

2023-24

GUIA DE CON

CEIP PLURILINGÜE BARRIE
DE LA MAZA

NO ACOSO

TALLER DE POESÍA. 5º E.P.

**SI ERES NEUTRAL EN SITUACIONES DE
INXUSTIZA, ESCOLLECHES O LADO DO
OPRESOR. (DESMOND TUTU)**

TALLER DE POESÍA. 5º E.P.

Unha das encomendas da nosa clase é cambiar o mundo. Podemos e queremos ser persoas que medren coa idea que as nosas actuacións, aínda que pequenas, sexan un gran de area máis para a creación dun mundo mellor.

Este taller de poesía quere ser un novo traballo de lingua, para aprender a expresarnos de xeito máis competente. Pero tamén será un resultado de reflexión sobre problemas que podemos atopar con demasiada frecuencia, formándonos na empatía, na responsabilidade, e no compromiso ante a inxustiza e a dor dos demais.

Quedan aquí reflexadas os nosos mellores desexos de mellorar un mundo, moitas veces hostil e cruel. Esperamos que sirva para que ti, estimado lector, reflexiones tamén e sexas parte do cambio.

Santa Comba 2 de maio de 2024

ACOSO ESCOLAR

A cicatriz ségueme doendo,
estas maldita coma o demo.

Tírasme do pelo e risas por atrás,
coa soidade eu rompo a chorar.

Ti cambadela e eu tropezar,
agárrasme e intento escapar
e calo porque teño que calar.

Non o vou a dicir cando estea na tumba,
vouno dicir cando me vaias matar,
axuda! Axuda!
Han de me axudar.

Ti dis secretos e eu choro,
fostes a que me votastes o mal de ollo.

Ao comer co vaso empápasme sen culpa.

Pegar, pegar e murmurar,
un día aras de me levar ao hospital.

Forte para empurrar e debilidade para protexer,
non penso caer.

Aitana Campos

**NUNCA FAGAS ALGO INCORRECTO PARA FACER UN
AMIGO OU PARA MANTER OUTRO. (ROBERT E. LEE)**

POEMA

O mundo acaba comigo
o silencio mátame.
Péganme patadas
son un balón de fútbol.
Só choro
Chorar?
si, chorar.

Non quero sair da casa,
e miña nai dime:
que che pasa?, que che pasa?
meu amigo dime:
cóntallo, cóntallo.

Eu calo, non falo, e nada,
cada dia sigo chorando.
E a vida faiseme
imposible e asquerosa.

Thiago Grille

**CREE QUE A TÚA VIDA MERECE A PENA E A TÚA
CRENCIA AXUDARÁ A CREAR ESTE FEITO.
(WILLIAM JAMES).**

Cando sinto medo.

**Cando me pegan,
sinto medo.**

**Cando me falan,
sinto medo.**

**Cando me miran,
sinto medo.**

**Cando se me acercan,
sinto medo.**

**Cando sinto medo...
sinto que**

desaparezo

indefensa

pequena

infeliz

soa

Paula Lema

**SABER O QUE É CORRECTO NON SIGNIFICA
MÁIS NADA QUE DEBES FACER O QUE É
CORRECTO. (THEODORE ROOSEVELT)**

O acoso acaba comigo
e isto é unha realidade
porque hai moita desigualdade.
Insúltasme todos os días
e non fago mais que chorar
por favor, de min non te rias
porque a vida vasmе amargar.

Daniel Moreira.

**NON DEBERÍAS MOFARTE DO ASPECTO QUE
NON SE PODE CAMBIAR DUNHA PERSOA. (PHIL
LESTER).**

**Gritanche, péganche,
mándanche calar.
Por moito que chores,
non van parar.
Riense de ti,
ti non falarás,
non te arriscarás...
Teus pais pregúntanche:
Que pasa!?, que pasa !?
E mais ti non lles dis nada.
Teus amigos pregúntanche:
Que pasa!? Que pasa !?
E mais ti non lles dis nada.**

Mario Capelo

**NON ESTÁS BAIXO O CONTROL DE NADIE. NON
ERES DE NADIE. (SALLA SIMUKKA)**

~Sentimentos con medo~

Ao achegarme parece que na mochila levo pedras.
Trémenme as pernas so con mirar para ela.
Cada vez máis preto dela.
Pinga de auga que escorre pola meixela.
Para min xa non hai sitio .
Para min xa non hai pena.

