

El bullying, l'aturarem entre totes i tots.

Som-hi!

Ningú és millor que jo...
Jo no soc millor que ningú.

Tracta el company o companya com vulguis que et tractin a tu.

Qui tracta malament els companys i les companyes és algú a qui les altres persones no tenen respecte, li tenen por.

No ets una persona rara: ets una persona única i valuosa.

Estima't tal com ets.
Mereixes respecte, no menyspreu.

Si et sembla que tu o un company o companya patiu assetjament, no t'ho callis. Ho dius a algú de la teva confiança (familiar, professorat, amiatat, entrenador o entrenadora...).

Si veus un maltractament i no actues...: tu també ets una persona miserable.
No fas d'espieta; ets un heroi o una heroïna.

Si et fiques amb algú, et fiques amb tots i totes.

Fer patir algú no fa gràcia.
És un acte de covardia i fa molt de mal.

Cap de nosaltres té tanta força com la que tenim quan ens ajuntem.

No et desesperis: l'assetjament té solució.