

## 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 **felicitats** 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**.

## SI PASSA, QUE 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 i **reflexiona** i no ho facis més. Pots canviar la situació. Parla amb un adult i demana-li ajuda.

## TOTS PODEM SER MILLORS COMPANYS

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

**116 111**  
Infància Respon



## QUÈ ÉS EL 'BULLYING'?

*Bullying* és fer mal 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.



#ContraElBullying

## I EL CIBER- BULLYING?

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



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

**116 111**  
Infància Respon