Trátanche diferente polo que aparentes.
Hai moita xente que a cremalleira pecha.
Ningún recuncho onde me poda agochar.
Acoitelada, xa non teño máis.

Ao achegarme parece que na mochila levo pedras.
Trémenme as pernas so con mirar para ela.
Cada vez máis preto dela.
Pinga de auga que escorre pola meixela.
Como se sentirá ela.

Porque calan.

Por medo a falar.
Por medo de que nos doia máis.
Non se chama asasinar ,pero a xente cae igual.
Creo que xa e hora de marchar.

Paula Fariña.

CANDO A XENTE TE FIRE UNHA E OUTRA VEZ, PENSA NELES COMA PAPEL DE LIXA. PODEN FERIRTE, ARAÑARTE, MAIS, AO FIN, TI REMATAS PUÍDO E ELES SENDO INÚTILES. (CHRIS COLFER).

PÉGANCHE, MANDAN EN TI,
POR SER MÁIS FORTES.

NON TE DEFENDES POR MEDO,
QUE NON PAREN MÁIS

MEU AMIGO PREGÚNTANME,
POR QUE CALAS? VOLVE A PREGUNTAR E NON
LLE CONTESTO.

MANDAN EN MIN, NON ME DEFENDO
POR MEDO A QUE NON PAREN MÁIS.

POR QUE?, EU QUE LLE FIXEN?
POLO FÍSICO? PORQUE?

O ACUSADOR DIME QUE NON
CONTE NADA.
CHEGO A CASA
E PRENGÚNTANME,
QUE PASA? SIN CONTESTAR, ENTRO NA HABITACIÓN..

O DÍA SEGUINTE PÉGAME O ABUSÓN.
UN SEÑOR DILLE: NON PEGUES,
E NON CONSEGUE NADA.

PORQUE EU?
PORQUE SEMPRE SE METEN CON ALGUÉN?

Luca Pérez

**A XENTE QUE SE AMA A SI MESMA NON FAI DANO A
OUTRA XENTE. CANTO MÁIS NOS ODIAMOS A NÓS
MESMOS, MÁIS QUEREMOS QUE OUTRO SUFRAN.
(DAN PEARCE)**

Por que non me axudades?

Por que non facedes nada?

Por que non me axudades cando me
están acosando?

Non o entendo, por que non facedes nada?

Non teñades medo a dicirlle a un profe
polo que estou pasando.

Por que calades?, non o entendo.

Por que sempre facedes igual?

Por que lle facedes caso ao neno
que me está acosando?

Por que?, e que non o entendo.

Si eu fora o acosador faría o mesmo?

Brais Sánchez

**A MIÑA DOR PODE SER A RAZÓN DA RISA DE ALGUÉN,
PERO QUE A MIÑA RISA NUNCA SEXA A RAZÓN DA DOR
DE ALGUÉN. (CHARLES CHAPLIN)**

CANDO TEÑO MEDO

Cando teño medo choro,
necesito unha forte axuda

e se ninguén me axuda
afundireime nun vacío sen fin.

Non me poderán rescatar,
quedarei sen vida social

e dentro
de pouco, o meu fin.
Comezarei aquí nun pozo, eu só,
sen neguen pasando fame,

asombrado e aprendendo o valor
das cousas, dos amigos ou soamente poder dormir
nunha simple cama ,e o máis importante ,non abusar dos demais.

Gabriel Mosquera.

**O ABUSO ÉE ALGO HORRIBLE. APÉGASE A TI. ENVENÉNATE.
PERO SOLO SI TÚ O DEIXAS. (HEATHER BREWER)**

Acoso escolar

Cando estou no colexio sinto un baleiro dentro de min,
unha escuridade, cando o penso,
e como se estivera nunha nora
que vai a caer desde o alto.
Algunhas veces sinto a morte
porque me andan acosando,
ademais fanme como se viñeran
arañas por debaixo dos meus pes.

