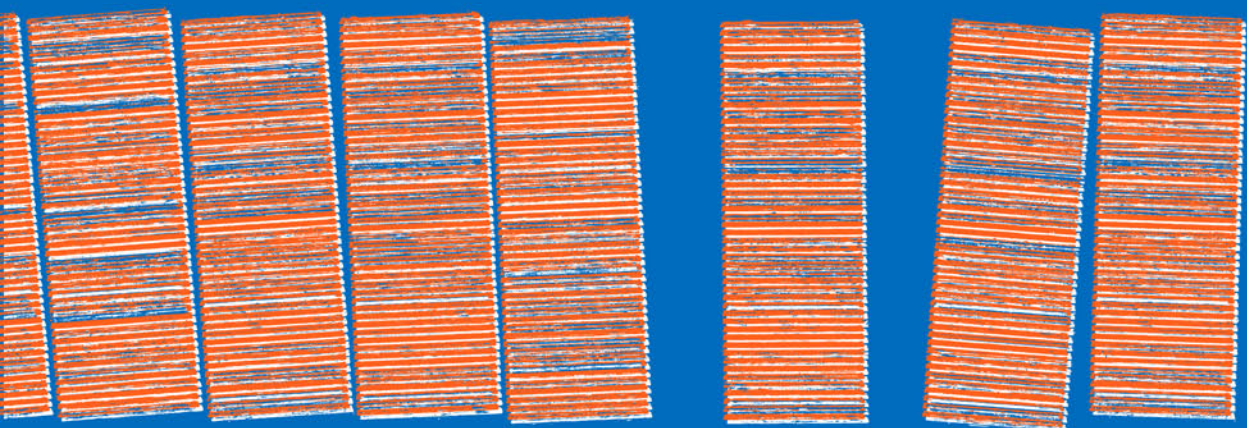


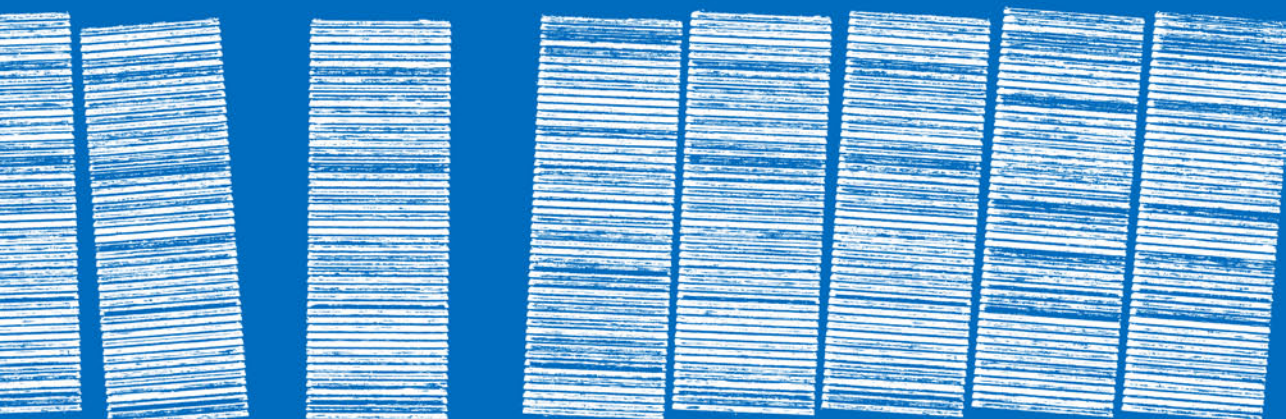
PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN
SOBRE O MALTRATO ENTRE IGUAIS

