



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 a algun company o companya, estem fent ciberbullying.



Amb el Bullying no hi juguem

#ESCOLASENSEBULLYING

QUÈ ÈS EL 'BULLYING'?

Bullying és fer mal a algun company o companya expressament i durant molt de temps. Ja sigui donant un cop, una puntada, 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.
- Totes les persones hem d'estar protegides i ser tractades amb respecte.
- Totes volem ser felices i sentir-nos bé.
- Entre totes podem evitar el *Bullying*.



¿COM PODEM EVITAR QUE PASSI?

- Cal conèixer millor les nostres emocions i aprendre a expressar-les.
- A l'escola, creixem i aprenem juntes: hem d'entendre'ns i relacionar-nos amb respecte.
- Si tenim un conflicte amb algun company o companya, hem d'intentar parlar-ne i arribar a un acord. Sempre podem demanar ajuda a una persona adulta (mestre, pare, mare, monitor, entrenadora...)
- 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 totes som responsables:**
- Si veiem que es molesta a un company o companya ajudem o busquem l'ajuda d'una persona adulta.
 - Si algun company o companya ens fa sentir malament amb freqüència, no ens hem d'avergonyir ni sentir culpables. No estàs sol ni sola: demana ajuda a companys i companyes, mestres, pares i mares, monitors, entrenadores...
 - Si fas mal o molestes a un company o companya, atura't, reflexiona i no ho facis més. Pots canviar la situació. Parla amb una persona adulta i demana-li ajuda.

TOTES PODEM SER MILLORS COMPANYS I COMPANYYES