

# **Non fagas trato co maltrato**

Programa de sensibilización sobre  
o maltrato entre iguais

# As relacións entre iguais



Con persoas da mesma aula, do mesmo centro e de idades similares. Son importantes para o desenvolvemento persoal e social.

Para nós como persoas, supón moito ter amigos, compañeiros, compartir segredos, ter as mesmas afeccións, axudármonos, prestármonos cousas, comprobar que te valoran e que te queren... Iso axuda a sentirse ben e a desfrutar desa relación.

Pero non sempre as relacións cos demais son doadas, senón que, en ocasións, están cheas de conflitos.

Ás veces podes sentirte intimidado ou maltratado por algunha persoa coa que convives na aula, no centro ou en calquera outro lugar. É un tipo de violencia difícil de detectar para quen non a padece e complicada de demostrar, que permanece oculta para as persoas adultas e que condiciona as relacións cos teus iguais.

Imos darche algunhas pistas para identificar as situacións de maltrato, e para que saibas que facer en caso de que as padezas, as vexas ou participes nelas.

# ¿Qué é maltratar?



Un alumno, ou un grupo deles ataca, amola, molesta... a outro compañeiro unha e outra vez, **de maneira repetida**, con intención de causarlle dano ou medo, tratando de que as persoas que poden axudar a vítima non se dean de conta.

Normalmente, nestes casos de maltrato, a vítima non provoca ao agresor, e non pode ou non sabe defenderse, porque se sente débil física e moralmente

# Situación de maltrato

Hai maltrato entre iguais cando :



1. Un rapaz, ou un grupo, pega, intimida, acosa, insulta, exclúe, ignora, abusa, ameaza, chantaxea, etc., a outro rapaz.
2. De forma repetida e durante un tempo prolongado.
3. Con intención de facerlle daño, e ocultándose de quen pode amañar a situación (profesorado, familia, etc.).
4. Nos mesmos lugares onde estudamos ou xogamos, diante doutros compañeiros sen que os que o observan fagan nada por evitalo, cortalo ou paralo.
5. Non se trata dunha pelexa ou discusión esporádica con outro compañeiro, nin de empurróns ou patadas que se producen ocasionalmente practicando algún deporte ou xogo, ou casos nos que se bromea con alguén.

# Formas de maltrato

- Físico

- Directo: dar patadas, puñazos, agresións con obxectos...
- Indirecto: agachar cousas, cambialas de sitio, roubalas...

- Verbal

- Directo : vocear, burlarse, insultar, poñer alcumes...
- Indirecto : falar mal de alguén ás súas costas insistentemente, facer que escoite de “casualidade”, pintadas no encerado, enviarlle cartas ou mensaxes ao móbil...



# Formas de maltrato

- Relacional

Son accións encamiñadas a rebaixar a persoa e fomentar a sensación de inseguridade e temor.

+Directo : exclusión deliberada de actividades, impedir a súa participación...

+ Indirecto : deixar a vítima soa no patio, facer parellas ou grupos na clase sen contar con esa persoa...



# Que é e que non é

## ■ Maltrato é :

- Cando un rapaz se mete con outro compañeiro insultándoo, burlándose, poñendo alcumes...
- Cando un grupo de alumnos lle din aos demais que non falen con outro rapaz para que non teña amizades.
- Cando nos pasillos, nos servizos, etc...hai un neno que “tropeza” sempre co mesmo compañeiro, lle atranca o paso cunha perna, poñendo o brazo...
- Cando alguén abusa da súa forza, e atemoriza a un ou máis compañeiros, ameazándoos se non fan o que quere: darlle o bocadillo, facerlle os deberes, deixarlos copiar...
- Cando un grupo de nenos e nenas espera adrede na saída da escola a alguén para abusar del.
- Todas aquelas situacións que ti poidas contar ou pensar nelas...



