



DEDICATO AI BAMBINI...

Ti è mai capitato di pensare alla tua **sicurezza**?
Sentirsi sicuri in tutte le situazioni è UN TUO DIRITTO.

A volte però, ci sono circostanze che ti mettono in pericolo. Per questo è importante ricordare alcune semplici “REGOLE DI SICUREZZA” che possono aiutarti a non metterti nei guai e a sentirti più sicuro:

1. C'È UN ADULTO DI CUI TI FIDI CHE SA DOVE SEI?

Prima di andare da qualche parte, fare o accettare qualcosa, aiutare qualcuno o allontanarti da solo avvisa **SEMPRE** i tuoi genitori o l'adulto che in quel momento si prende cura di te. Fai in modo che ci sia sempre un adulto in grado di rintracciarti al più presto e di aiutarti in caso di necessità. Quindi, mettiti **SEMPRE** d'accordo con i tuoi genitori per poterli contattare facilmente se ne hai bisogno.

2. EVITA DI RIMANERE DA SOLO

E' importante che quando esci tu sia sempre in compagnia di qualcuno, soprattutto se sei in luoghi che non conosci. Essere con qualcuno, soprattutto se è un amico, è più sicuro e più divertente.

3. IMPARA A DIRE DI NO

Impara ad ascoltare le sensazioni e le emozioni del tuo corpo. Quando ti trovi in una situazione e non sai cosa fare, prova a chiederti: questa situazione per me è piacevole o spiacevole? Mi sento a mio agio o a disagio? Mi fa stare bene o male? Se non ti senti a tuo agio, di di no. A volte è meglio rischiare di essere maleducati che trovarsi in una situazione pericolosa.

4. IMPARA A PARLARE

È importante raccontare sempre quello che ti succede alla mamma, al papà o a un altro adulto di cui ti fidi. Ricorda che se uno di loro in quel momento non può ascoltarti puoi **SEMPRE** trovare un'altra persona.