

NSPCC



**Conversas simples para ajudar a
manter seus filhos a salvo de abusos**

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

O SEU
NOME

Este guia pertence a

.....

E a

.....

O NOME
DO SEU
FILHO



Todos queremos manter os nossos filhos seguros. Provavelmente já falou com os seus filhos sobre como atravessar a rua em segurança, mas será que já falou com eles sobre como se protegerem de abuso sexual? Nós sabemos que é uma conversa que nenhum pai quer ter, mas acreditamos que pode ser tão natural e tão fácil quanto uma conversa sobre segurança rodoviária.

Apelidamos esta conversa de Conversa sobre cuecas “PANTS”. Do P até ao S, cada letra transmite uma mensagem importante às crianças a partir dos quatro anos, para ajudá-los a manterem-se em segurança.

Por isso pretendemos que os pais tenham uma **Conversa sobre cuecas “PANTS”** – Porque sabemos que conversar com as crianças acerca destas mensagens importantes pode realmente ajudar a mantê-las seguras.



O PORQUÊ DA CONVERSA SOBRE CUECAS (PANTS)

Uma conversa importante a ter.

Nós sabemos o que pode estar a pensar: isso não é para o meu filho. Claro, pai algum quer pensar que o seu filho será afetado por abuso sexual, mas é exatamente por isso que é vital ter esta conversa. — para ajudar a mantê-lo seguro.

Nós também entendemos que falar sobre este tópico pode parecer assustador. Mas não tem de o ser. PANTS foi criado especificamente — com a ajuda de pais e profissionais — para garantir que estas conversas sejam tão fáceis e adequadas quanto possível para crianças a partir dos quatro anos.

PANTS nunca menciona sexo

Sabemos que pode sentir que o seu filho é muito novo para falar sobre sexo. E é por isso que PANTS nunca menciona essa palavra. Não se trata de aprender sobre os pássaros e as abelhas, mas sim mensagens práticas e reconfortantes para que se mantenham em segurança.

Nunca usamos palavras assustadoras

A última coisa que queremos fazer é irritar ou assustar o seu filho. A conversa sobre cuecas “PANTS” é uma abordagem com linguagem simples e amigável, para dar ao seu filho confiança e conhecimento para que se mantenha em segurança.

“Sinceramente, acho que a conversa sobre cuecas “PANTS” deve acontecer com a mesma naturalidade que uma conversa sobre como atravessar a rua.”

Pai de uma menina de seis anos

Encontrar o momento certo

Cada família é diferente. Quando e onde ter estas conversas pode depender da idade do seu filho ou do seu nível de maturidade — tudo depende do que parecer natural para si e para ele.

À procura de uma boa altura para iniciar a conversa? Eis alguns exemplos, que outros pais confirmam ter resultado com eles:

- * Enquanto prepara o banho do seu filho, ou o ajuda em pequenas coisas como vestir-se ou aplicar creme.
- * Se ele tiver aulas sobre relações pessoais na escola, pergunte-lhe o que aprendeu quando ele chegar a casa.
- * As viagens de carro são uma ótima oportunidade para conversar.
- * Cantar a nossa música com a ajuda do nosso amigável dinossauro Pantosaurus pode ajudar a criar o momento certo (descubra mais na página 6).
- * Seja a caminho da escola, ou das compras no fim de semana, irá sentir-se mais relaxado ao conversar enquanto caminham.
- * Se o programa de televisão favorito do seu filho abordar um tema sensível, incentive-o a falar sobre qualquer coisa que o perturbe.
- * A ida à natação   um ótimo momento para identificar que tudo o que fica coberto pelas suas cuecas, fato de banho ou roupa interior   privado.

QUANDO  
O MOMENTO
CERTO?



COMO ENCONTRO AS PALAVRAS CERTAS?

Como começar

Como e quando ter a Conversa sobre cuecas “PANTS” com o seu filho é sempre uma escolha sua. Afinal, você conhece-o melhor que ninguém.

Uma vez que se sinta confortável com todas as mensagens (páginas 8-9), a nossa série de “desbloqueadores de conversa” facilita a Conversa sobre cuecas “PANTS”, com a ajuda do nosso amigável dinossauro Pantosaurus. Através de jogos, músicas e atividades, ele apresenta as principais mensagens de maneira divertida e interessante. E pode começar hoje mesmo...

Os nossos desbloqueadores de conversa!

Partilhe o nosso **Destacável infantil para Guardar e Aprender**, para recordarem as regras de forma divertida.

