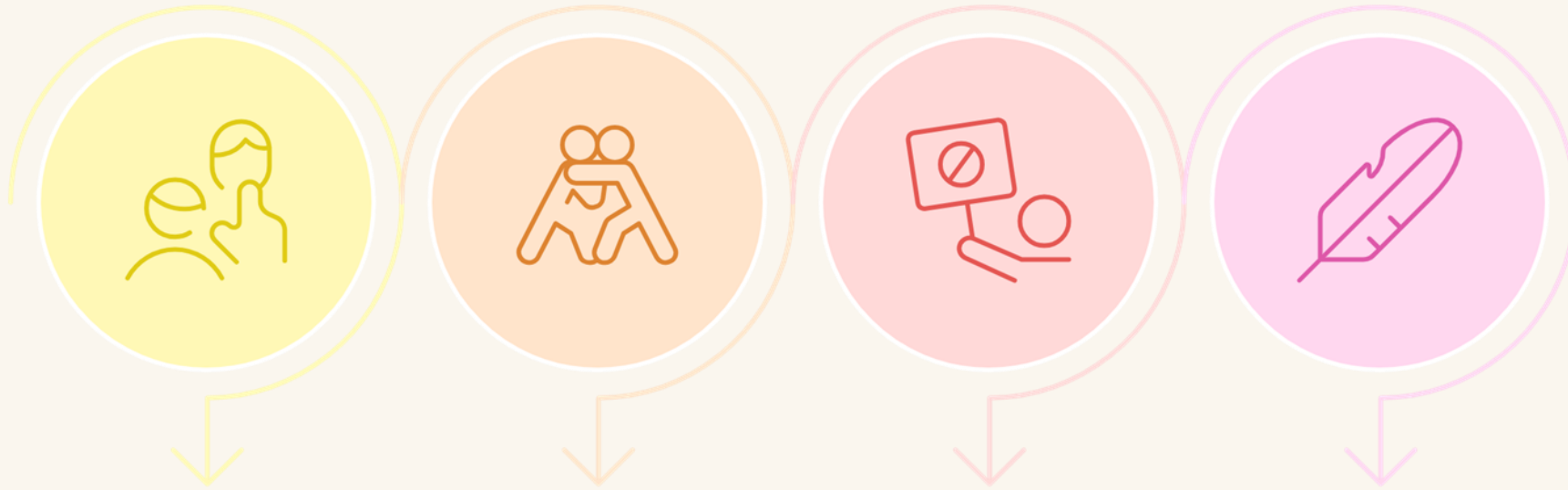


Guia per a famílies:

Com acompanyar i protegir el teu fill/a davant del bullying



Consells per al suport emocional



Escolta sense judicis

Escolta sense jutjar i valida les seves emocions.

Frases empàtiques

Digues-li frases com: "Entenc que et sentis així, i m'importa molt el que t'està passant.

