

**SIGUES
L'ABRAÇADA,
NO LA FERIDA**



**DIGUES NO A
L'ASSETJAMENT**

A L'ESCOLA, L'ASSETJAMENT NO HI TÉ CABUDA



AJUDA'NS A PREVENIR

Cuidam, escoltam i acompanyam.



Junts podem fer que els centres educatius siguin espais segurs per a tothom



FER MAL NO ET FA FORT:

CONVIVÈXIT Institut per a
la Convivència
i l'Èxit Escolar



MOSTRA EL QUE NO SAPS CURAR



SABIES QUE...?



01

TENIR ANSIETAT ABANS D'ANAR A L'ESCOLA NO ÉS NORMAL

Molts al·lots i al·lotes que pateixen assetjament noten mal de panxa, nirvis, estrès o por quan arriba l'hora d'entrar a classe. Les teves emocions son senyals i t'has d'escoltar.

04

PARLAR-NE ÉS EL PRIMER PAS PER ATURAR-LO.

Explicar-ho a un adult de confiança pot canviar molt més del que imagines. Professors, orientadors, familiars... no ho has d'afrontar sol/a.

02

SI ALGÚ ET FA SENTIR MALAMENT CADA DIA, AIXÒ ÉS ASSETJAMENT.

No importa si "només eren bromes". Quan et fan mal, no és una broma i tu tens dret a sentir-te segur/a tal com ets.

03

L'ASSETJAMENT TÉ MOLTES FORMES

No sempre implica agressions físiques: pot aparèixer en forma de burles, exclusió, rumors o atacs a les xarxes. Aquestes formes també són bullying i tenen un impacte real.