Os seus filhos podem **Cantar com o Pantosaurus** — a sua música é uma introdução cativante às principais mensagens do PANTS.

Há também **Brincadeiras com o Pantosaurus** on-line, num tablet ou telefone, este jogo gratuito permite que eles joguem basquetebol e mergulho enquanto aprendem as regras PANTS.

Encontre desbloqueadores de conversa divertidos em nspcc.org.uk/pants

Quer uma maneira realmente divertida de lembrar as regras? O *pack* para crianças “Pantosaurus” está repleto de atividades divertidas, autocolantes, um sinal para pendurar numa porta e um marcador de livros. Peça o seu em nspcc.org.uk/shop

É hora de ter uma Conversa sobre cuecas “PANTS”

Agora você já conhece os desbloqueadores de conversa e já estabeleceu o melhor momento para iniciar a conversa com seu filho.

Está agora pronto para ensinar ao seu filho as cinco regras PANTS. Vamos percorrer cada letra de PANTS para que saiba o que dizer sobre cada uma.

Pode começar com uma conversa simples com o seu filho sobre como manter-se seguro — e entrar depois em mais detalhe quando ambos estiverem preparados.

PARTES ÍNTIMAS SÃO PRIVADAS

ALGUÉM TE AJUDARÁ, DESABAFA

NÃO É NÃO

TEU CORPO PERTENCE A TI

SE HÁ SEGREDOS QUE TE PERTURBAM, CONTA-OS



QUAIS SÃO AS REGRAS PANTS?



P RIVATES ARE PRIVATE

A LWAYS REMEMBER YOUR BODY BELONGS TO YOU

N O MEANS NO

T ALK ABOUT SECRETS THAT UPSET YOU

S PEAK UP, SOMEONE CAN HELP



KEEP AND LEARN
KIDS' PULL-OUT

WHERE'S PANTOSAURUS?
How many can you spot?

SAY HELLO TO PANTOSAURUS!

LEARN PANTOSAURUS' FIVE EASY RULES FOR STAYING SAFE

Use what you've learned to help Pantosaurus complete his roarsome journey.



He wants every child to stay safe and strong just like him!



Answer: Five

Tick the correct answer:

PRIVATES ARE...

- PINEAPPLES
- PRIVATE
- PIZZAS



Circle the right answer:
NO MEANS...
1. YES 2. NO



Unscramble the word:

TALK ABOUT...

ESTRSC E
THAT UPSET YOU



Fill in the missing letters:

S _ _ _ _ UP, SOMEONE CAN HELP

ALWAYS REMEMBER
YOUR BODY BELONGS TO...

Find the correct word below:

E	N	M
Y	O	U
T	A	M

Remember, a secret that worries you is a bad secret, so always talk about secrets that upset you.

HOW MANY
DID YOU GET
RIGHT?
.....





Partes íntimas são privadas

Diga claramente a seu filho que a roupa interior veste suas partes íntimas e privadas e o que é que a palavra “privado” significa.

Explique-lhe que ninguém deve pedir para ver ou tocar nas suas partes íntimas ou pedir para que ele olhe para, ou toque nas partes de outra pessoa.

Por vezes os médicos, enfermeiros ou familiares podem ter que o fazer. Explique que isso é normal, mas que essas pessoas devem sempre explicar o porquê e devem pedir-lhe permissão primeiro.

Alguém te ajudará, desabafa

Diga ao seu filho que é sempre bom falar com um adulto da sua confiança, sobre qualquer coisa que o deixe triste, ansioso ou assustado, para que assim o possam ajudar. Não precisa necessariamente de ser um membro da família. Pode ser um professor ou o pai de um amigo, por exemplo.

Tranquelize-o de que, seja qual for o problema, não é culpa dele e nunca virá a ter problemas por desabafa.

Ele pode também ligar para a Linha de Apoio Infantil através do 0800 1111 onde um assistente simpático o irá ajudar.

Teu corpo pertence a ti

Faça com que o seu filho entenda que o corpo dele pertence só a ele, e a mais ninguém. Ninguém tem o direito de levá-lo a fazer qualquer coisa que o faça sentir-se desconfortável.

Se alguém lhe pedir para ver, ou tentar tocá-lo, por baixo da roupa interior, ele deve dizer “Não” — e relatar esta situação a um adulto que ele confie. Este pode ser um membro da família, professor, assistente social ou um médico.

