



FUNDACIÓN  
BARÇA

## ¿Y EL CIBER-BULLYING?

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



FUNDACIÓN  
BARÇA

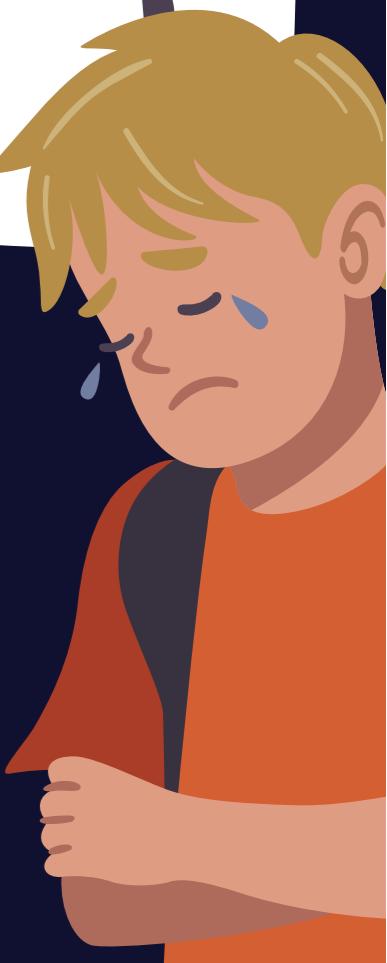
Ninguna  
niña  
niño fuera de juego

# Con el Bullying no jugamos

#ESCUELASINBULLYING

## ¿QUÉ ES EL BULLYING?

Bullying es hacer daño a alguna compañera o 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.



## ¿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.
- Todas las personas debemos estar protegidas y ser tratadas con respeto.
- Todas queremos ser felices y sentirnos bien.
- Todas las personas podemos evitar el *bullying*.



FUNDACIÓN  
BARÇA

Ninguna niña ni 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 juntas: hemos de entendernos y relacionarnos con respeto.
- Si tenemos un conflicto con algún compañero o compañera, hemos de intentar hablar de ello y llegar a un acuerdo. Siempre podemos pedir ayuda a una persona adulta (maestro, padre, madre, monitor, entrenadora...)
- Internet y las apps nos hacen la vida más fácil y divertida, pero hemos de actuar con cautela y hacer un uso responsable y sin riesgos.



## Y SI OCURRE, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

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

- Si vemos a una compañera o compañero que se le molesta, actuemos, ayudemos (siempre que podamos) o busquemos la ayuda de una persona adulta.
- Si algún compañero o compañera nos hace sentir mal con frecuencia, no nos hemos de avergonzar ni sentir culpables. **No estás solo ni sola: pide ayuda a tus compañeros y compañeras, maestros, padres y madres, monitores, entrenadoras...**
- Si haces daño o molestas a un compañero o compañera, detente, reflexiona, no lo hagas más. Puedes cambiar la situación. Habla con una persona adulta y pídele ayuda.

**TODAS PODEMOS SER MEJORES COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS**