

Reguli de siguranță pentru corpul meu

Corpul este al meu și îmi aparține

Pot să spun NU! dacă nu vreau să pup sau să îmbrățișez pe cineva.
Pot să bat palma, să le strâng mâna sau să le suflu un sărut.
Sunt șeful sau șefa corpului meu și ceea ce spun se aplică!



Am o Rețea de Siguranță

Am încredere în acești cinci adulți. Pot să le spun orice, iar ei mă vor crede la rândul lor.

Dacă mă îngrijorează sau mă sperie sau sunt nesigur(ă) de ceva, pot să spun cuiva din **Rețeaua mea de Siguranță** ce simt și de ce mă simt așa.



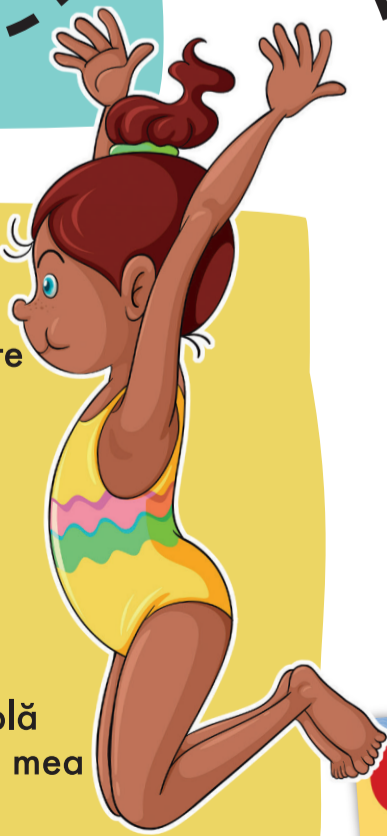
Zonele mele intime

Zonele intime sunt părțile corpului meu acoperite de costumul de baie. Întotdeauna le spun pe numele corect anatomic.

Nimeni nu poate să îmi atingă zonele intime.

Nimeni nu poate să îmi ceară să îi ating zonele intime. Nimeni nu trebuie să îmi arate poze ale zonelor lor intime.

Dacă oricare dintre lucrurile acestea se întâmplă trebuie să spun imediat unui adult din Rețeaua mea de Siguranță.



Semne de Alertă Timpurie

Dacă mă simt speriat(ă) sau nesigur(ă) pot să transpir mult, poate să mă doară burta, pot să tremur sau poate să îmi bată inima foarte repede.

Aceste senzații sunt **Semnele mele de Alertă Timpurie**. Dacă ceva mă face să simt oricare dintre senzații, trebuie să îi spun imediat unui adult din Rețeaua mea de Siguranță.



Secrete

Nu trebuie să țin **secrete** care mă fac să mă simt prost sau inconfortabil.

Dacă cineva mă roagă să țin un secret care mă face să mă simt prost sau nesigur, trebuie să îi spun unui adult din Rețeaua mea de Siguranță imediat.

