



FUNDACIÓ
BARÇA

Cap **nena**
nen fora de joc

I EL CIBER-BULLYING?

Si usem el correu electrònic, el whatsapp, Instagram o qualsevol xarxa social per fer sentir malament, sovint, algun company, estem fent ciberbullying.



Amb el Bullying no hi juguem

#ESCOLASENSEBULLYING

QUÈ ÈS EL 'BULLYING'?

Bullying és fer mala a algun company expressament i durant molt de temps. Ja sigui donant un cop, una patada, pessigant; és a dir, fent mal físic. O bé insultant, fent burla, arraconant; és a dir, fent que se senti malament.



FUNDACIÓ
BARÇA

Si necessites ajuda o assessorament, sospites o coneixes un cas de bullying, truca al telèfon gratuït 24 h:

116 111
Infància Respon



PER QUÈ NO HA DE PASSAR?

- Fer bullying és injust.
- A ningú li agrada ni es mereix que el tractin malament o li facin mal.
- Quan les bromes molesten no són una broma ni un joc, són una agressió.
- Tots hem d'estar protegits i ser tractats amb respecte.
- Tots volem ser felicis i sentir-nos bé.
- Tots podem evitar el bullying. Només cal proposar-s'ho.



¿COM PODEM EVITAR QUE PASSI?

- Cal conèixer millor les nostres emocions i aprendre a expressar-les.
- A l'escola, creixem i aprenem junts: hem d'entendre'ns i relacionar-nos amb respecte.
- Si tenim un conflicte amb algun company, hem d'intentar parlar-ne i arribar a un acord. Sempre podem demanar ajuda a un adult (mestre, pare, mare, monitor, entrenador...)
- Internet i les apps ens fan la vida més senzilla i divertida, però hem de vigilar i fer-ne ús amb cura i sense riscos.



I SI PASSA, QUÈ PODEM FER?

Si passa, no podem quedar-nos de braços plegats. Hem d'actuar perquè tots som responsables:

- Si veiem que un company és molestat per un altre, actuem, ajudem-lo (sempre que puguem), i busquem l'ajuda d'un adult.
- Si algun company ens fa sentir malament amb freqüència, no ens hem de sentir avergonyits ni culpables. No estàs sol: demana ajuda als teus companys, mestres, pares i mares, monitors, entrenadors...
- Si fas mal o molestes a un company, atura't reflexiona no ho facis més. Pots canviar la situació. Parla amb un adult i demana-li ajuda..

TOTS PODEM SER MILLORS COMPANYS