# Que é e que non é

## ■ Maltrato non é :

- Insultar ocasionalmente no medio dunha rifa. (*É inadmisibile, pero, se é de forma esporádica non podemos chamarlle maltrato*)
- Estar un día enfadado cun amigo ou con varios. (*Son esas cousas que se amañan entre nenos ...*)
- Tropezar sen querer e berrar : “¡aparta!” (*Non é de boa educación o correcto sería dicir “perdón”*)
- Copiar nos exames, alterar as clases con intervencións inadecuadas... (*Mal feito...*)
- Tropezar sen querer e berrar : “¡Aparta!” (*Non está ben feito, é violencia innecesaria...*)





# ¿Cómo reconocer...

## ...se estás sendo unha persoa maltratada?

- Es unha persoa maltratada se as mesmas persoas che fan algunhas destas cousas de xeito repetido:
  - Insultante ou búrlanse constantemente de ti.
  - Falan mal de ti ou difunden falsos rumores de ti.
  - Empúrrante, péganche ou ameázante fisicamente.
  - Escóndenche, rómpenche ou róubanche cousas de forma continuada.
  - Ignórate ou desprézante.
  - Rexeitante en calquera circunstancia e por calquera motivo.
  - Non te deixan participar nas actividades de grupo.
  - Obrígante a facer cousas que ti non queres.
  - Acósante sexualmente.

Ti non tes culpa do que che está pasando e é lóxico que te sintas mal. De feito, iso é o que queren as persoas que te maltratan. Non podes facer como se non pasara nada. Pide axuda para afrontar esa situación e saír dela.



# ¿Cómo reconocer... ...se es ti a persoa que maltrata? (I)

- Debes decatarte e cambiar as túas actitudes.
- O teu temperamento e necesidade de dominio non deben ser motivo de intimidación e agresión ás demais persoas.
- As relacións interpersoais deben basarse na igualdade.
- A túa conducta pode levarte a unha inestabilidade e inadaptación social que te prexudicarán e, ademais, causas un grave dano á persoa ou persoas das que abusas.

Es unha persoa que maltrata se con frecuencia :

- Insultas, falas mal e difundes rumores falsos dos compañeiros.
- Te identificas con situacións de intimidación e violencia cara ás demais persoas.
- Estás meténdote de forma continuada cos teus compañeiros e actúas ordinariamente con violencia nas túas relacións cos demais.



# ¿Cómo reconocer...

## ...se es ti a persoa que maltrata? (e II)

- Molestas e incomodas a aquelas persoas que teñen algunha particularidade ou unha aparencia física diferenciada.
- Obrigas aos demais a facer cousas que non queren.
- Rexeitas ou non deixas participar a outras persoas en actividades do grupo.
- Desfrutas coa intimidación e co maltrato ás outras persoas.
- Acosas sexualmente.

Xa sabes : As relacións cos iguais esixen respecto mutuo. Se es unha persoa que maltrata, recapacita e cambia de actitude. Tes un problema que irá a máis. Non serás feliz.



# ¿Cómo reconocer... ...se es espectador do maltrato?

Testemuña que non axuda. Observa pero non defende ao máis débil. Ás veces participa, por medo ou imitación...

Ti es unha persoa espectadora de maltrato se...:

- Asistes a un acto de intimidación e non fas nada por evitalo.
- Non recoñeces que o que lle están facendo á vítima non está ben e cres que o ten merecido.
- Tes medo a actuar na defensa da persoa maltratada. Cres que mentres se metan con ela non se meterán contigo.
- Incluso chegas a participar ou animar na situación de abuso con risas, xestos, etc.

Se é así, se non actúas e non dis nada, colaboras indirectamente na situación de maltrato. Sé valente. Recoñece que es espectador e que non estás a actuar axeitadamente. Cambia e axuda.



# **Aprende a protexerte**

## **Desenvolve habilidades sociais**

**-Exprésalles os teus sentimentos e emocións ás túas amizades, familia, profesorado ou ás persoas da túa confianza. Daráche máis seguridade persoal.**

**-Mantén un bo nivel de comunicación cos demais. Non te peches, participa, expresa as túas opinións con respecto e sen temor.**

**-Analiza como se senten outras persoas cando están tristes ou teñen algún problema. Ponte no seu lugar, isto axudarache a entendelas.**

**-Colabora na resolución de conflitos. Non te inhibas, achega posturas e contribúe a resolver as disputas de forma pacífica.**



# **Aprende a protexerte**

## **Practica os valores positivos**

- Sé dialogante** (Para resolver mellor as diferenzas).
- **Respecta as normas** (facilitan a convivencia).
- Sé tolerante** (respecta as ideas ou crenzas das persoas...).
- **Practica a solidariedade** (todos necesitamos dos demais).
- Sé xusto e imparcial** ao valorar os feitos.



# **Aprende a protexerte**

## **Fomenta a autoprotección**

- **Afronta positivamente as situacións que che provocan tensión** (Estratexias : sentido do humor, fai que non escoitas, pide axuda.)
- **Aprende a dicir que non cando esa sexa a túa postura, e xustifica a túa opinión.**
- **Practica a convivencia pacífica** (non recurrir á violencia ou agresividade en momentos de tensión).



