

# YO PRACTICO

# #CIBERBUENTRATO

¿Sufres ciberacoso o conoces a alguna persona que lo padezca?

## QUÉ PUEDES HACER

Contárselo a una persona adulta y de confianza para que te pueda aconsejar.

## VALORA LA SITUACIÓN, LA INTENCIONALIDAD Y LA REPETICIÓN



**LEVE:** Envían una foto tuya para ridiculizarte, hacen comentarios despectivos o te ponen un mote.



**GRAVE:** La situación se repite o se ensañan contigo (una foto o vídeo se hace viral, burlas o comentarios ofensivos continuos, ataques, intimidación...).

## CUÉNTALO

- ✓ Háblalo con personas adultas, cercanas y de confianza.
- ✓ Comunícalo a tus profesores o al equipo directivo de tu centro.
- ✓ Cuéntaselo a tus amistades.
- ✓ Di aquello que te ha molestado a las personas que han publicado una foto, vídeo o comentario ofensivo para que lo retiren y pídeles que no lo vuelvan a hacer.
- ✓ Llama al **116111**.
- ✓ Utiliza el chat <https://www.anar.org/chat-anar/>

## SI ES GRAVE

Si crees que eres víctima de un delito, escribe a **brigadadescolar@policia.es** o llama al **091**.

Ponte en contacto con la policia local de tu ciudad.

# YO PRACTICO

# #CIBERBUENTRATO

¿Sufres ciberacoso o conoces a alguna persona que lo padezca?

## ALUMNADO



Utiliza emoticonos positivos.



Envía mensajes de apoyo y ánimo a las personas que quieres.



Visita páginas y envía enlaces que te permitan aprender y compartir cosas nuevas, jugar, disfrutar juntos y juntas.



Si envías fotos o vídeos dónde sales tú, hazlo sonriendo, estudiando, bailando, practicando deporte... para compartir esos buenos momentos.



Piensa en los compañeros y compañeras que pueden sentirse excluidos. Inclúyelos en tus grupos y no dejes que se sientan a solas.

## FAMILIAS



Comunícate. Si detectas un comportamiento extraño, habla con tu hijo o hija.



Vigila. Supervisa que los contenidos web que visitan tus hijos o hijas sean adecuado.



Controla el tiempo de conexión. Es importante saber cuándo y cuánto tiempo pasa tu hijo o hija conectado/a.



Tienes derecho y responsabilidad. Debes saber como se relaciona tu hijo o hija en las redes y tener acceso a ellas.



Actúa. Denuncia cualquier situación inadecuada.



# JO PRACTIQUE

## #CIBERBONTRACTE

Pateixes ciberassetjament o coneixes algú que en patisca?

### ALUMNAT



Utilitza emoticones positives.



Envia missatges de suport i ànim a les persones que estimes.



Visita pàgines i envia enllaços que permeten aprendre i compartir coses noves, jugar i gaudir junts i juntes.



Si envies fotos o vídeos on ixes tu, fes-ho somrient, estudiant, ballant, fent esport..., per a compartir aquests bons moments.



Pensa en els companys i companyes que poden sentir-se exclosos. Inclou-los en els teus grups i no deixes que se senten sols i soles.

### FAMÍLIES



Comunica't. Si detectes un comportament estrany, parla amb el teu fill o filla.



Vigila. Supervisa que el contingut web que visiten els teus fills i filles siga adequat.



Controla el temps de connexió. És important saber quan i quant de temps passa el teu fill o filla connectat.



Tens dret i responsabilitat. Has de saber com es relaciona el teu fill o filla en les xarxes socials i tenir-hi accés.



Actua. Denuncia qualsevol situació inadequada.

# JO PRACTIQUE

## #CIBERBONTRACTE

Pateixes ciberassetjament o coneixes alguna persona que en patisca?

### QUÈ POTS FER

Contar-li-ho a una persona adulta i de confiança perquè et pugui aconsellar.

### VALORA LA SITUACIÓ, LA INTENCIONALITAT I LA REPETICIÓ



**LLEU:** envien una foto teua per a ridiculitzar-te, fan un comentari despectiu o et posen un malnom.



**GREU:** la situació es repeteix o s'acarnissen amb tu (una foto o vídeo es fa viral, burles o comentaris ofensius continus, atacs, intimidació...).

### CONTA-HO

- ✓ Parla-ho amb persones adultes, properes i de confiança.
- ✓ Comunica-ho als teus professors o a l'equip directiu del centre.
- ✓ Conta-ho a les teues amistats.
- ✓ Digues allò que t'ha molestat a les persones que han publicat una foto, vídeo o comentari ofensiu perquè els retiren i demana'ls que no ho tornen a fer.
- ✓ Telefona al **116111**.
- ✓ Utilitza el xat <https://www.anar.org/chat-anar/>

### SI ÉS GREU

Si creus que eres víctima d'un delicte, escriu a **brigadadescolar@policia.es** o telefona al **091**.

Posa't en contacte amb la policia local de la teua ciutat.