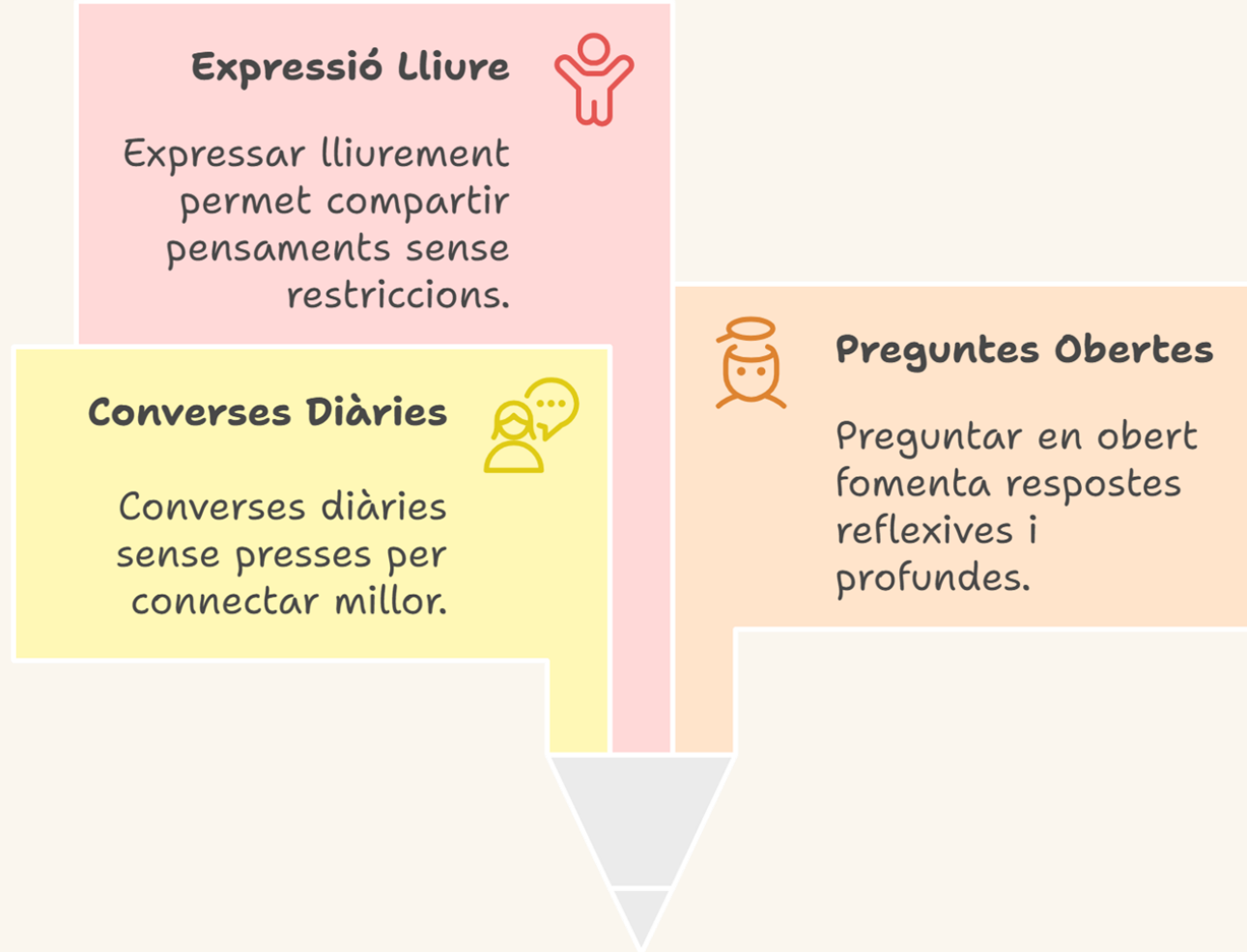
Evita interrompre

Deixa que expliqui la seva versió sense interrompre, evita minimitzar o culpar.

Reafirma innocència

Reafirma que no és culpa seva.

Construint Ponts de Comunicació



Resolució de problemes coordinada



Contactar amb l'entrenador/a

Informar
l'entrenador/a sobre
el problema



Contactar amb el
professorat

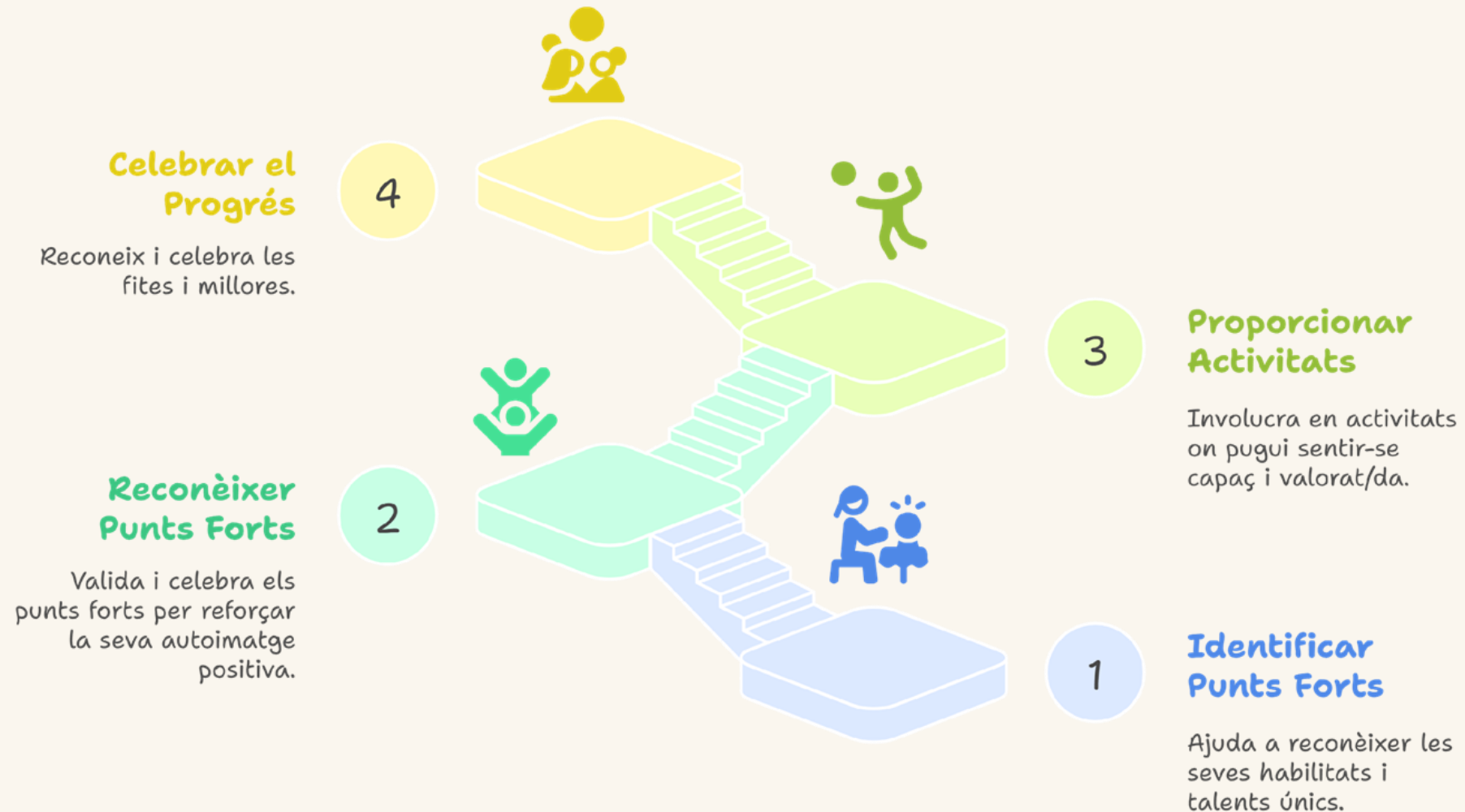
Informar el
professorat sobre el
problema



