

Conèixer i prevenir l'abús sexual

Adreçat a joves i adolescents

Conxi Aznar, Candelas Cuéllar, Ramona Guiu, Assumpta Riera

ESCOLA GAVINA



PRESENTACIÓ

Aquest text que us presentem explica a joves i adolescents què és l'abús sexual. Ens hem guiat pels consells que es donen a «En Kiko i la mà», un conte per a infants que ajuda a conèixer i a prevenir l'abús sexual.

En aquest conte hi trobem la Regla d'en Kiko, que explica als nens i nenes que cap persona ha de tocar-los les parts del cos tapades per la roba interior.

Conèixer què és l'abús sexual i els perills que comporta, ajuda a prevenir-lo. Parlar de l'abús sexual és necessari, però no és fàcil. Per això proposem aquesta lectura senzilla i entenedora, per ajudar a entendre-ho.

Aquest document està pensat per llegir-lo a l'aula o a casa, i per fer un debat o una reflexió sobre el que s'ha llegit.

L'abús sexual és quan algú fa servir el teu cos o el seu, de manera que a tu et fa sentir malament. Per exemple, quan algú t'obliga a acariciar els seus òrgans genitals o el toca els teus.

1 de cada 5 nens pateix violència o abús sexual. Tots nosaltres podem ajudar a evitar-ho. Ensenyem la Regla d'en Kiko a tothom per explicar que ningú no pot tocar-nos dins de la roba interior, ni els adults ni els nens. El cos és de cada persona.



Hi ha maneres de tocar bones i maneres de tocar dolentes. Saber aquestes coses et pot ajudar a protegir-te de l'abús sexual i d'altres formes de violència.

El teu cos és només teu

Has de tenir molt clar que el teu cos és teu i ningú el pot tocar sense el teu permís.

Parlar de les parts del cos pel seu nom

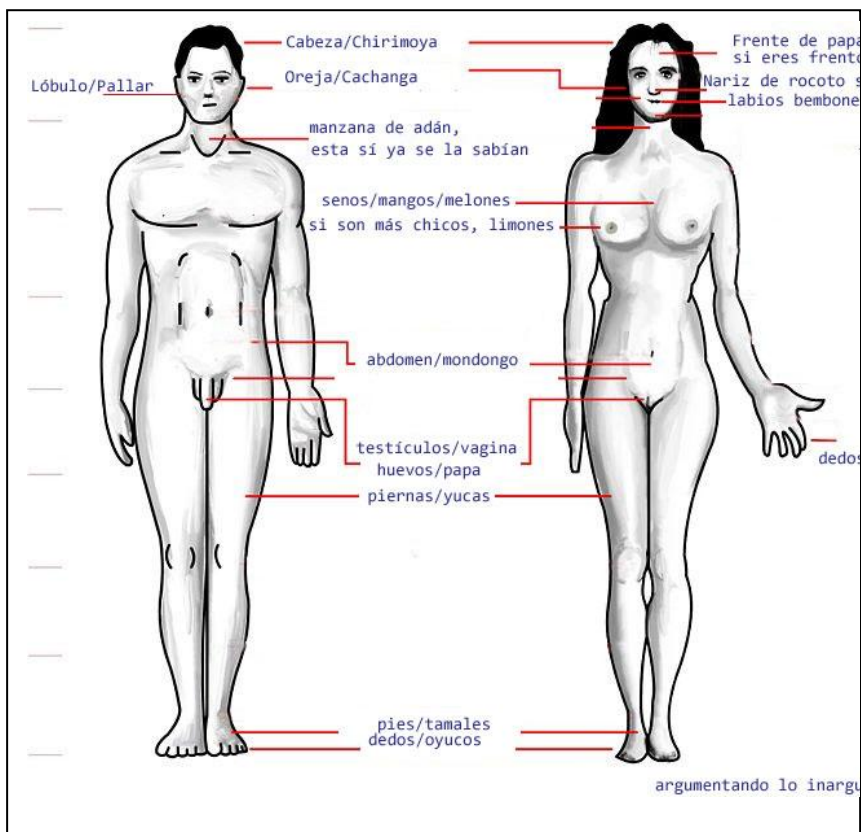
Pots parlar amb naturalitat de totes les parts del cos.

Els genitals també formen part del cos

i has de saber els noms correctes.

Conèixer el teu cos t'ajudarà a estar informat

i preparat per cuidar-te millor.



Has de saber dir NO

Potser a vegades no et ve de gust fer un petó,
ni abraçades a persones desconegudes,
o fins i tot, a persones que estimes.

En aquests moments has de saber dir NO.

Explica amb educació que no ho vols.

Allunya't de les situacions perilloses

Has de dir NO quan algú et toca

i et fan sentir malament.

Digues NO de seguida i amb seguretat.

D'aquesta manera evitaràs una situació
perillosa on et poden fer mal.

Maneres de tocar

Hi ha diferents maneres de tocar:

Manera de tocar dolenta

No està bé que algú et miri,
et toqui, t'obligui a mirar
o tocar les parts íntimes.

