

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 delictes, escriu a **brigadadescolar@policia.es** o telefona al **091**.

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