

# Tenere i bambini al

# sicuro

- Parla ai tuoi figli onestamente e apertamente dell'importanza di essere al sicuro.
- Sii attivamente coinvolto nella vita dei tuoi figli.
- Assicurati di sapere sempre dove si trovano i tuoi figli.
- Assicurati che i tuoi figli sappiano sempre dove sei e come possono contattarti se hanno bisogno di te.
- Fa sapere ai tuoi figli che possono sempre parlarti di qualunque cosa.
- Insegna ai tuoi figli che cosa significano 'al sicuro' e 'in pericolo'.
- Insegna ai tuoi figli quali sono le parti del corpo e il nome corretto per ogni parte del corpo.
- Discuti con i tuoi figli sui modi diversi con cui il nostro corpo ci dice che siamo in pericolo (farfalle nello stomaco, palmi sudati, batticuore, sensazione di paura).
- Incoraggia i tuoi figli a fare domande o a sollevare dei dubbi se si dovessero trovare in una situazione che li fa sentire a disagio.
- Fa sapere ai tuoi figli che va bene dire no - anche a un adulto.
- Insegna ai tuoi figli ad avere fiducia nelle loro sensazioni.
- Spiega la differenza tra il contatto fisico 'buono' (come fare il solletico o abbracciare), e il contatto fisico 'cattivo' (come toccare parti intime, toccare quando o dove qualcuno non vuole essere toccato).
- Spiega la differenza tra i segreti 'buoni' (come le feste di compleanno a sorpresa) e i segreti 'cattivi' (come fare del male a un bambino e poi dirgli di non raccontarlo a nessuno).
- Fa sapere ai tuoi figli che non devono mai tenere un segreto che ritengono sbagliato o che li fa sentire impauriti.
- Crea un cerchio di sicurezza per i tuoi figli aiutandoli a identificare qualche adulto fidato (come un genitore, un insegnante o un vicino) con cui possono sempre parlare se hanno bisogno di aiuto.
- Di' ai tuoi figli che se mai si trovassero nei guai, o se qualcuno facesse loro del male in qualche modo, devono sempre dirlo agli adulti del loro cerchio di sicurezza e continuare a dirlo finché non verrà fatto qualcosa.
- Assicurati che i tuoi figli sappiano che possono chiamare lo 000 in caso di emergenza.
- Fornisci ai tuoi figli piani d'azione e strategie. Per esempio -  
Se un giorno stai andando a scuola e qualcuno ti segue, corri più veloce che puoi in un negozio o dove ci sono delle persone e chiedi aiuto.  
Se qualcuno cerca di toccare le tue parti intime, guardalo negli occhi e digli NO a voce molto alta, continua a dire NO e poi scappa via e raccontalo a un adulto del tuo cerchio di sicurezza.
- Sorveglia adeguatamente i tuoi figli nelle zone pubbliche e accompagnali nei bagni pubblici, sui trasporti pubblici e in altri luoghi pubblici.
- Insegna ai tuoi figli come rimanere al sicuro online e come utilizzare la tecnologia in modo sicuro.
- Di' ai tuoi figli di non dare informazioni personali senza il tuo permesso.



**child abuse  
prevention service**

**servizio di prevenzione  
violenza sui minori**

**Per supporto gratuito, privo di giudizi  
chiama il numero**

**1800 688 009**

**[www.childabuseprevention.com.au](http://www.childabuseprevention.com.au)**