Sergio Pereira

CADA VEZ QUE SUBES ALGO A INTERNET, TÉS DÚAS OPCIONS: PODES FACER QUE ENGADA FELICIDADE AO MUNDO OU PODES FACER QUE LLE RESTE FELICIDADE. (ZOE SUGG).

Por que?

Por qué non?

Por qué si?

Se foras ti!

so estamos con él

por medo,

telo que admitir.

él non é quen

para facer sufrir

Por qué é así?

Que che pasou?

Por qué fas sufrir?

Estas sufrindo ti?

Xa é hora

de dicir que non.

Xa non quero vivir,

para qué?

Se a xente sigue así.

Tantas veces sufrin,

tantas veces que o soportei

e nin unha soa vez

dixeron nada de min.

Belén Rodríguez

NON SOMOS PALABRAS, SOMOS PERSOAS. AS PALABRAS SON COMO NOS DEFINEN OS DEMAIS, PERO NÓS PODEMOS DEFINIRNOS A NÓS MESMOS COMO QUEIRAMOS. (SHAUN DAVID HUTCHINSON).

A dor do acoso, 2 de maio

Estou soa,
teño medo a dicirlle algo,
que me fagan algo moito peor do que sufro.

Cada vez sítome máis pequena,
sinto que non podo máis co corpo.

Quero pedir un desexo,
quero que paren xa.

As cicatrices que me fixeches vos,
non me doen fisicamente,
dóenme como se algo me entrara a comer as entrañas.

Riste de min,
da miña roupa,
do meu aspecto físico.
A min dáme igual
gústame como son.

Vou a escola ben limpiño,
e volvo máis porco ca nunca.

Sinto medo cando me dis algo
cando me fas acenos,
despois fasma algo malo
cando entro a escola,
asemellase coma se me ían matar.

Carla Barcia

AHORA QUE SABES, NON PUEDES SIMULAR IGNORANCIA. AHORA QUE ERES CONSCIENTE DO PROBLEMA, NON PUEDES PRETENDER QUE NON CHE IMPORTE. PREOCUPARSE É HUMANO. ACTUAR É QUERER. (VASHTI QUIROZ-VEGA).

A dor do 2 de maio

Cando me pegan sinto medo.
Cando me miran, vólvome pequeno.
Mentres que ti non fales, eles continúan.
Rompe o silencio por min.

Entre risas, eu choro.
Entre patadas, feridas.
Entre insultos,
Entre todo iso... a depresión e suicidios.

Xabier Blanco

**NON ERES ESAS VERBAS. NON ERES OS NOMES QUE
BERRAN. NON ERES OS GOLPES NIN OS NEGRÓNS QUE TE
CAUSAN. NON ERES O SANGUE QUE VERTE POLO TEU NARIZ.
(SALLA SIMUKKA).**

**Non podo.
Non podo saír da miña casa.
Non paro de pensar o que me fixeron.**

**Meus pais venme distinta preguntanme
que me pasa.**

**Pero non lle digo nada e sigo pensando,
Parade co silencio, necesito que alguén acabe cos meus pensamentos.
Si paran serei outra,
outra persoa distinta.**

**... Chegou o día ¡¡teño que ir ao colexio!!
cando chego sinto que a miña cabeza vai explotar de tantos pensamentos.
A miña barriga non pode con ese baleiro que teño.**