Coordinar
esforços

Assegurar que
l'entrenador/a i el
professorat treballin
junts

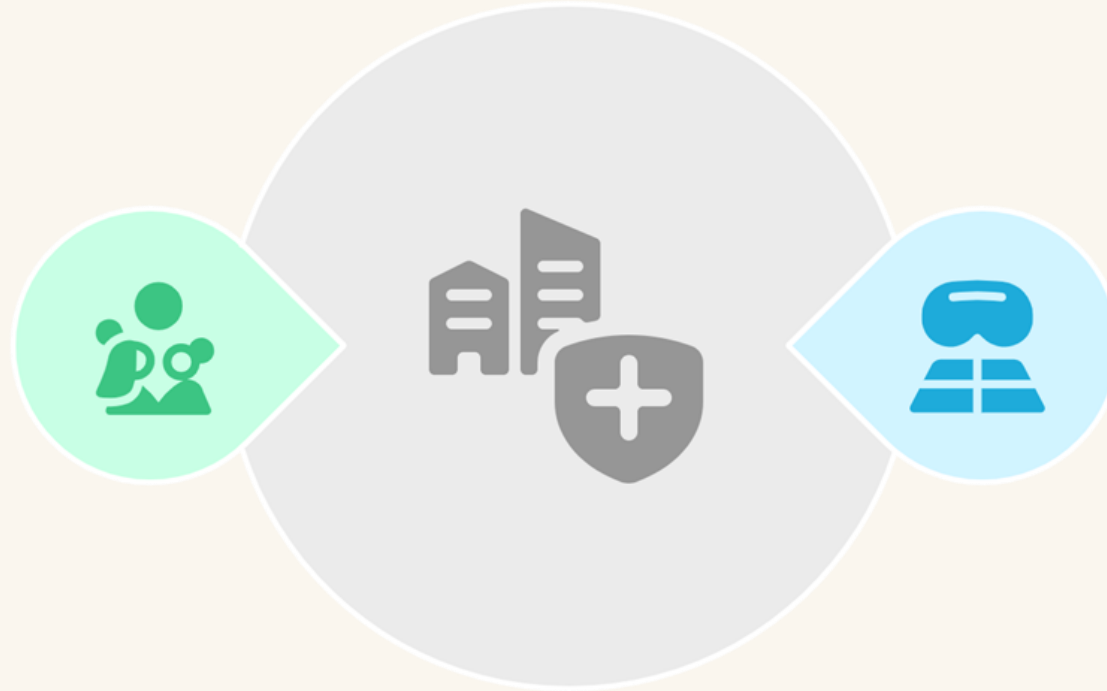
Ajudant a construir l'Autoestima i la Confiança



Protecció d'Espais Sensibles

Supervisió d'Àrees amb Menys Adults

Supervisar àrees amb menys adults per mantenir la seguretat



Supervisió de Vestidors

Assegurar que els vestidors estiguin vigilats per prevenir incidents

Creant un entorn saludable i de bon tracte

Grups de Respecte

Grups que emfatitzen el respecte i la cooperació



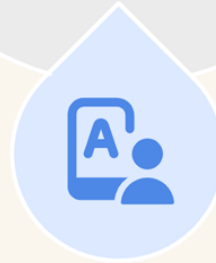
Espais d'Amistat

Àrees on es poden connectar entre iguals i formar amistats



Activitats d'Acceptació

Activitats que promouen la inclusió i l'acceptació



Acompanyament a la recuperació després de l'assetjament

Rol en l'assetjament

Valorar impacte emocional
i psicològic negatiu

Monitoritzar el benestar

Estar atent als
canvis d'ànim

Buscar suport professional

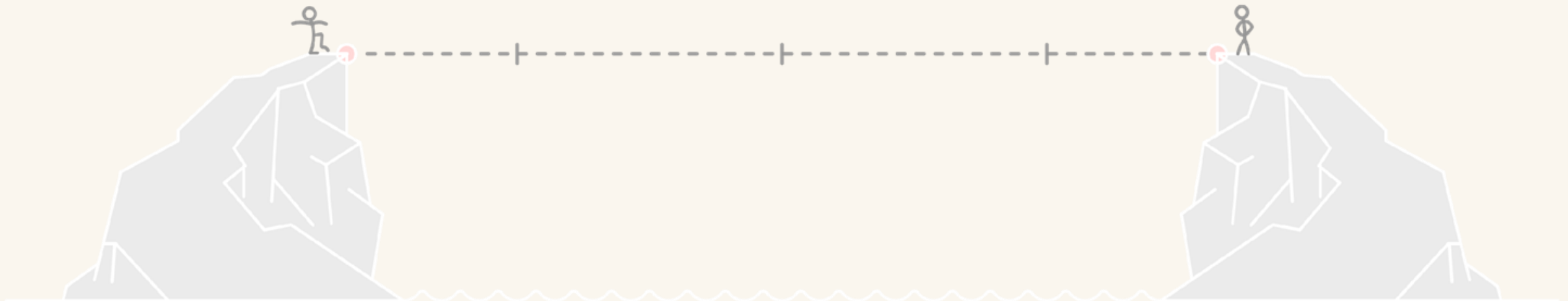
Abordar l'ansietat i
la baixa autoestima

