Al Pratenc, la teva veu compta

Tens dret a fer esport amb respecte i a sentir-te segur o segura.

Si alguna cosa et fa mal, et fa por o et fa sentir incòmode, explica-ho a una persona adulta de confiança.

No és culpa teva.
Pots demanar ajuda.



Et passa alguna d'aquestes coses?

Et fan mal amb paraules.
T'insulten, t'amenacen o es burlen del teu cos, origen o manera de ser.

Et deixen fora a propòsit.
T'aparten del grup o et fan sentir que no hi tens lloc.

Et fan mal o no t'escolten.
Et peguen, t'empenyen o t'obliguen a entrenar amb dolor.

No respecten el teu cos.
Et toquen d'una manera que et fa sentir incòmode o et demanen fotos íntimes.

Et fan por amb missatges.
T'amenacen, et ridiculitzen o comparteixen fotos teves per fer-te mal.

Et demanen guardar un secret que et fa patir.
O tens por d'algú i no saps com explicar-ho.

No cal esperar que torni a passar. En pots parlar també si passa **fora del club** o si li passa a un company o companya.

Què puc fer i a qui ho explico?



1 Busca algú de confiança

Jordi, Sonia o una altra persona adulta de confiança.
Pots anar-hi amb algú que t'acompanyi.

2 Explica-ho com puguis

Pots parlar o escriure. No cal tenir proves ni omplir cap paper.

3 Si no t'ajuden, explica-ho a algú més

Si et preocupa un dels contactes, parla amb l'altre. Si no et sents segur al club, també pots trucar al 116 111.

També ho pots comunicar de manera anònima.

Tant si et passa a tu com si veus que li passa a un company o companya. Escaneja el QR.

Pots començar així:

«Em passa una cosa que em fa sentir malament. Em pots ajudar?»

Pots parlar amb nosaltres

Jordi González
633 577 880

Sonia Rodriguez
623 509 083

En persona o per telèfon. També pots escriure a

coordinacio@pratencaa.org

I després de parlar-ne?

T'escoltarem i buscarem ajuda per protegir-te. T'explicarem els passos següents i ho compartirem només amb qui calgui per ajudar-te.

Si li passa a algú altre: escolta'l i busca una persona adulta de confiança. No t'enfrontis a qui li fa mal.

---

116 111 · Infància Respon

Pots trucar-hi per demanar ajuda.
Gratuït, de dia i de nit.

112 · Perill immediat

Truca al 112. Si pots, busca un lloc segur i un adult de confiança.
No esperis un correu.