



Amb el Bullying no hi juguem

QUÈ ÈS EL 'BULLYING'?

Bullying és fer mal a alguna companya o company expressament i durant molt de temps. Ja sigui fent mal físic, insultant, fent burla, arraconant; és a dir, fent que se senti malament.

I EL 'CIBERBULLYING'?

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



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.
- Totes les persones hem d'estar **protegides** i ser tractades amb respecte

I SI PASSA, QUÈ PODEM FER?

Si passa, hem d'actuar, perquè totes som responsables:

- Si **veiem** que es molesta a un company o companya ajudem o busquem l'ajuda d'una persona adulta.
- Si alguna companya o company ens fa sentir malament amb freqüència, demana ajuda a companys i companyes, mestres, pares i mares, monitors, entrenadors...
- Si fas mal o molestes a un company o companya, atura't, **reflexiona** i no ho facis més.

#ESCOLASENSEBULLYING

