareza que gañas, máis tarde pagarás as consecuencias e terás moitos problemas na vida.

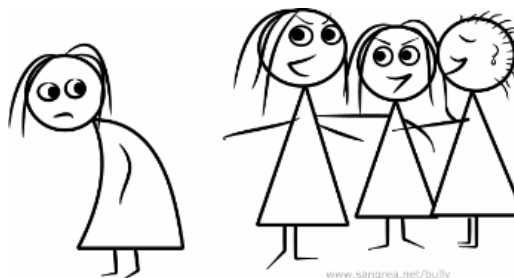


- Pensa seriamente no dano que lle fas aos compañeiros. Ponte no seu lugar e intenta imaxinar como te sentirías ti.
- Se tes compañeiros/as que te animan a actuar coma un abusón, coma un matón, apártate deles e busca novas amizades.
- Se te ves moi enfadado e non podes reprimir a túa ira, intenta relaxarte (respirando fondo e amodo, contando ata dez, retirándote a un sitio tranquilo...).

**Agredir aos teus compañeiros/as faille moito dano a eles/elas, pero a ti tamén. Controla os teus impulsos e procura cambiar. Se non podes pidelle axuda ao titor/a, ao orientador ou a outro profesor/a da túa confianza.**

## Se non maltratas pero observas ou coñeces algún tipo de maltrato...

- Se formas parte do grupo que maltrata a outros compañeiros/as, aínda que ti non participes activamente, estás colaborando a que o maltrato siga ou aumente.
- Se ris as “grazas” dos que agreden e dás a entender que admites o que fan, estás contribuíndo a que a agresión persista.
- Se non participas, pero sabes quen arremete e quen sofre, e non fas nada para remedialo, pensarán que estás de acordo coa agresión.
- Sempre que coñezas algún caso de maltrato debes tomar parte e pasar á acción, prestar a túa axuda para que o problema cese:
  - o Non rindo as grazas de quen se mete cos outros.
  - o Manifestando a túa oposición clara a esas prácticas.
  - o Apartándote decididamente da situación de agresión.
  - o Denunciando as agresións ante o profesorado do centro.



**Non cales nunca diante do maltrato a outros compañeiros; non participes del de ningún xeito e denúnciao ante os profesores/as para que tomen as medidas oportunas.**



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

Maltrato  
entre compas?  
Nin de broma!



CEIP DE Monforte  
(Colexio Novo)

Emilia Casas Baamonde s/n  
27400-MONFORTE (Lugo)

Tl. e fax: 982 400 442

E-mail: [ceip.monforte@edu.xunta.es](mailto:ceip.monforte@edu.xunta.es)

<http://centros.edu.xunta.es/ceipdemonforte>

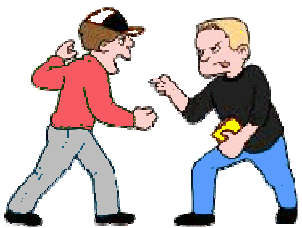
# Que é o maltrato entre iguais?

O **maltrato entre iguais** consiste en facerlle dano a un compañeiro/a de xeito repetido e intencionado. Coñécese tamén co nome de **Bullying** ou **Acoso escolar**.



Existen moitas formas de maltratar a un compañeiro/a:

- Agresión física: morder, tirar dos pelos, dar patadas, empurróns, puñazos...
- Agresión verbal: insultar, poñer alcumes, burlarse, berrar...
- Actuación contra das súas cousas: agocharllas, cambiarllas de sitio, roubarllas, mancharllas, romperllas...
- Exclusión social: impedir que participe en xogos e actividades, impoñer que os demais non se relacionen con el/ela, ignoralos, desprezalos...
- Falar mal del/dela: inventar e transmitir rumores e trolas, murmurar, facer pintadas no encerado, nas portas ou paredes, negativas para a súa persoa...



-Obrigalo/a a que faga algo que non quere facer e que lle pode traer problemas.  
-Esixirlle diñeiro ou calquera outra cousa.  
-Ameazalo/a verbalmente ou por escrito (con notas, mensaxes de móbiles...).

**É moi fácil distinguir o "maltrato": maltrato é todo canto se fai para que outro se sinta mal, para facerlle dano. "Non lle fagas aos demais o que non che gustaría que che fixesen a ti". "Cando vexas que alguén sofre, ponte na súa pel e pensa como te sentirías ti nesa mesma situación".**

# Quen está implicado no maltrato entre iguais?

## O agresor:

O **agresor** é a persoa que maltrata a un ou a varios compañeiros. Pode que maltrate por ser inconsciente do dano que fai ou por divertirse, pero, normalmente, o maltratador é unha persoa que se sente insegura e que fanfurriña ou arremete para sentirse mellor con el/ela mesmo/a.



Acostuma a ser unha persoa agresiva, que non sabe poñerse no lugar dos demais, incapaz de controlar a ira e a frustración, pouco reflexivo/a, carente de sentimentos de culpa ("O outro merece ser agredido").

## A vítima:

É a persoa ofendida ou agredida. Acostuma a ser insegura, débil, introvertida, tímida e inmadura para a súa idade, con certas dificultades para facer amigos... Con frecuencia ten algún trazo físico que o fai particular no seu grupo (gafas, obesidade, cor do pelo, pertenza a algunha minoría...).



## Os observadores ou público:

Son compañeiros/as que coñecen as agresións, contémpplanas, pero non fan nada ao respecto, permitindo que se sigan dando.

# Que debo facer ... se son vítima de maltrato?

- Cóntallo a alguén: ao titor/a, a outro profesor/a, ao orientador do colexio, á directora, aos teus pais, a algún amigo de confianza...
- Non dubides en pedir axuda: Non é ningunha vergoña pedir axuda; fala do problema canto antes con alguén da túa confianza que poida axudarche.
- Busca protección neutros compañeiros/as; non andes só/soa; busca amigos/as cos que relacionarte.
- Intenta non dar a sensación de ter medo dos agresores.
- Reflexiona sobre o teu comportamento e, se descubres que fas algunhas cousas que irritan aos teus compañeiros/as, procura cambialas.
- Nunca te sintas culpable cando te maltratan. Ninguén ten dereito a tratarte mal e a facerche dano. Ninguén merece o maltrato.
- Actúa canto antes; non deixes que o problema vaia a máis; é máis fácil solucionaralo cando empeza.



**IMPORTANTÍSIMO: Se te sentes maltratado por alguén, non sufras sen facer nada. Pide axuda; cóntalle a túa situación a alguén en quen confíes.**