Non fagas trato co maltrato

MATERIAL DO ALUMNADO



XUNTA DE GALICIA

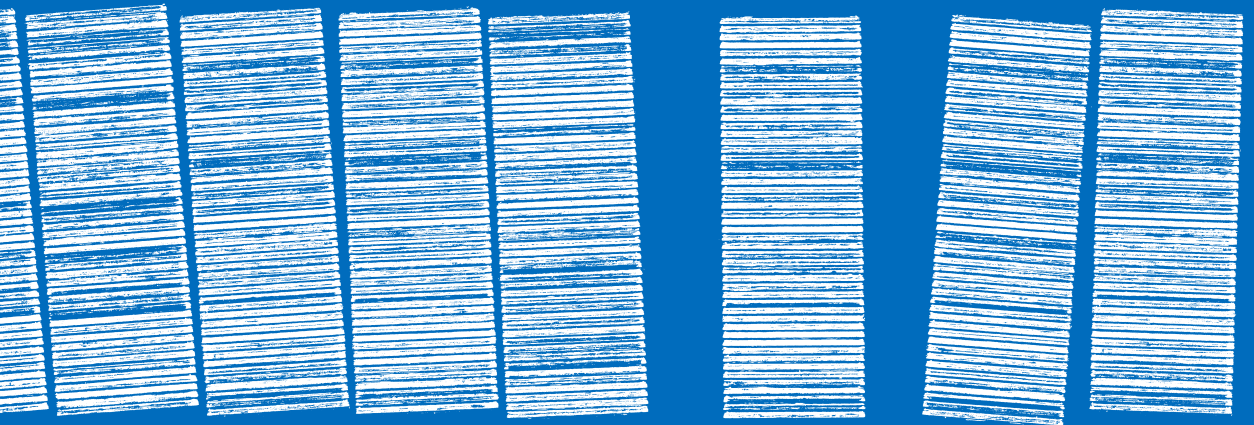


EDITA
Xunta de Galicia.
Consellería de Educación e
Ordenación Universitaria

DESEÑO E MAQUETACIÓN
Stephane Aller Creaciones

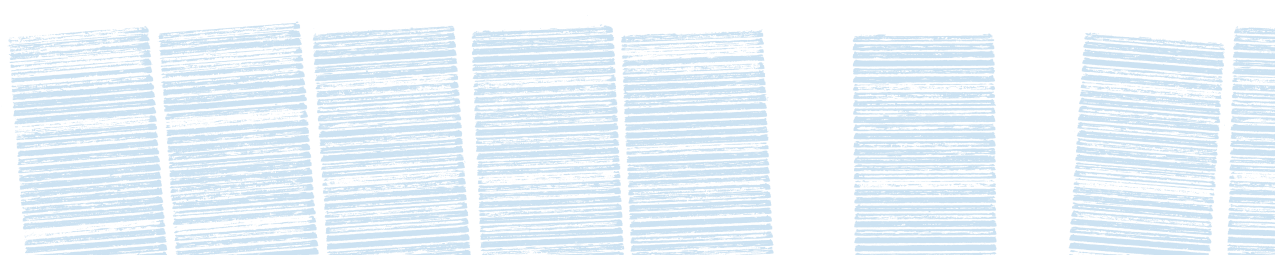
PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN
SOBRE O MALTRATO ENTRE IGUAIS

Non fagas trato co maltrato



Índice

1	As relacións entre iguais	5
2	¿Que é o maltratar?	7
3	¿Como recoñecer... ..	15
	... se está sendo unha persoa maltratada?	15
	... se es ti a persoa que maltrata?	18
	... se es ti unha persoa espectadora do maltrato?	21
4	Aprende a protexerte	23
	Desenvolve habilidades sociais	24
	Practica os valores positivos	25
	Fomenta a autoprotección	26
5	Atrevete a denunciar o maltrato:	27
	Diferenza entre segredos bos e segredos malos	27
	¿Que é ser unha persoa “chivata”?	33
	Habilidades de pescuda de axuda	36



As relacións entre iguais

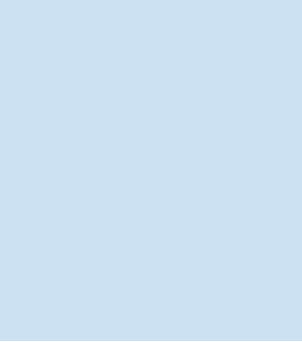
1

As relacións entre iguais son as que se establecen coas persoas da mesma aula, do mesmo centro e de idades similares. Teñen unha grande importancia no proceso de desenvolvemento persoal e social.

Poucas veces nos paramos a pensar o que supón para nós como persoas, ter amigos e amigas, compañeiros e compañeiras. Compartir segredos, ter as mesmas afeccións, axudármonos, prestármonos cousas, comprobar que te valoran e te queren... axuda a sentirse ben e a desfrutar desa relación.

Non obstante, non sempre as relacións cos demais son doadas, senón que, ás veces, están cheas de conflitos. Pódense dar casos nos que te atopas con





situacións prexudiciais. En determinados momentos 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 de forma importante as relacións cos teus iguais.