Transformar l'experiència

Participar en la
prevenció i el
suport

Supervivent d'assetjament

Empoderat i resiliència,
ajudant els altres



Cura del Benestar a la Família

Buscar Ayuda

Reconèixer la necessitat d'assistència professional i buscar-la activament.



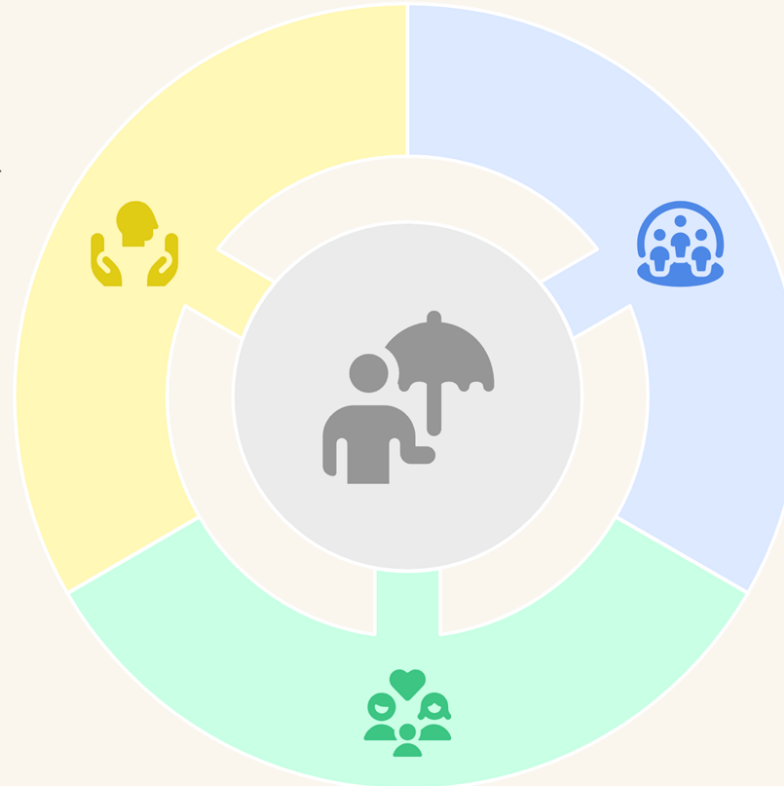
Xarxes de Suport

Connectar amb grups de suport i comunitats per a assistència emocional i pràctica.



Salut emocional

Prioritzar la salut emocional i física de tots els membres de la família.



Projecte CiènciaEscut



Guia per a famílies:
**Com acompanyar i protegir el teu fill/a
davant del bullying**

Basat en:

RÍOS SISÓ, Xènia. El bullying a l'esport i a l'Educació Física. Una aproximació des de la perspectiva de les víctimes de bullying en el context esportiu, dels entrenadors i les entrenadores, i del futur personal docent d'Educació Física.
[consulta: 27 de febrero de 2026]. [Disponible en: <https://hdl.handle.net/2445/195449>]

Amb el suport de



Aquest projecte està protegit per una llicència Creative Commons