

Ens fem fortes contra l'abús sexual en la infància

Tots els xiquets i totes les xiquetes tenim drets des que naixem i al llarg de tota la nostra vida, sense importar qui som, en quin país vivim, la llengua que parlem o la nostra religió.

Els nostres drets són molt importants.

Per això hi ha una llei internacional anomenada *Convención sobre los Derechos del Niño*, on s'expliquen tots els nostres drets i que serveix per a protegir-nos.

Com ens pot fer mal una persona?

1 Quan una persona ens fa mal, per exemple, ens pega, ens talla, ens espenta o ens fa cremades, es **violència física**, perquè ens fa mal en el cos.

2 Quan una persona ens fa sentir malament perquè ens diu coses que no ens agraden, ens insulta, crida o ens amenaça, o perquè no ens deixa estar en un grup, etc., es diu **violència emocional o psicològica**.

3 Quan una persona ens demana que li ensenyem el cos o ens toca algunes parts o ens ensenya el seu cos o ens demana que li toquem, i no ens agrada i no volem fer-ho es diu **abús sexual**.

4 Quan la nostra família o les persones adultes amb les quals vivim, no ens cuiden bé, no ens donen bé de menjar, no ens porten al metge o no són afectuosos ni ens protegeixen, es diu **negligència física i emocional**.

Quan algú ens fa mal és important que demanem ajuda a qui ens fa sentir segures

Pots parlar amb un professor o una professora en qui pugues confiar.

Pots explicar-ho a algú de la teua família que et fa sentir segur.

O a un amic o una amiga que et fa sentir bé.

Quan algú ens fa mal podem sentir moltes coses: dolor, tristesa, vergonya, por, nervis, no tindre ganes de parlar amb la nostra família, amb amics i amigues, o perdre les ganes de menjar i tindre problemes per a dormir.

Per això és molt important que parlem de com ens sentim, encara que la persona que ens fa mal ens demane que no li ho expliquem a ningú. Quan algú ens fa mal encara que siga un secret hem de contar-ho a les persones que ens ajuden.

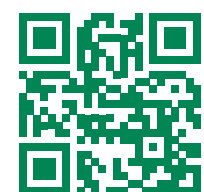
Segurament, la persona a la qui li hages contat demane ajuda a altres persones per a poder protegir-te i ajudar-te.



No estem soles, ni sols

Pot ser que després d'explicar-ho ens continuem sentint malament, però has de saber que no estàs sol ni sola i que **hi ha moltes persones que poden ajudar-nos, cuidar-nos i protegir-nos**.

No oblidés que **quan contem el que ens passa som molt valents** i que **no tenim la culpa de res**.



Web d'EDUCAP: projectoeducap.eu | Contacte: gestion@projectoeducap.eu

EDUCAP



Institut de Drets Humans
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



GREVIA

UNIVERSITAT DE BARCELONA

uc3m | Universidad Carlos III de Madrid



Telèfon d'Atenció a la Infància ☎ 116111