Nas páxinas que seguen ofrecémosche algunhas pistas para que poidas identificar as situacións de maltrato, así como para que saibas que facer en caso de que as padezas, as vexas ou participes nelas.

¿Que é maltratar?

Debes saber que o **maltrato entre iguais** consiste en que un alumno, unha alumna ou un grupo deles ataca, amola, molesta... a outro compañeiro ou compañeira unha e outra vez, **de maneira reiterada**, con intención consciente de causarlle dano ou medo, aproveitándose do desequilibrio de forza entre eles e 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 ou agresora, e non pode ou non sabe defenderse, porque se sente débil física e moralmente.



Situación de maltrato

Conduta agresiva con intención de facer dano

Esa conduta é habitual e repetitiva

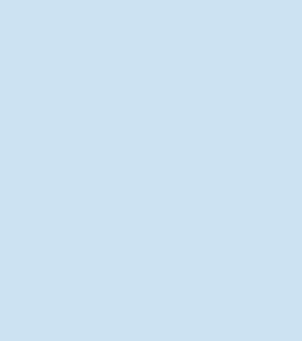
O agresor ou agresora é máis forte

A vítima non adoita provocar, e non pode ou non sabe defenderse

Xa que logo, fálase de maltrato entre iguais cando un rapaz ou unha rapaza, ou un grupo, pega, intimida, acosa, insulta, exclúe, ignora, abusa, ameaza, chantaxea, etc., a outro rapaz ou rapaza de forma repetida e durante un tempo prolongado, coa intención de facerlle dano, e ocultándose de quen pode amañar a situación (profesorado, familia, etc.). Estes feitos ocorren nos mesmos lugares onde estudamos ou xogamos, diante doutros compañeiros e compañeiras sen que os que o observan fagan nada por evitalo, cortalo ou paralo.

Hai que ter claro que o maltrato entre iguais non se trata dunha pelexa ou discusión esporádica con outro compañeiro ou compañeira, nin de cambadelas, empurróns ou patadas que se producen ocasionalmente practicando algún deporte ou xogo, ou certos episodios nos que se lle toma o pelo a alguén como parte de bromas entre iguais.





Os casos de maltrato presentan moitas e variadas formas que se describen a continuación, case sempre combinadas unhas coas outras.

● 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...

● 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...



Maltrato é...

Cando un rapaz ou rapaza se mete habitualmente con outra compañeira ou compañeiro insultándoo, burlándose, poñéndolle alcumes... (“catro ollos”, “mu” para chamarlle vaca).

Cando un grupo de alumnos e alumnas lle din aos demais que non falen con outro rapaz ou rapaza para que non teña amizades

Maltrato non é...

Insultar ocasionalmente no medio dunha rifa.

(É inadmisibile, pero, se é de forma esporádica non podemos chamarlle maltrato).

Estar un día enfadada ou enfadado cun amigo ou amiga ou con varios.

(Son esas cousas que se amañan entre nenos e nenas...).

Maltrato é...

Cando nos cambios de clase, nos servizos, no autobús... hai un neno ou nena que “tropeza” sempre co mesmo compañeiro ou compañeira, lle atranca o paso cunha perna, poñendo o brazo...

Cando alguén abusa da súa forza, e atemoriza a un ou máis compañeiras e compañeiros, ameazándoos se non fan o que quere: darlle o bocadillo, facerlle os deberes, deixarllos copiar...

Maltrato non é...

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...).



Maltrato é...

Cando un grupo de nenos e nenas espera premeditamente na saída da escola ou do instituto a alguén para abusar del.

Todas aquelas situacións que ti poidas contar ou pensar nelas...

Maltrato non é...

Tropezar sen querer e berrar: “¡Aparta!”

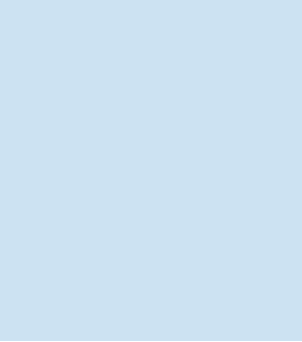
(Non está ben feito, é violencia innecesaria...).

¿Como recoñecer...

... se estás sendo unha persoa maltratada?

