



T'has sentit així a l'insti? Aquí és on pots demanar ajuda

Et fan burla cada dia? Et deixen de banda? T'insulten per com vesteixes, parles o pel teu origen? Si alguna d'aquestes situacions et sona, potser estàs patint assetjament escolar. I, molt important: no és culpa teva i no ho has d'aguantar sol o sola.

L'assetjament pot tenir moltes cares: **riures constants a l'aula, sobrenoms ofensius, amenaces a l'hora del pati, missatges cruels per WhatsApp o xarxes socials, ignorar-te expressament o fer-te sentir que no hi encaixes**. A vegades és tan subtil que ni tan sols la persona que el pateix sap ben bé què li passa, només sap que cada dia anar a classe li costa més.

Des de l'inici d'aquest curs, a Catalunya ja s'han detectat 1.333 possibles casos de bullying als centres educatius, segons dades de 3Cat. Aquestes xifres s'han pogut recollir gràcies a una nova eina: el Registre de Violències contra l'Alumnat, que ajuda els centres a deixar constància de qualsevol situació de violència i millorar-ne la detecció.

Com i on demanar ajuda?

Si estàs vivint una situació així o coneixes algú que la pateix, pots recórrer a la **USAV (Unitat de Suport a l'Alumnat en situació de Violència)**, un servei del Departament d'Educació pensat per ajudar tant l'alumnat com els centres i les famílies. El 2024, la USAV va rebre 7.166 trucades i va intervenir en 2.060 casos.

A més de la USAV, hi ha altres iniciatives com el programa **#aquiproubullying**, en què ja han participat més de 280 centres educatius des del 2017. Aquest programa vol promoure el bon rotllo, la convivència i el respecte entre tots.

'El Consultori' d'Adolescents.cat

Recorda que si algun cop t'has trobat amb una situació que et generi dubtes, inseguretats o preocupacions pots escriure a 'El Consultori' d'Adolescents.cat, un espai segur i confidencial on rebràs resposta de les psicòlogues que hi treballen.

Si ho prefereixes, també pots parlar-ho amb les nostres professionals a través del consultori d'Adolescents.cat.

[consultori]3[/consultori]