**MENOS MAL QUE ACABOU O COLEXIO
xa non podía mais.
Cada día a o meu acoso é máis forte.**

**NON PODO
con este silencio
e co meu medo.**

Alejandra Corzón

**OS ABUSNADORES SON SIMPLEMENTE HOMES
QUE NO SABEN QUE SON COBARDES.
(ANTONIA HODGSON).**

**O nó de miña garganta ,
impídeme pedir axuda.**

**Teño medo de volver,
polo que me poden facer.
Falade, falade.**

**para non escoitar as voces
da miña cabeza.**

**Vou explotar ,
non podo expresar.
Aínda que o intento
é un fracaso.**

**Gritade, Gritade,
pero non tanto como
os berros de dolor que
soan pola miña cabeza.**

**Non podo mais, os
berros da miña cabeza
impídenme falar.**

**Nado polo mar dos
pensamentos de miña cabeza.**

**Marchade, marchade, que non
quero sufrir mais.**

Noelia Mouro

**ENDEXAMAIS TE UNAS A UN MALTRATADOR, NI SIQUERA
PARA NON SER ABUSADO. SI ASÍ O FAS, CAES NO MÁIS
BAIXO QUE PODES, XA QUE TE CONVIRTES NO SEU
SEGUIDOR E NUN COBARDE.**

**Un medo inseguro,
un día malvado,
un xogo sen fin.**

**Ollos choróns,
risas malvadas,
corredores de risas.**

**Nenos calados,
nenos ameazados
rapaces malvados.**

**Xogos sen graza.
Mans suadas,
corpo encollido.**

**Un fogo enfocado
so en destrozar.**

Naia González

**. NON HAI XESTO MÁIS DEVASTADOR QUE O
FEITO DE QUE ALGUEN CHE DE AS COSTAS.
(RACHEL SIMMONS).**

O mundo acosado

No mundo hai acoso,
no mundo hai guerra,
no mundo non hai amor
xa que todos pelexan.

¿ É eu que son diso?
¿ É iso que é ?

Iso é a sangue
da que ninguén se esperaba.

Si ti me dis
e eu che digo,
unha guerra ven en camiño.

Si tis calas
é eu falo
ti vasmе ensinando.

Claudia Baleato

**A CORAXE É LUME E O ABUSO E MALTRATO
SON FUME. (BENJAMIN DISRAELI)**

**Teño medo de cruzar o corredor,
hai ollos xigantes
seguíndome día e noite.**

**A súa mirada derrúbame a mente
síntome minúscula.
Son a súa boneca?
O seu can?
Estou perdida, non sei que facer.
As súas bocas falan,
as súas palabras quedáronme marcadas.**

**Os bos recordos desapareceron,
só quedan os malos,
quitáronme a cabeza,
quitáronme a memoria.**

**Ninguén axuda, estarán do seu lado?
serei eu a rara?
Terán razón?**

Laura Varela

**AS NOSA ELECCIONS MOSTRAN QUEN SOMOS,
MÁIS QUE AS NOSAS HABILIDADES. (J.K ROWLING)**

Sin razón foi burla,
de xente que non comprende
eles non tiveron culpa de ese dano que lles fixeron
o que decidiu esa xente faite dano,
esas persoas que calan.
Iso doe.
Por que non falo de isto aos meus pais o aos meus
amigos?
Sempre calo!
Isto é o que se sente, medo, tristeza, depresión,
cando serei feliz?
Falsas voces ,falsas amizades, falsa pintura .
todo o imaxino igual.

Ainhoa Fortes

**O ERRO COMÚN DOS ABUSÓNS É ASUMIR QUE ALGUÉN
POR SER AMABLE É DEBIL (...) DE FEITO, PRECISASE
MOITA FORZA DE CARÁCTER PARA SER BOA PERSOA.
(MARY ELIZABETH WILLIAMS**

Cada día necesito máis axuda,
os rapaces non deixan de insultarme,
intimidarme, rirse de min e humillarme,
xa ninguén quere xogar nin estar comigo.

Síntome moi só, triste e deprimido,
non quero saír da miña habitación,
estou sempre chorando e sen ilusión,
sen ganas de seguir vivindo nesta situación.

De seguir así non sei o que pasará,
a miña cabeza esta a punto de estoupar,
isto é insufrible, non sei a quen acudir,
para que me axude a poder sobrevivir.

Unai Mecias

**PRIMERO IGNORANTE, LOGO RÍENSE DE TI,
LOGO LOITAN CONTIGO, LOGO GAÑAS TI.
(MAHATMA GANDHI)**

•

Pensan que son un balón de fútbol
pegándome patadas como se nada.

Creo que vou a matar
parece que eles
non se poden controlar,
eles xa non poden parar.

