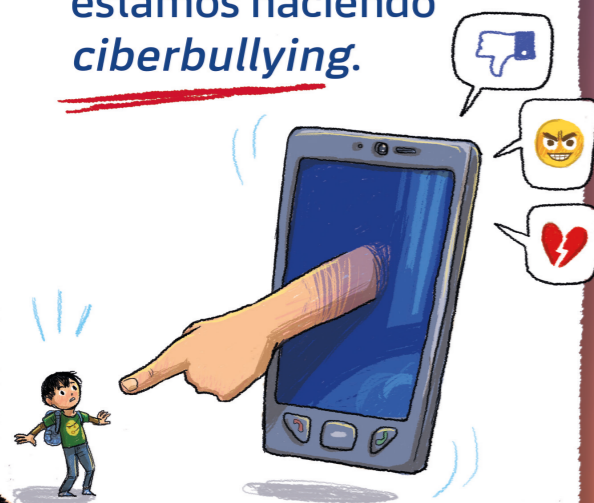


¿Y EL CIBER-BULLYING?

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.



FUNDACIÓN BARÇA

25 años



FUNDACIÓN BARÇA

25 años

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

REGLA N°8
Con el BULLYING
no JUGAMOS

#ContraElBullying



¿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 siente mal.



Si necesitas ayuda o asesoramiento, sospechas o conoces un caso de bullying, llama al teléfono gratuito 24 h:

116 111
Infància Respon

¿POR QUÉ NO HA DE OCURRIR?

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



FUNDACIÓN
BARÇA

25
años

Ninguna niña niño fuera de juego



¿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

Con la colaboración de

