

@psicologa\_ireneecane

@franciscadembarrros

@uldouz

UN RACCONTO DI  
NATALE

# "NATALE SENZA SEGRETI"





Il Natale si avvicina e ci sono tante cose da preparare.  
L'albero, i regali...

Ma ci sono anche alcune cose che possono accadere, ogni anno, a Natale:  
come abbracciare e dare tanti baci a tutti i tuoi parenti...

E ti viene chiesto di farlo anche quando non ne hai voglia...







Tutti vogliono baciarmi..



E anche abbracciarmi..





# RICORDATI UNA COSA IMPORTANTE:

Non siamo costretti ad abbracciare o baciare altre persone se non ne abbiamo voglia.

Tutti i bambini meritano di essere amati e rispettati e nessuno può obbligarti a fare qualcosa che non hai voglia di fare.





Queste regole valgono anche  
quando sei insieme ad altri  
bambini.





E se qualcuno ti mette a disagio o pensi di aver fatto qualcosa che non avresti dovuto fare e hai paura di dirlo,

**È IMPORTANTE SAPERE**

che la soluzione a questo problema è parlare con un adulto di fiducia.

Racconta a questa persona di cui ti fidi tutta la verità,

**POTRÀ AIUTARTI  
A SENTIRTI MEGLIO.**





# RICORDATI:

se ti senti male e hai bisogno  
di un dottore o di una dottoressa,

il medico può visitare solo le parti del  
corpo dove senti dolore





E se ti senti a disagio, confusa/o  
o spaventato/a  
dal modo in cui qualcuno ti tocca:

Dillo subito ad un adulto di cui ti fidi







Io ho un adulto di fiducia che mi ama davvero, rispetta il mio corpo e comprende le emozioni che provo

CHI È PER TE IL TUO ADULTO DI FIDUCIA?

Scrivi qui il suo nome:

Yellow rectangular area for writing the name of the trusted adult.



C'è un'altra cosa che devo dirti: a Natale vengono sempre scattate tantissime foto







Ma se vengono  
pubblicate online ci  
sono molti pericoli

Ci sono alcune persone cattive là  
fuori che potrebbero usare o  
rubare le tue foto per cercare di  
farti del male:

dì ai tuoi genitori che non vuoi che  
queste foto vengano messe online.





Tu e la tua famiglia, dovrete fare molta attenzione alle foto che condividete, soprattutto quelle dove ci sono bambini e adolescenti



Io so che non condividere le mie foto online è la cosa migliore per me e mi tiene al sicuro.








## Caro Babbo Natale



Questo Natale ho capito l'importanza di dire "NO" quando non voglio che qualcuno mi tocchi, anche quando si tratta di un parente durante il giorno di Natale. Posso scegliere io chi voglio baciare e abbracciare e chi, invece, no. Nessuno ha il diritto di darmi baci e abbracci senza il mio consenso. Ho capito anche l'importanza di confidare i segreti che mi fanno stare male e devo scegliere un adulto di cui mi fido e parlare con lei/lui se ne ho bisogno. Ho anche capito l'enorme importanza di mantenere private le mie foto, perché così mi sento più al sicuro! Grazie! ❤️ 🎄







ABBIAMO DECISO DI CREARE QUESTA STORIA PER  
SENSIBILIZZARE SUGLI ABUSI SESSUALI INFANTILI.

CI SIAMO ISPIRATE ALLA STORIA DI IRENE, UNA DELLE  
AUTRICI DEL RACCONTO, CHE DA BAMBINA SI È SEMPRE  
SENTITA COSTRETTA A DOVER BACIARE E ABBRACCIARE  
IL SUO AGGRESSORE DURANTE LE FESTIVITÀ IN FAMIGLIA,  
ANCHE DURANTE I SUOI STESSI COMPLEANNI.

ABBIAMO VOLUTO SOTTOLINEARE ANCHE  
L'IMPORTANZA DELLA SICUREZZA ONLINE, COME ULDOUZ  
SI IMPEGNA A CONDIVIDERE OGNI GIORNO.

VORREMMO CHE TUTTO QUESTO NON ACCADESSE MAI  
PIÙ E, PER TUTELARE I BAMBINI, È NECESSARIO DIFFONDERE  
CONSAPEVOLEZZA E SENSIBILIZZARE  
SU QUESTO PROBLEMA.

ABBIAMO DEDICATO TEMPO ED ENERGIE PER CREARE  
QUESTO LIBRICINO, MA VORREMMO CHE FOSSE  
GRATUITO: UN REGALO DI NATALE DA PARTE NOSTRA PER  
TE E LA TUA FAMIGLIA.

TI CHIEDIAMO SOLO SE, GENTILMENTE, POTRESTI  
CONDIVIDERLO CON ALMENO UNA PERSONA TRA I TUOI  
AMICI O CONTATTI SOCIAL, AFFINCHÉ QUESTO  
MOVIMENTO DI CONSAPEVOLEZZA NON SI INTERROMPA.

GRAZIE!

AUGURIAMO A TE E ALLA TUA FAMIGLIA  
DI TRASCORRERE UN FANTASTICO  
NATALE A CASA E AL SICURO  
DAI PERICOLI DELL'ONLINE.





**CI POTETE TROVARE SU INSTAGRAM:**



**@PSICOLOGA\_IRENECANE**



**@FRANCISCADEMBARROS**



**@ULDOUZ**