La Regla d'en Kiko ens ensenya
que les parts íntimes són privades
i es tapen amb la roba interior.

Les persones que volen tocar els genitals,
ho fan d'amagat sense que ningú ho sàpiga.

Manera de tocar bona

A vegades hi ha persones
que han de tocar les teves parts íntimes,
com els pares, els metges o els cuidadors.

Només ho fan quan necessites
que et curin o et cuidin.

I no ho fan d'amagat.

El límit és la roba interior

En Kiko li diu NO a la mà quan vol tocar-lo sota la seva roba interior.

La Regla d'en Kiko diu: ningú et pot tocar sota la roba interior. Digues NO.

Tots hem d'aprendre aquesta norma per evitar situacions de risc.



Secrets bons i secrets dolents

Les persones que abusen de tu i et toquen els genitals, et diuen que “és un secret”, que no ho diguis a ningú.

Secrets bons

Hi ha secrets que t'agraden i et fan sentir bé, com per exemple: una festa, una sorpresa agradable, un aniversari, un regal...



Secrets dolents

Hi ha secrets que no t'agraden i et fan sentir malament, trist, et preocupen, t'espanten...

En aquest cas ho has d'explicar a una persona de confiança, a algú que t'estima.

No callis, explica-ho

Quan un nen o nena ha patit abusos sent vergonya, se sent culpable, té por i no sap com explicar-ho.

Les persones de confiança que estan al seu costat han d'estar atentes i adonar-se del seu malestar, de la tristesa... per ajudar-lo.

Si alguna persona t'ha tocat les parts íntimes, explica-ho a algú. No ho mantinguis en secret

El cercle de seguretat

Hi ha persones grans en qui pots confiar.

Sempre estan disposades a escoltar-te i ajudar-te quan tens problemes que et preocupen.

Aquestes persones són el teu cercle de seguretat.

Un cercle de seguretat el formen les persones que t'estimen, que estan al teu costat, et protegeixen

i no deixen que et passi res de dolent.

Pots confiar en elles i explicar-los tot el que vulguis.

Aquestes persones estan a prop teu: són la família, els professors, educadors, metges o altres persones que tu tries.

Persones conegudes

Moltes vegades les persones que abusen dels menors són persones que aquests coneixen. Costa creure que una persona que tu coneixes vulgui abusar de tu, però pot passar. Encara que et costi, cal dir-ho de seguida a algú del teu cercle de confiança. Estaràs segur, t'ajudarà.

Persones desconegudes

Algunes vegades les persones que abusen dels menors són desconegudes. Hi ha conductes que no són bones i et poden portar a situacions perilloses. Has de saber que:
no pots pujar al cotxe d'un desconegut,
no has d'acceptar regals d'un desconegut,
no has d'acceptar invitacions d'un desconegut.

Demana ajuda

És important explicar les coses que et passen.

No has de tenir vergonya ni secrets
amb les persones del teu cercle de confiança.

Hi has de parlar de tot amb normalitat.

Si hi parles sempre,
quan et passin coses especials
no tindràs ni por ni vergonya.

Si algú et fa regals sense cap motiu,
et fa guardar secrets

o vol que estigueu tots dos sols més sovint,
has d'explicar-ho a casa, a l'escola o algú.



Ajuda especial

Has de saber que hi ha gent que et pot ajudar
d'una manera més especial:

els professors, el psicòleg de l'escola,
la policia, els treballadors socials, el metge, etc.

Hi ha números de telèfon gratuïts
on pots demanar ajuda.

Et poden ajudar a tu
o potser un dia també poden ajudar
un amic o amiga, un germà o germana
o un company de l'escola.

Telèfon d'ajuda 016

És un servei gratuït.

Truca si ho necessites.

Aquest servei té bons professionals
que saben ajudar i orientar
a nens, nenes i adolescents.



Què fer si sospites d'un abús

Si sospites que algú pateix o ha patit abús sexual,

Recorda que és molt important ajudar-lo.

No t'enfadis amb ell o ella.

Assegura-li que no ha fet res malament.

Pots preguntar-li : Què ha passat?

Quan ha passat? Qui ha sigut?

Però no has de preguntar: Per què ha passat?

Accepta que es pot sentir culpable
i vulgui amagar informació.

No treguis conclusions del que t'explica.

Tranquil·litza'l i diga-li que buscaràs ajuda.

Diga-li que pot confiar en tu,

que el vols ajudar

i que pot comptar amb tu pel que calgui.

Ajuda'ns a acabar amb la violència sexual.

És un deure de tots.

Tu pots ajudar.

Aquests consells et poden ajudar a tu o a d'altres persones que coneguis.

Per a més informació sobre altres mesures de prevenció i protecció, consulta:

www.coe.int/oneinfive

www.laregla deKiko.org (Web Consell Europeu)



Aquest logo identifica els materials que segueixen les pautes internacionals de l'IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) i d'Inclusion Europe per a persones amb dificultats lectores. L'atorga l'Associació Lectura Fàcil. Per a més informació: www.lecturafacil.net