**NO
PATEIXIS
SOLA.**

PARLEM

NO DEIXIS QUE LA POR ET CALLI

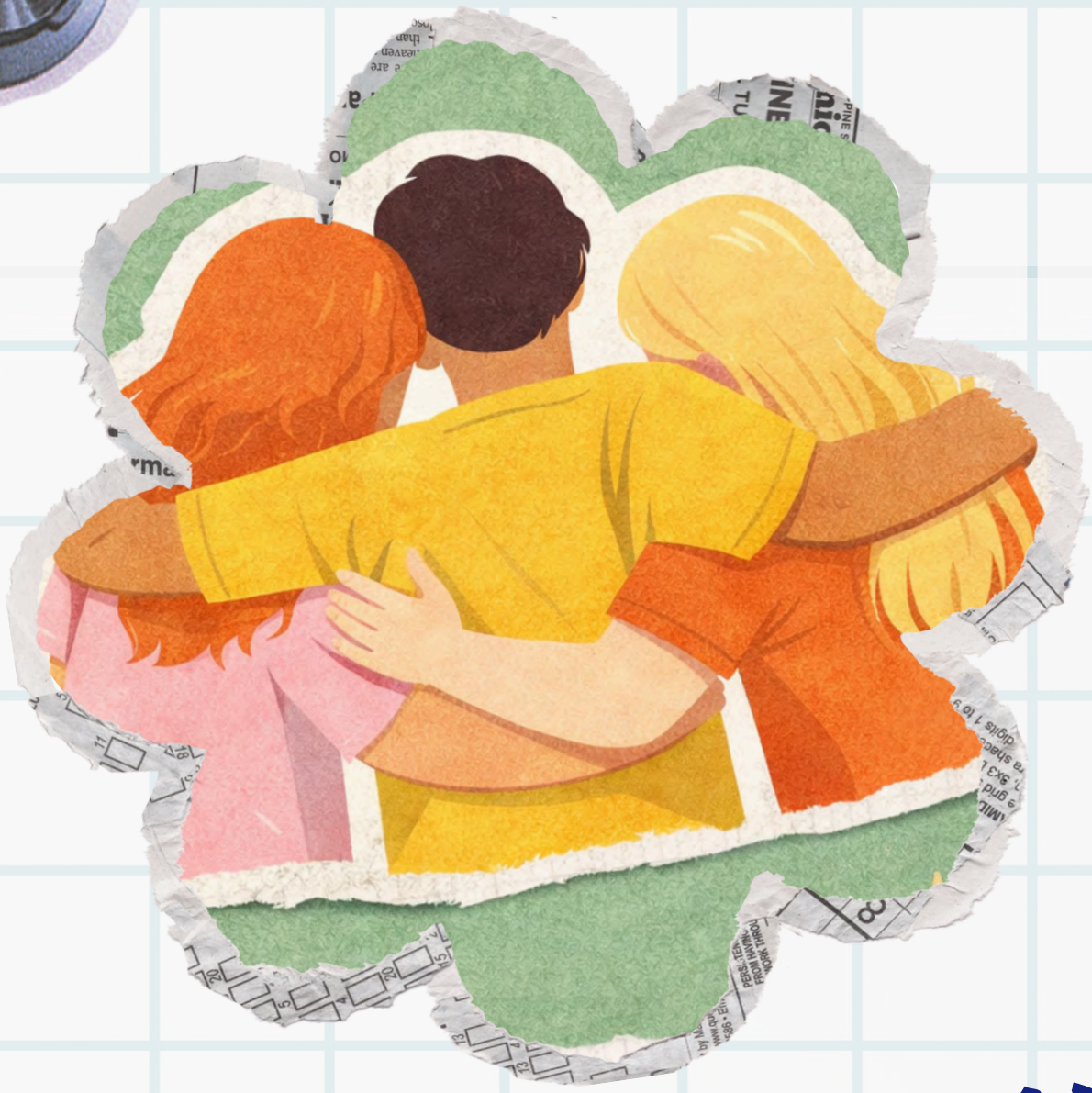
CERCA AJUDA. PARLAR-NE ÉS LA ÚNICA
MANERA D'ATURAR-LO



Reacciiona



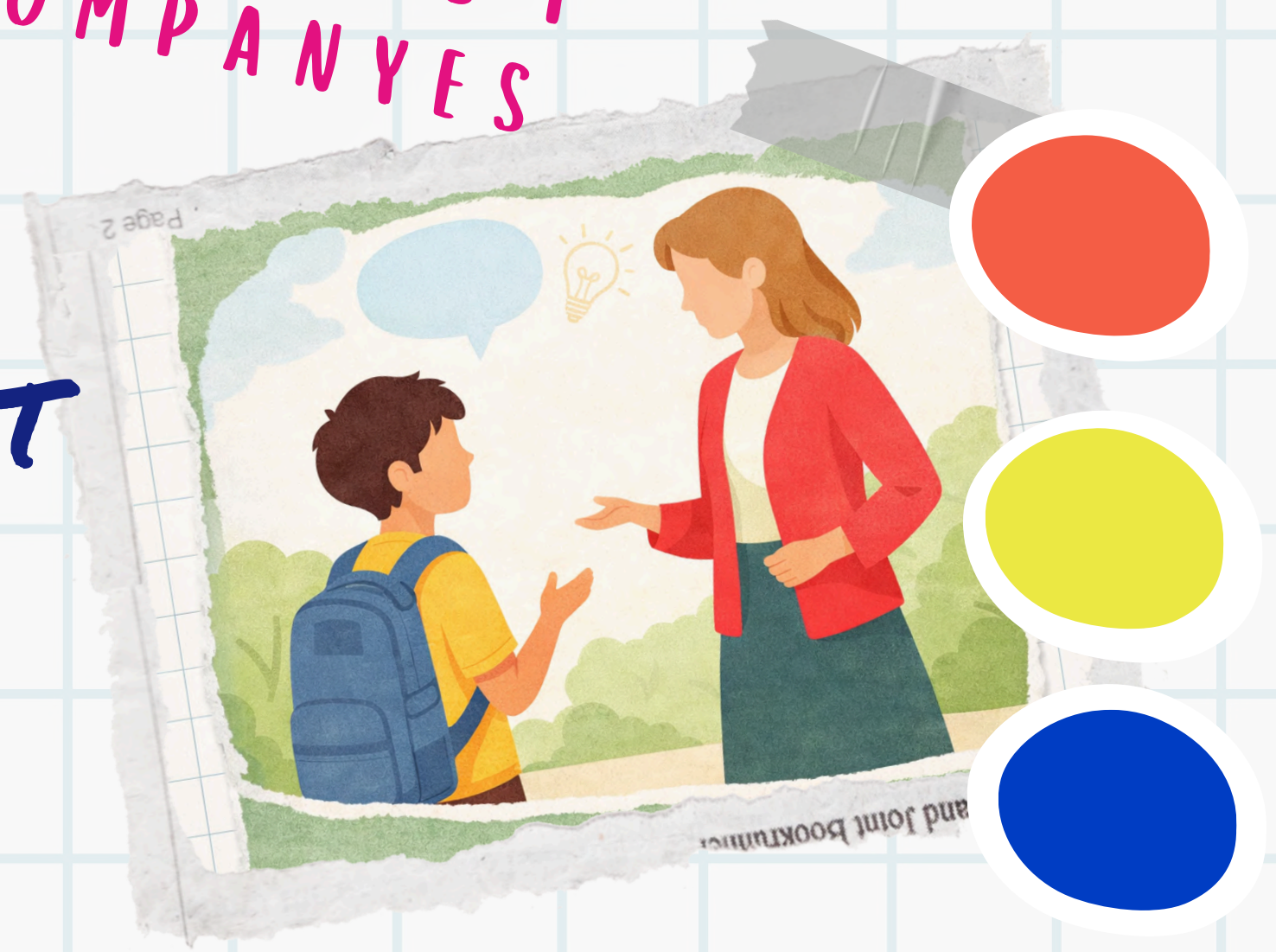
TU POTS ROMPRE LA CADENA



OFEREIX SUPORT
A COMPANYYA ALS
COMPANYS I
COMPANYES



CONTA-HO A UN ADULT
DEMANA AJUDA



FRENA LA BURLA
NO T'HI AFEGEIXIS



ATURA ELS MISSATGES
QUE FAN MAL
NO COMPARTEIXIS
MISSATGES