Não é Não

Certifique-se de que seu filho entende que tem o direito de dizer “Não” ao toque indesejado — mesmo que seja por parte de um membro da família ou de alguém que ele conhece ou ama.

Ele detém o controlo sobre o seu corpo e ninguém tem o direito de o levar a fazer coisas que o façam sentir desconfortável.

Se há segredos que te perturbam, conta-os

Explique ao seu filho que deve sempre falar acerca das coisas que o perturbam — e que partilhá-las não o irá meter em sarilhos.

Explique a diferença entre segredos “bons” e segredos “maus”. Os segredos maus fazem com que se sinta triste, preocupado ou assustado, enquanto que os segredos bons podem ser coisas como festas-surpresa ou presentes para outras pessoas, que o fazem sentir-se feliz e animado.

Todo e qualquer segredo deve sempre acabar por ser partilhado.



O QUE OS PAIS DIZEM SOBRE O PANTS

Desde que lançámos o PANTS, falámos com muitos pais que já tiveram a conversa com os filhos...



Eu usei a natação como uma ótima oportunidade para conversar com a minha filha de seis anos. Comecei com uma pergunta sobre o motivo pelo qual a roupa de banho dos meninos é diferente da das meninas e isso levou a uma conversa sobre a privacidade. Isso deu-me um bom ponto de partida para abordar facilmente um assunto delicado.”

Mãe da Catarina



CERCA DE
400,000
PAIS JÁ TIVERAM A CONVERSA SOBRE CUECAS (PANTS), POR ISSO ESTAMOS CERTOS QUE AJUDA



Se o impensável acontecesse e alguém ultrapassasse os limites físicos com a minha filha, ela saberia o que fazer? Ela contaria-me-ia? Ela conseguiria perceber o que estava a acontecer de errado? Senti-me tão orgulhosa após ter tido a conversa com ela, e tão aliviada de não a ter amedrontado ou de alguma forma corrompido, mas de finalmente ter tomado um passo importante para ajudá-la a manter-se em segurança. É por isso pretendo que todos os pais tenham a conversa PANTS.”

Mãe da Isabel



Senti-me com poder e confiança por ter estas mensagens realmente claras para usar com o meu filho de cinco anos. Ele entendeu o que eu lhe queria dizer — na verdade, um dia fez-me rir depois da escola quando se levantou e orgulhosamente disse: “Eu sei que o que está debaixo das minhas cuecas é privado e disse-o à minha professora!”

Mãe do Samuel





Ao iniciar a Conversa sobre cuecas “PANTS” com o seu filho, está a tomar medidas realmente importantes para o ajudar a manter-se em segurança. Deve sentir-se orgulhoso por estar a fazer algo incrível.

Mas lembre-se que esta não é uma conversa única. É melhor ter estas conversas curtas e constantes, e adaptá-las à medida que o seu filho amadurece. Assim ajudará a reforçar as mensagens e a garantir que ele se lembra delas. Escolha os momentos que sinta serem naturais para si.



Obtenha o guia PANTS mais adequado para si

Temos uma variedade de outros guias PANTS para pais, cuidadores e crianças, incluindo guias em vários idiomas e guias para pessoas com incapacidades.

- * Guia para famílias de acolhimento
- * Guia para pais com dificuldades de aprendizagem
- * Guia para pais de filhos com autismo
- * Um filme para crianças surdas

Pode encontrá-los em nspcc.org.uk/pants

O seu filho pode, naturalmente, ter algumas questões

Mas não se preocupe — podemos ajudá-lo a respondê-las. Pode encontrar mais informações e assistência acerca da Conversa sobre Cuecas “PANTS”, em **nspcc.org.uk/pants**

Fale connosco

Se precisar de conversar, estamos aqui 24/7. Contacte-nos pelo 0808 800 5000 ou envie-nos um e-mail para **help@nspcc.org.uk**

NSPCC

Juntos podemos ajudar as crianças vítimas de abusos a reconstruírem as suas vidas. Juntos, podemos proteger as crianças em risco. E juntos podemos encontrar as melhores estratégias para evitar que o abuso infantil ocorra.

Mas tudo isto só é possível com o seu apoio. Cada libra que angariar, cada petição que assinar, cada minuto do seu tempo, ajudarão a garantir que podemos lutar por todas as infâncias.

nspcc.org.uk



EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

National Society for the Prevention of Cruelty to Children
©NSPCC 2017. Instituição de caridade registada em Inglaterra
e no País de Gales sob o número 216401. Escócia SC037717.
J2017.1066. Ilustrado por Jamie Nash.