Aquela persoa
que me pegaba
so para facer rir
a o grupito.

Xa non hai nada
que poda facer.

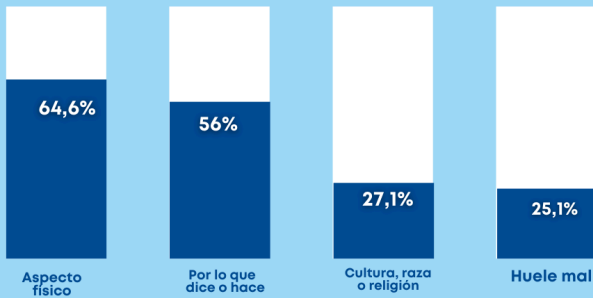
Defraudado
pequeno
inútil
so.

Daniel Mouro.

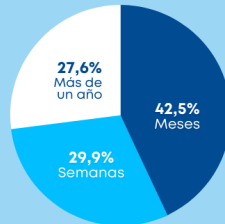
**¿QUÉ PASARÍA SI O NENO AO QUE ACOSABAS
NA ESCOLA MEDRA E CONVÉRTESE NO ÚNICO
CIRURXIÁN QUE PODERÍA SALVARTE A VIDA?
(LYNETTE MATHER)**

•

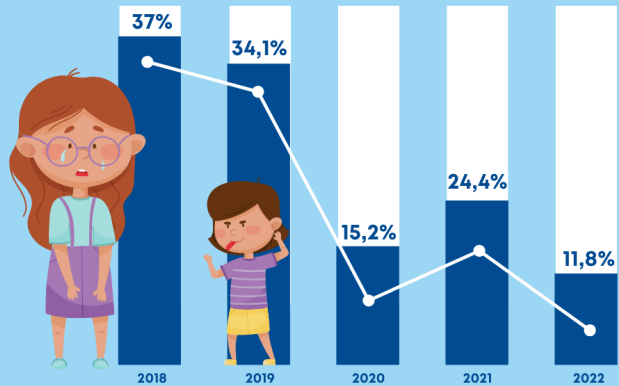
Motivos más frecuentes para meterse con la víctima de acoso escolar:



Tiempo de duración de la agresión:



Uno de cada diez alumnos/as (11,8%) piensa que en su clase hay alguien que sufre acoso escolar.



Evolución de la percepción del alumnado sobre la incidencia del acoso escolar.

Mutua Madrileña. Sala de Prensa.

VERBAL

Entendemos por **agresión de tipo verbal**, todo aquel daño que los agresores y sus ayudantes son capaces de hacer a la víctima con la ayuda de la palabra. Algunos ejemplos son:

- Motes o apodos degradantes
- Insultos tanto a ellos como a sus familiares
- Ofensas debidas a sus características físicas o psicológicas
- Rumores y/o mentiras

FÍSICO

Se entiende por **agresión física**, aquellas acciones que los agresores realizan de forma manual, que puede afectar a la vida de la víctima existiendo un **contacto físico con ésta o no**. Podemos clasificarla en:

- Empujones, golpes o zancadillas
- Novatadas
- Chantajes, amenazas o notas anónimas
- Quitarle el dinero para el desayuno o almuerzo
- Deteriorar o romper sus pertenencias personales

SOCIAL

Se entiende que alguien es **excluido socialmente** por parte de su grupo de "amigos" y cuando no se le permite permanecer a él de forma intencionada. Algunas formas de exclusión son:

- Excluirlo o alejarlo de las actividades que se están realizando
- No dejarlo participar en juegos y actividades
- Discriminarlo por su situación económica, intelectual, emocional y/o racial

CIBERBULLYING

Con la llegada de las nuevas tecnologías también podemos encontrar casos de **ciberacoso en los centros escolares**.

Este tipo de bullying se puede considerar uno de los **más dañinos a nivel psicológico** debido al gran alcance que puede llegar a tener. Se puede realizar a través de tablets, ordenadores, páginas web y blogs, entre otros dispositivos tecnológicos.

TIPOS DE BULLYING