

Recorta, dobra e cola e usa como marcador de livro! Pinta as imagens e decora-o a teu gosto!



ESTOU SEGURO/A!

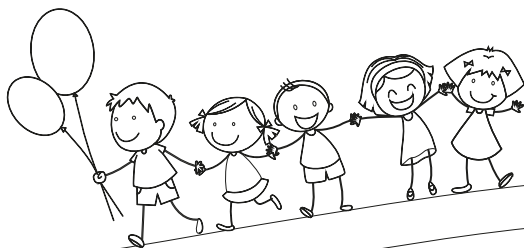
O MEU NOME:

Tenho o direito de
me sentir seguro/a.

As Regras de Segurança
ajudam-me a estar protegido/a!

Se eu, ou alguém que
eu conheço, precisar de ajuda,
sei que posso contar com os
adultos em quem confio.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



F.A.L.A.R.

F. Fico atento/a!
Sei o que se passa!

Devo saber os meus dados pessoais e os da minha família e conhecer as regras de segurança.



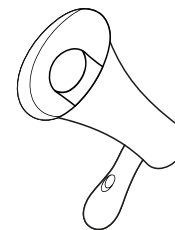
A. Ajo e peço ajuda!

Se me sentir desconfortável, devo afastar-me, fugir e pedir ajuda a um adulto de confiança. Também é importante ajudar os meus amigos!



L. Levanto a voz!
Falo com quem confio!

Se não puder fugir ou reagir, uso a minha voz. Sempre que me sentir desconfortável ou inseguro/a, devo falar com quem confio. Nunca devo guardar segredos que me façam sentir mal.



A. Atenção aos sinais de alerta!

Chamar nomes, tocar de uma forma que eu não gosto ou pedir para guardar segredos que me deixam desconfortável são sinais de alerta! Devo afastar-me e pedir ajuda!



R. Reajo sem culpa!
Falo sem vergonha!

Se alguém me magoar ou me fizer sentir mal, a culpa não é minha! Não devo ter vergonha de pedir ajuda a um adulto de confiança, mesmo que a pessoa que me magoou seja da minha família ou um amigo próximo.