Para saír dunha situación de maltrato, debes empezar por recoñecer que, aínda que pareza increíble, che está sucedendo a ti. Debes de ter en conta que toda actitude individual ou de grupo que te faga sentir mal (tanto de xeito verbal como físico ou de exclusión social) pode supoñer unha situación de maltrato e pode estar influíndo negativamente na túa formación como persoa. Se non lle pos remedio pronto, a túa vida persoal e de relación pode sufrir severos trastornos.





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 rumores falsos sobre a túa persoa.
- Empúrrante, péganche ou ameázante fisicamente.
- Escóndenche, rómpenche ou róubanche cousas de forma continuada.
- Ignórrante ou desprézante.
- Rexéitante en calquera circunstancia e por calquera motivo.

- Non te deixan participar nas actividades do grupo.
- Obrígate 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.



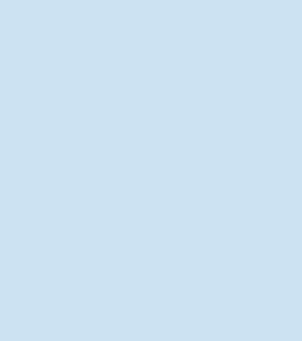
... se es ti a persoa que maltrata?

Debes darte de conta axiña do que estás a facer e poñer os medios para cambiar as túas actitudes. O teu temperamento e a túa necesidade de dominio non deben ser motivo de intimidación e agresión cara ás demais persoas. As relacións interpersoais que establezas deben ter un carácter de igualdade. A túa conduta pode levarte a situacións persoais de inestabilidade e inadaptación social que te prexudicarán e, ademais, é posible que lles causes un grave dano á persoa ou persoas das que abusas.

Es unha persoa que maltrata cando con frecuencia:

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

As relacións cos iguais teñen que estar presididas polo respecto mutuo. É preciso que, se es unha persoa que maltrata, recapacites e cambies de actitude. Non sigas polo mesmo camiño. Tes un problema que irá a máis. Non serás feliz.

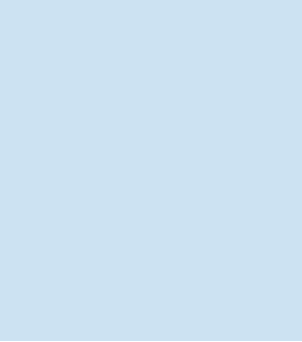
... se es ti a persoa espectadora do maltrato?

Nunha situación de maltrato entre iguais case sempre hai persoas que son testemuñas e que non axudan a vítima. Observan, pero non actúan na defensa do máis débil. E mesmo algunhas participan activamente, por medo ou por imitación, neses actos de intimidación e violencia.

Ti es unha persoa espectadora do maltrato cando, con frecuencia:

- Asistes a un acto de intimidación e non fas nada para evitalo.
- Non recoñeces que o que lle están facendo á vítima non está ben e pensas que ten merecido o que lle pasa.



- 
- 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, debes ter en conta que se non actúas e non dis nada, colaboras indirectamente na situación de maltrato. Sé valente. Recoñece que es unha persoa espectadora e que non estás a actuar axeitadamente. Racha con esa situación e axuda.

Aprende a protexerte

Para previr o maltrato entre iguais é necesario tomar conciencia do dano que causa, xa que non se trata de algo divertido nin intranscendente para quen o sofre. Por iso debes esforzarte en aprender toda unha serie de habilidades e estratexias que che sirvan para relacionarte cos demais de forma non violenta.

A continuación atoparás unha serie de recomendacións que debes ter presentes para previr o maltrato entre iguais.



Desenvolve habilidades sociais

- **Expresálles os teus sentimentos e emocións** ás túas amizades, familia, profesorado ou ás persoas da túa confianza. Isto hache axudar a ter máis seguridade persoal.
- **Mantén un bo nivel de comunicación cos demais.** Procura non pecharte, participa e expresa de forma respectuosa as túas opinións, sen temor a ser rexeitado ou a recibir comentarios negativos por facelo.
- **Analiza como se senten outras persoas** cando están tristes ou teñen algún problema. Ponte no seu lugar, isto axudarache a entendelas.
- **Colaborar na resolución de conflitos.** Non te inhibas, procura achegar posturas e contribúe a que as disputas se resolvan de forma pacífica.

Practica os valores positivos

- **Sé dialogante.** O diálogo é a mellor forma de resolver as diferenzas entre persoas.
- **Respecta as normas,** tanto as do centro como as do grupo. Facilitan a convivencia.
- **Sé tolerante.** Respecta as persoas, independentemente das súas ideas, crenzas ou formas de manifestarse.
- **Practica a solidariedade.** Todas as persoas necesitamos dos demais.
- **Sé xusto** na valoración dos feitos que observes. Sé imparcial.



