

# O bullying, parámolo entre tod@s.

## Actúa xa!

Ninguén  
é mellor ca  
min... e eu non  
son mellor ca  
ninguén.

Trata ao teu  
compañeir@  
como queres  
que te traten  
a ti.

Quen  
trata mal aos  
seus compañeir@s  
é un vilán ou vilá:  
o resto non  
o respecta,  
tenlle medo.

Non es  
rar@: es  
especial e  
valios@.

Quérete  
tal como es.  
Mereces  
respecto, non  
desprezo.

Se cres que  
ti ou un compañeir@  
sufrides acoso, non  
fiques calado. Dillo  
xa a alguén da túa  
confianza (familia,  
profesores, amig@s,  
adestradores...)

Se ves  
un maltrato  
e non actúas...  
ti tamén es un  
vilán ou vilá.  
Non es un  
lingoreteir@; es  
un heroe ou  
heroína.

Se te metes  
con un,  
méteste  
con tod@s.

Facer sufrir  
a alguén non  
ten graza.  
É de covardes  
e causa moito  
dano.

Ningún  
de nós é tan  
fuerte coma  
tod@s nós  
xunt@s.

Non te desesperes, o acoso ten solución.

# O bullying, parámolo entre tod@s. Actúa xa!

## COMO TRABALLAR O DECÁLOGO CO TEU ALUMNADO?

Esta peza pretende tratar co alumnado o acoso desde tres perspectivas:

- 1** Desde o prisma das vítimas: empoderándoas para **reforzar** a súa **autoestima**.
- 2** Desde o prisma do acosador/a: traballando a **empatía**.
- 3** Dotando **ferramentas** para que o alumnado saiba detectar as situacións de acoso e actuar en consonancia.

## EXPLICA CADA REGRA DESDE O SEU OBXECTIVO!

Obxectivo das regras que forman o decálogo:

- 1 Empoderar ás posibles vítimas:**
  - Ninguén é mellor ca min... e eu non son mellor ca ninguén.
  - Non es rar@: es especial e valios@.
  - Quérete tal e como es. Mereces respecto, non desprezo.
- 2 Fomento da empatía nos posibles agresores:**
  - Trata ao teu compañeir@ como queres que te traten a ti.
  - Quen trata mal aos seus compañeir@s é un vilán ou vilá: o resto non o respecta, tenlle medo.
  - Facer sufrir a alguén non ten graza. É de covardes e causa moito dano.
- 3 Mobilización contra o acoso:**
  - Se ves un maltrato e non actúas... ti tamén es un vilán ou vilá.
  - Se cres que ti ou un compañeir@ sufrides acoso, non fiques calado. Dillo xa a alguén da túa confianza (familia, profesores, amig@s, adestradores...)
  - Ningún de nós é tan forte coma tod@s nós xunt@s.
  - Se te metes con un, méteste con tod@s.

**Non te desesperes, o acoso ten solución.**