



FUNDACIÓN
BARÇA

Ninguna niña niño fuera de juego

¿Y EL CIBER-BULLYING?

Si usamos el correo electrónico, el whatsapp, Instagram o cualquier otra red social para hacer sentir mal a algún compañero de forma frecuente, estamos haciendo **ciberbullying**.



Con el Bullying no jugamos

#ESCUELASINBULLYING

¿QUÉ ES EL BULLYING?

Bullying es hacer daño a algún compañero expresamente y durante mucho tiempo. Ya sea dando un golpe, una patada, pellizcando; es decir, haciendo daño físico. O bien insultando, burlándose, acorralando; es decir, haciendo que se sienta mal.



FUNDACIÓN
BARÇA





FUNDACIÓ
BARÇA

Ninguna **niña** **niño** fuera de juego

POR QUÉ NO HA DE OCURRIR?

- Hacer *bullying* es injusto.
- A nadie le gusta ni se merece que lo traten mal o le hagan daño.
- Cuando las bromas molestan no son una broma ni un juego, son una agresión.
- Todos debemos estar **protegidos** y ser tratados con respeto.
- Todos queremos ser felices y sentirnos bien.
- Todos podemos evitar el bullying. Sólo hay que proponérselo.



¿CÓMO PODEMOS EVITAR QUE OCURRA?

- Es necesario conocer mejor nuestras **emociones** y aprender a expresarlas.
- En la escuela crecemos y aprendemos juntos: hemos de entendernos y relacionarnos con respeto.
- Si tenemos un conflicto con algún compañero, hemos de intentar **hablar** de ello y llegar a un acuerdo. Siempre podemos **pedir ayuda** a un adulto (maestro, padre, madre, monitor, entrenador...)
- Internet y las apps nos hacen la vida más fácil y divertida, pero hemos de ser cautelosos y hacer un uso responsable y sin riesgos.



Y SI OCURRE, ¿QUE PODEMOS HACER?

Si ocurre, no podemos quedarnos de brazos cruzados. Hemos de actuar, porque todos somos responsables:

- **Si vemos** que un compañero es molestado por otro, actuemos, ayudémosle (siempre que podamos) busquemos la ayuda de un adulto.
- Si algún compañero nos hace sentir mal con frecuencia, no nos hemos de avergonzar ni sentir culpables. **No estás solo**: pide ayuda a tus compañeros, maestros, padres y madres, monitores, entrenadores ...
- Si haces daño o molestas a un compañero, detente, **reflexiona** y no lo hagas más. Puedes cambiar la situación. Habla con un adulto y pídele ayuda.

TODOS PODEMOS SER MEJORES COMPAÑEROS