Fomenta a auto protección

- **Afronta positivamente as situacións** que che provocan unha certa tensión. Busca estratexias: usa o sentido do humor, fai que non escoitas, pide axuda...
- **Aprende a dicir que non** cando esteas convencido da túa postura, así como a xustificar a túa opinión. Prepárate para soportar as presións do grupo ou de compañeiros individualmente, cando non esteas de acordo en algo.
- **Practica a convivencia pacífica.** Non recurras á violencia ou á agresividade en momentos de tensión.

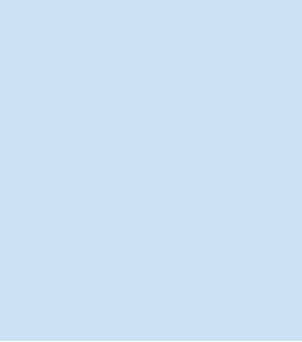
Atrévete a denunciar o maltrato

O maltrato entre iguais está oculto porque moitas veces rexe “a lei do silencio” imposta por quen abusa. Á persoa que maltrata convenlle que non se saiba para poder seguir intimidando as persoas máis débiles e porque parte da súa diversión é ver o medo que produce na vítima.

Diferenza entre segredos bos e segredos malos

Todas as persoas temos segredos, algúns moi íntimos que non lle contamos a ninguén, outros que compartimos cun irmán, unha amiga ou amigo.





Tamén esas persoas que nos estiman nos contan os seus segredos e debemos ser discretos e non comentalos para que poidan seguir a confiar en nós, pero, ¿teñen a mesma importancia todos os segredos? ¿Hai que gardalos sempre?

Pois depende, hai segredos que non debemos gardar, son malos segredos, poden prexudicar a alguén.

É doado distinguir os bos dos malos segredos.

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

Este segredo é...

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



Este segredo é...

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

Este segredo é...

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



Este segredo é...

7



BO

MALO

8



BO

MALO

Que é ser unha persoa “chivata”

Seguro que lle oíches a alguén “soprón”, “chivata”... para referirse a algún compañeiro ou compañeira que contou un segredo, que se foi da lingua. Pero algunhas veces o adxectivo non está ben usado, porque xa falamos antes de que se é un mal segredo nunca debe gardarse, así que a persoa que o desvela nunca é unha acusona.

No caso do maltrato entre iguais, á persoa que abusa interésalle que ninguén lles conte a súa actuación ás persoas adultas, e por iso fai funcionar “a lei do silencio” entre o grupo (tal como verías que sucede nas películas sobre a mafia) co fin de poder seguir intimidando ás vítimas.



¿Que ocorre se alguén coñece un mal segredo e non llo conta a ninguén?

- Que a persoa maltratada non pode recibir axuda.
- Que está a ser cómplice dunha agresión, porque a persoa que agride pode pensar que a espectadora aproba o que está a facer
- Que, como a persoa agresora ve que o seu maltrato queda impune, pode repetilo con máis compañeiras ou compañeiros.

Cando alguén se atreve a denunciar un maltrato oculto, a contarlle a algunha persoa adulta de confianza o que lle ocorre, **non está a ser “chivato”**:

- Está sendo moi valente e responsable, porque coa súa denuncia evita que se continúe a facer.

- Actúa con compañeirismo e defende os dereitos fundamentais das persoas.
- Axuda a mellorar a convivencia, porque as persoas adultas poden intervir para solucionar o maltrato.
- E beneficia a persoa que agride, porque está nunha situación prexudicial para ela mesma e necesita axuda para cambiar.

Por todas estas razóns, se es vítima dun maltrato ou tes algunha compañeira ou compañeiro que o está a padecer **NON O SILENCIES, non sexas cómplice. Non o ignores, ti podes axudar.**



Habilidades de pescuda de axuda

É comprensible que teñas medo do que che poida ocorrer se denuncias un maltrato que estás a padecer ou que observas. Tes que actuar con prudencia.

No caso de que ti **sexas a vítima**, non cargues con todo ese peso: fala, busca axuda, non sufras en silencio. Pero, sobre todo, recoñece e expresa o que estas a sentir: teño medo, teño vergoña, necesito...