# Atrévete a denunciar o maltrato



- O maltrato está oculto, porque rexe a “Lei do Silencio” imposta por quen abusa, para seguir intimidando ós máis débiles e “divertirse” vendo o medo que produce nas vítimas

- Diferenza entre **segredos bos** e **segredos malos**.

- Todos temos segredos : Algúns moi íntimos, e outros que compartimos con irmáns ou amigos nos que confiamos.

- ¿Teñen a mesma importancia todos os segredos?  
¿Hai que contalos sempre?



# Atrévete a xogar a distinguir entre bos e malos segredos?

1. O teu avó cóntache os anos que ten, pero pídeche que non llo digas a ninguén.

BO ----- MALO

2. A túa mellor amiga cóntache que nota que un coche branco a persegue sempre ao saír da escola e que non o comentas con ninguén.

BO ----- MALO

# Atrévete a xogar a distinguir entre bos e malos segredos?

3. Sabes quen roubou a mochila dun compañeiro e que van castigar a quen non o fixo.

BO ----- MALO

4. Preparas co teu irmán un regalo moi especial para a festa de aniversario da túa nai.

BO ----- MALO

# Atrévete a xogar a distinguir entre bos e malos segredos?

5. Na túa panda hai tres rapaces que se retan a cruzar a calzada co semáforo en vermello.

BO ----- MALO

6. (Busca ti outros segredos...)

.....

.....

BO ----- MALO

# Que é ser unha persoa “chivata”

-Ás veces non se usa ben este adxectivo. Se é un mal segredo **nunca** debe gardarse, e a persoa que o desvela non é unha acusona.

-No maltrato entre iguais, ao abusador interésalle “a lei do silencio” (igual que nas películas da Mafia) para seguir intimidando ás vítimas.

- Se coñeces un mal segredo e non llo contas a ninguén :

- A persoa maltratada non pode recibir axuda.

- Estás a ser cómplice dunha agresión ( o agresor pode pensar que aprobas o que fai).

- O agresor pode repetir o seu maltrato con outros ao ver que queda impune.



# Que é ser unha persoa “chivata”

-Quen se atreve a denunciar un maltrato oculto, non está a ser “chivato” :



- É moi valente e responsable pois evita que se volva a facer...
- Actúa con compañeirismo e defende os dereitos das persoas.
- Axuda a mellorar a convivencia (as persoas adultas poden intervir para solucionar o maltrato).
- Beneficia a persoa que agrede, porque está nunha situación prexudicial e necesita axuda para cambiar.

- Se es vítima dun maltrato ou tés algún compañeiro que o padece, NON O SILENCIES, non sexas cómplice. Non o ignores, ti podes axudar.

# Habilidades de pescuda de axuda

É comprensible que teñas medo se denuncias. Actúa con prudencia.

---

## Se es ti a vítima :

- Fala, busca axuda, non sufras en silencio. Recoñece e expresa o que sentes : Teño medo, teño vergoña, necesito...
- Mellor fuxir das situacións ou lugares de maltrato, non responder ás agresións...
- Podes falar primeiro con compañeiros que te entendan, pero tes que falar con adultos da túa confianza...
- Se non te atreves a falar ti, busca alguén que o denuncie por ti, escíbelle á persoa titora unha carta anónima,...



# Habilidades de pescuda de axuda

## Se ti es a persoa que maltrata :

- Tes un grave problema e precisas axuda. Búscaa en algún adulto...
- Exercita a empatía : ¿Gustaríache que actuasen así contigo? ¿qué sentiría esa persoa da que ti abusas?
- Pensa que podes ser unha persoa temida, pero tamén non querida. Intenta controlarte nas situacións de conflito. Aprende a relaxarte e rexeita situacións e compañías que te incitan a reaccionar agresivamente.



# Habilidades de pescuda de axuda

## Se es ti a persoa espectadora :

Se o caso é leve :

- Fala coa vítima e móstralle o teu apoio e comprensión.
- Comparte con outros espectadores estratexias de axuda á vítima.
- Fala co agresor e coméntalle que se está “pasando” e que se poña en lugar da vítima...

Se cres que é un caso grave :

- Ten coidado, non te metas en pelexas.
- Fala urxentemente cun adulto, pai, nai, profesor, orientador,...
- Apoia a vítima.





# En resumen...

**Trata siempre  
os compañeros  
como che  
gustaría que  
te trataran a ti.**