Serache útil fuxir das situacións ou lugares onde se produce habitualmente o maltrato, e nunca respondas ás agresións, porque pode ser peor para ti.

Podes falar primeiramente con compañeiras ou compañeiros que te entendan ben, sempre que teñas todas as garantías de confidencialidade;

pero despois tes que falar cunha persoa adulta da túa confianza (da familia ou da escola).

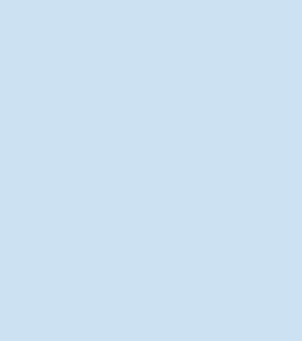
Ela saberá o que hai que facer.

Se non te atreveses a falar ti directamente do que che pasa, busca a alguén que o denuncie por ti, escribe unha carta anónima contando o caso e failla chegar á persoa titora...

Se ti es a persoa que maltrata, debes saber que tes un grave problema e que precisas axuda. Búscaa nalgunha persoa adulta que cha poida proporcionar (profesorado, departamento de orientación...).

Pero ao tempo tenta facer un exercicio de empatía, ponte no lugar da persoa que maltratas:
¿gustaríache que actuasen contigo do mesmo xeito?
¿Que che parece que pode sentir esa compañeira ou compañeiro de quen ti abusas?





Pensa que, coa túa actitude, podes ser unha persoa temida, pero tamén non querida. Convenche intentar controlarte nas situacións de conflito. Aprende a relaxarte e rexeita tanto aquelas situacións nas que reaccionas de xeito agresivo como as compañías que te incitan a facelo.

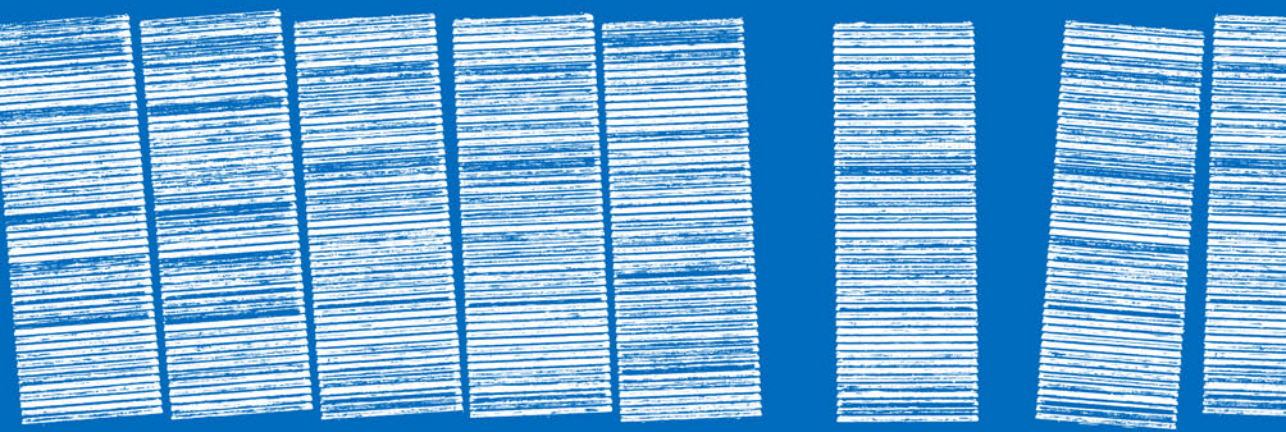
Por último se **ti es a persoa espectadora** do maltrato e estimas que **o caso é leve** podes usar estas estratexias:

- Fala coa vítima e móstralle o teu apoio e comprensión.
- Comparte con outras espectadoras ou espectadores do maltrato estratexias de axuda á vítima.
- Fala coa persoa agresora e coméntalle que se está “pasando” e que sería bo que se puxera no lugar da vítima antes de continuar.

Pola contra, se che parece que é un caso de **maltrato grave**:

- Ten coidado, non te metas en pelexas.
- Fala, o antes que poidas, cunha persoa adulta: nai, pai, profesorado, orientadora ou orientador... na que confíes. Pídelle información e orientación sobre o que podes facer.
- Apoia a vítima.

**TRATA SEMPRE AS COMPAÑEIRAS E
COMPAÑEIROS COMO CHE GUSTARÍA
QUE TE TRATASEN A TI**





XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA