



# Meu Corpo é Meu Corpo

Escrito Por - Chrissy Sykes @2019  
Traduzido Por John Moses Camarao

# Hoje vamos aprender sobre nossos corpos.

Você sabe que seu corpo é muito especial?



É o único corpo que você tem, então você tem que cuidar dele!



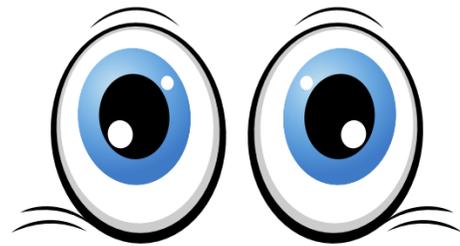
# Nós temos muitas partes importantes do nosso corpo.



*Temos cabelos,*



*pernas*



*olhos*



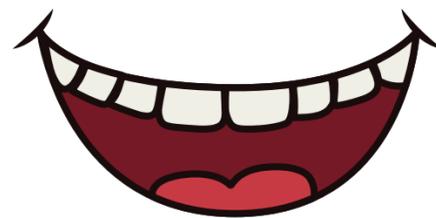
*braços*



*ouvidos*



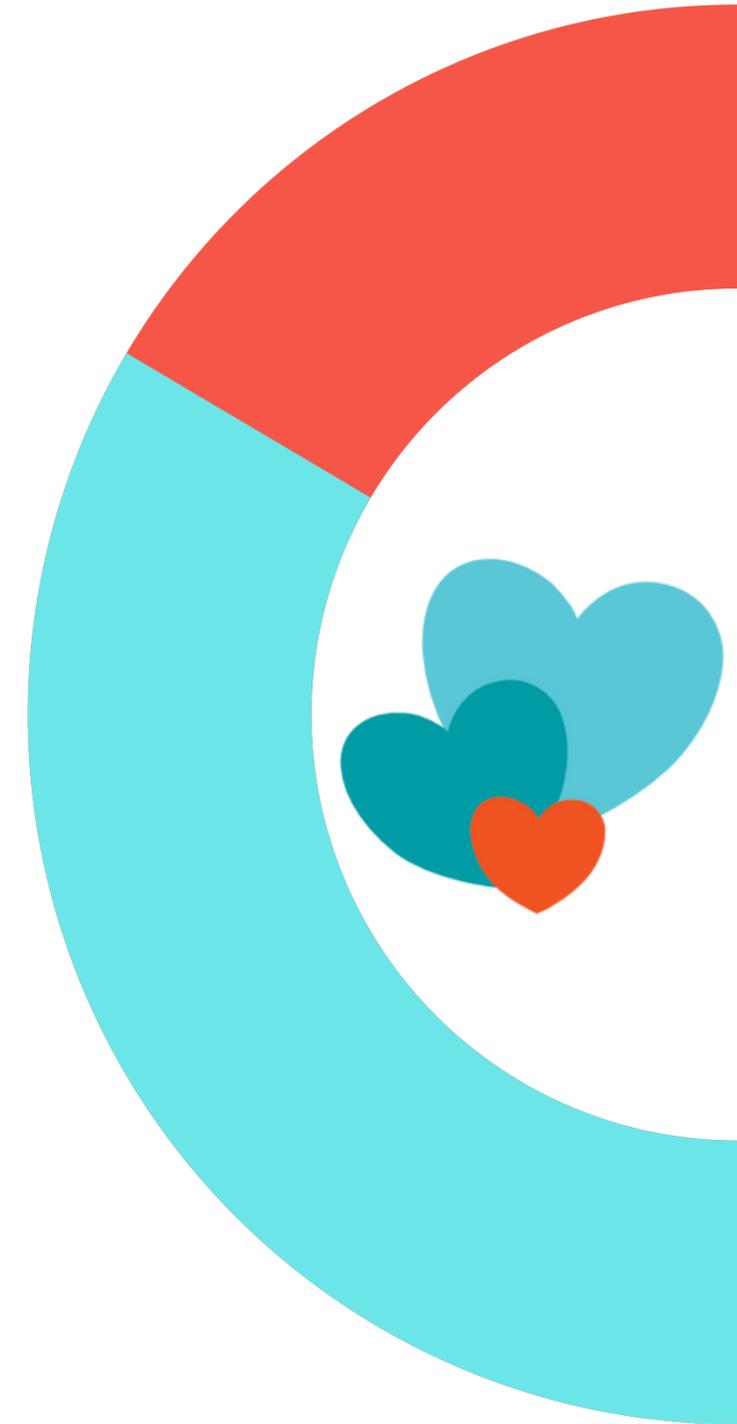
*pés*



*boca*



*dedos*



e também temos partes íntimas

**Você sabe onde estão suas partes íntimas?**

**Suas partes íntimas são onde sua cueca ou maiô cobre. Ninguém deve ficar tocando suas partes íntimas, porque elas são íntimas e pertencem a você.**

*Desenhe uma linha para  
cada parte do corpo*

*cabelo*

*olhos*

*nariz*

*boca*

*braços*

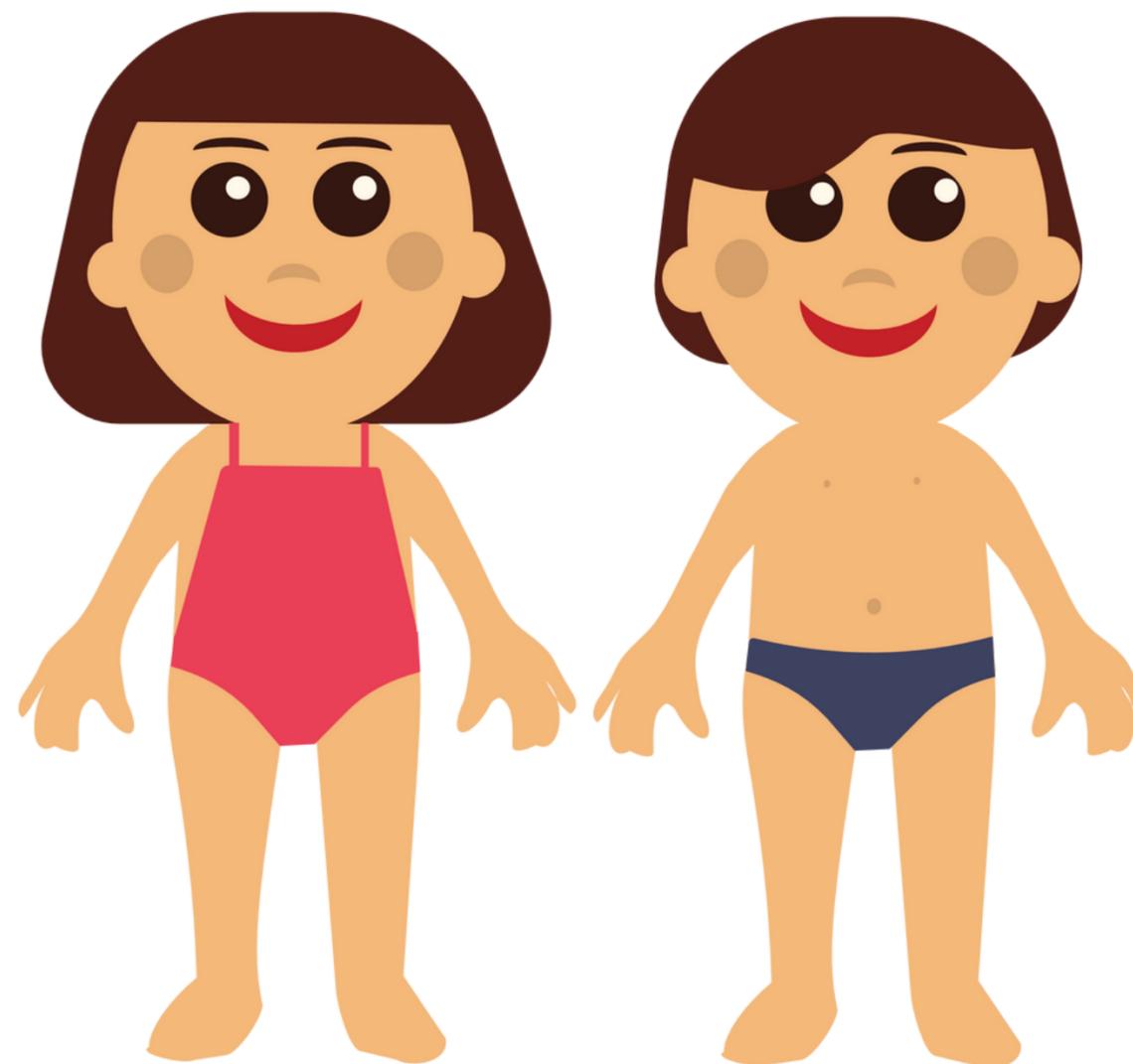
*mãos*

*dedos*

*partes íntimas*

*pernas*

*pés*



*Desenhe uma linha para  
cada parte do corpo*

*cabelo*

*olhos*

*nariz*

*boca*

*braços*

*mãos*

*dedos*

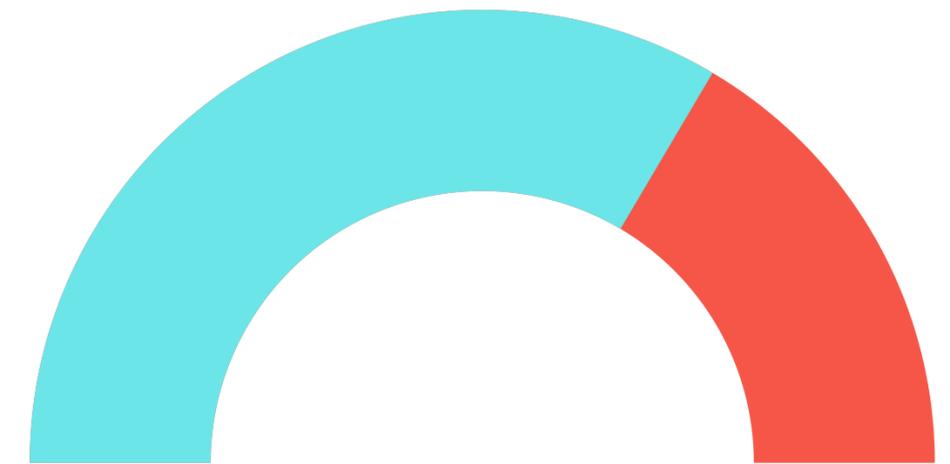
*partes íntimas*

*pernas*

*pés*

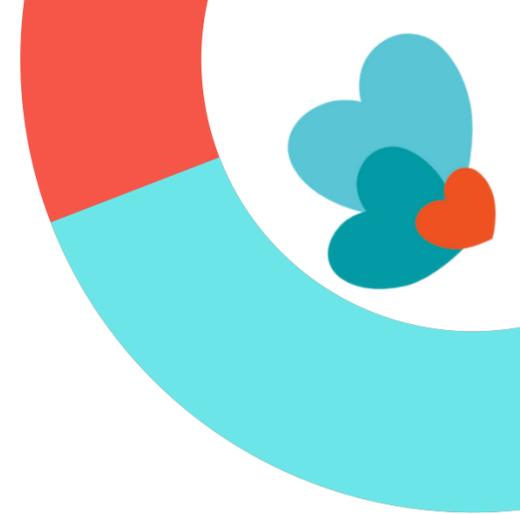
## Estes são os únicos momentos em que alguém pode tocar em suas partes íntimas:

1. Quando você é criança, sua mamãe, papai ou a pessoa que cuida de você terá que lavar suas partes íntimas (porque você ainda é muito pequena para fazer sozinha), mas à medida que crescer, aprenderá a lavar seu próprio corpo.



2. Se suas partes íntimas estiverem inflamadas, mamãe, papai ou quem cuida de você pode ter que colocar remédios nelas, mas se você não estiver confortável com isso, pode pedir para deixar você mesmo colocar o remédio.

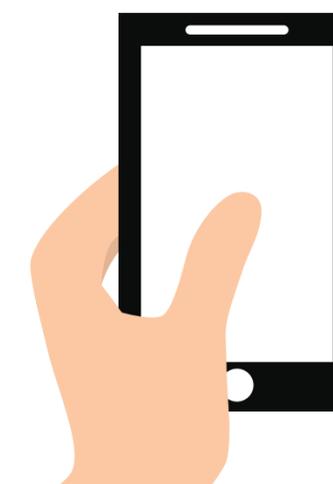
3. Se você está doente ou ferida, o médico poderá ter que tocar em suas partes íntimas, mas a mamãe, o papai ou alguém que cuida de você estará sempre com você também.



Ninguém mais jamais deveria estar tocando  
tuas partes íntimas!

Nunca deixe ninguém tirar fotos de suas  
partes íntimas.

Se alguém tentar tocar em suas partes  
íntimas, diga NÃO e fale para um adulto que  
você confia.



**não!**

Porque seu corpo é especial, ninguém deveria estar machucando você!



*Ninguém deverá socar você*

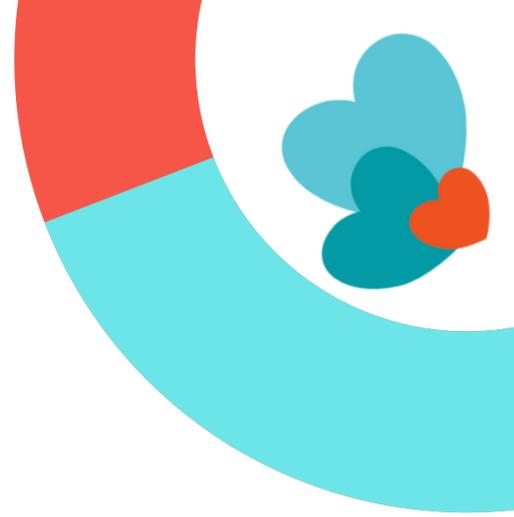
*Ninguém deverá chutar você*

*Ninguém deverá deixar hematomas*

*Ninguém deverá cortar você*

*Ninguém deverá queimar você*

Se alguém fizer alguma coisa para machucar seu corpo, você precisa dizer a um **adulto que você confia**



# Canção

1

## Meu Corpo é Meu Corpo

Meu Corpo é Meu Corpo

Este é meu corpo, meu corpo

e ninguém tem o direito de me machucar Porque para mim

o meu corpo é meu corpo É meu corpo, meu corpo

e ninguém tem o direito de me tocar Porque para mim o

meu corpo é meu corpo

Tenho duas mãos para tocar

e dois olhos para ver

E duas orelhas para ouvir o que você está me dizendo

Tenho duas pernas fortes para me levar onde eu quiser ir

Tenho também minhas partes íntimas que não quero

mostrar

É meu corpo, meu corpo

e ninguém tem o direito de me machucar Porque para mim

o meu corpo é meu corpo É meu corpo, meu corpo

e ninguém tem o direito de me tocar Porque para mim o

meu corpo é meu corpo

**εμένα!**



Tenho cabelo na cabeça que quero que você veja

E um umbiguinho bem na metade

Tenho um nariz fofinho e dez dedinhos nos pés

E tenho uma boca para te dizer

o que eu quero que você saiba

È meu corpo, meu corpo

e ninguém tem o direito de me machucar

Porque para mim o meu corpo é meu corpo

É meu corpo, meu corpo

e ninguém tem o direito de me tocar

Porque para mim o meu corpo é meu corpo Sim,

para mim o meu corpo é meu corpo

Αγγλικοί Στοιχοί: Chrissy Sykes

Μουσική: Chrissy Sykes

Ελληνικοί Στοιχοί: Ευτυχία Γαβριήλ

My Body Is My Body

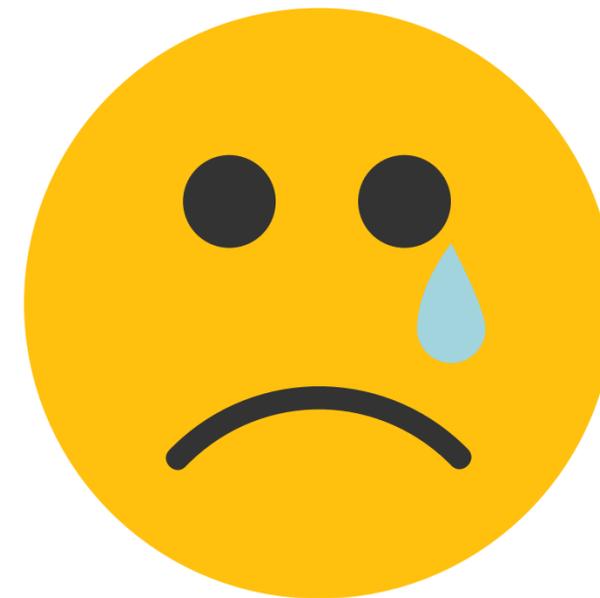
[www.mybodyismybody.com](http://www.mybodyismybody.com)

# Vamos falar sobre sentimentos:

Você sabe que todos nós temos os mesmos tipos de sentimentos?



Às vezes estamos felizes



Às vezes estamos tristes



Às vezes ficamos zangado



Às vezes estamos solitário



Existem muitos tipos diferentes de sentimentos. Cada cara tem um sentimento.  
Você pode dizer quais sentimentos eles são?



Às vezes, temos uma sensação desconfortável quando as pessoas tentam tocar nossos corpos, ou tentam fazer com que façamos coisas que sabemos estarem erradas. Quando você sentir que algo não está certo ou que faz você se sentir desconfortável, diga NÃO, e diga a um **adulto que você confia**.

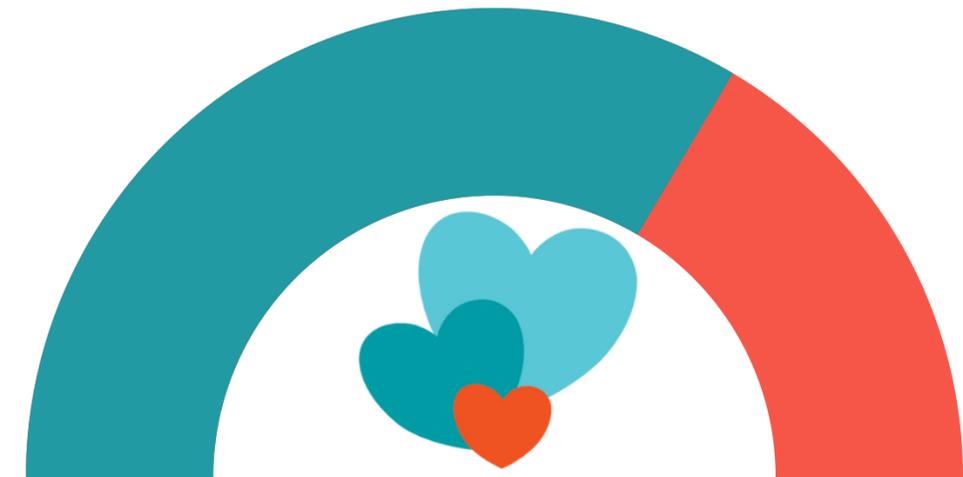
**Se não se sentir bem, não faça**



**Você já ouviu falar da pressão dos colegas?**

É quando outras crianças tentam fazer com que você faça coisas que elas querem que você faça, mesmo que não seja o que você quer fazer. Pode ser que eles queiram que você jogue um jogo que você não quer jogar, ou eles podem querer que você vá a algum lugar ou faça algo que você sabe que você não deveria fazer. Ouça seus sentimentos e lembre-se da regra:

**Se não se sentir bem, não faça**



# O que é Bullying?

É quando as pessoas tentam machucá-lo com palavras ou podem tentar bater ou socar você.

**Se as pessoas estão usando palavras para intimidar você:**

**Fique calmo - saia de perto - Ignore a intimidação**

Se alguém está tentando ferir, bater ou empurrar você  
**Use sua voz -grite "NÃO! PARE! AJUDA!" Seja corajoso**

Então sempre diga a alguém. Se você ou outra pessoa está sendo assediado, **nunca jamais guarde para se!**



# Canção

2



## Se Não Se Sentir Bem, não faça!

As pessoas podem te tocar e dizer que é legal  
Mas lembre-se: seu corpo pertence a você  
Você é o único que sabe se não se sente bem

***Se não se sentir bem, não faça!***

***Não! Se não se sentir bem, não faça. Não faça isso não***

Há pessoas lá fora que pensam que você é bobo  
E tentam te dar drogas e mantê-lo fora da escola  
Falam pra você guardar segredo,  
mas você sabe o que fazer

***Porque se não se sentir bem, não faça não! Não!***

***Se não se sentir bem, não faça não!***

***Não faça isso, não faça isso***

As pessoas podem te abraçar  
e dizer que gostam de você

Não estou dizendo que não é bom compartilhar  
Mas por dentro você saberá se não se sentir bem

***E se não se sentir bem, não faça não!***

***Não! Se não se sentir bem, não faça, não!***

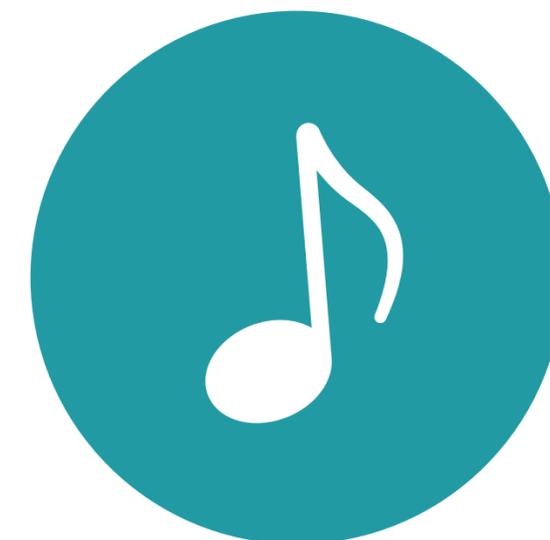
***Não faça, não faça.***

***Não! Se não se sentir bem, não faça, não!***

***Não faça, não faça***

***Não! Se não se sentir bem,***

***não faça, não!***



# Vamos aprender algumas coisas com o "Jogo De - "E se"

Você sabe o que é um estranho?

Um estranho é alguém que não conhecemos! Um estranho pode ser um homem ou uma mulher Alguém velho ou jovem, alguém de qualquer cor e alguém em qualquer grupo social.

Nem todos os estranhos são pessoas más! E se Alguém que você ama ou confia.

Se apresentar um estranho, aquele Estranho pode se tornar um amigo. MAS....

ao menos se alguém que você ame e confie Se apresentar um estranho, **você nunca deve falar com eles ou ir com eles sozinhos.**



# Este jogo é para te ensinar o que fazer em situações difíceis:

O que você faria se uma babá ou alguém da sua família tentasse tocar suas partes íntimas?

**Você iria- Gritar NÃO e correr para contar a um adulto de confiança**

.

O que você faria se estivesse brincando do lado de fora e alguém dissesse que eles perderam o cãozinho e lhe pedissem para que você ajudasse a procurar por ele?

**Você iria-Gritar NÃO e correr para contar a um adulto que você confia**



O que você faria se alguém batesse na porta da sua casa e você estivesse lá sozinho?

**a) Nunca abra a porta**

**b) Ligue para um vizinho ou parente se ele não for embora**

**c) Chame a polícia se você não puder obter ajuda e estiver com medo**

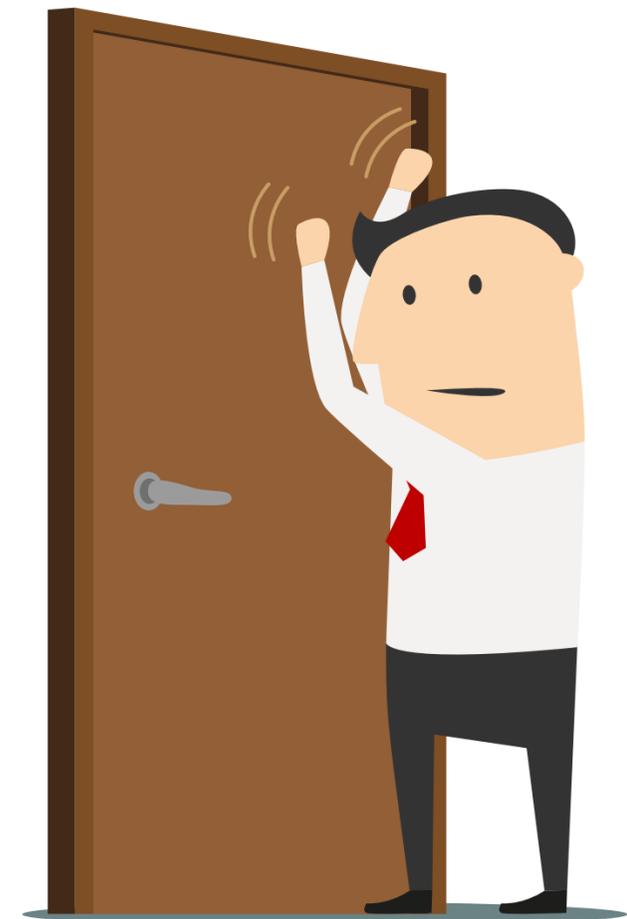


E se um estranho fosse buscá-lo na escola e dissesse que “sua mãe ou seu pai lhe pediram para te pegar e te levar para casa”. O que você faria?

**Gritaria NÃO e correria para dizer a um adulto que você confia**

Se o estranho soubesse o nome de sua mãe e de seu pai, e os nomes de suas tias e tios, você pensaria que ele conhecia sua família? Eles poderiam ter encontrado todas essas informações na internet, e você ainda deve:

**Grite NÃO e corra para dizer a um adulto que você confia**



# Jogo De-"Ese"

Vamos jogar o jogo do "E se?"

Há perguntas e respostas para você

Se você quiser ser vencedor sempre Isto é o que tem que fazer

**Diga Não! Apenas diga Não!**

E se, depois da escola

Um estranho tentar levar você para casa

E ele estiver dirigindo um carro novo e bonito

E ele disser "Olá! Quer dar um passeio?" Oh! Não, eu não te conheço

E não vou passear no seu carro

Porque minha mãe e meu pai me disseram

Nunca saia com alguém que você não conhece.

**Diga não! Apenas diga Não!**

E se você estivesse em casa

Com uma babá

E tentarem te tocar debaixo da roupa

O que você faria?

Você deve dizer: Não babá!

Não quero que você me toque aqui

Porque essas são minhas partes íntimas

E meu corpo não é seu.

**Diga não! Apenas diga Não!**

Vamos jogar o jogo do "E se?"

Há perguntas e respostas para você

Se você quiser ser sempre um vencedor Isto é o que tem que fazer

**Diga Não! Apenas diga Nã**



E se alguém

Um amigo ou um parente

te tocar ou te machucar

E fizer você se sentir mal ou desconfortável.

O que você diria? Você diria: Não!

Por favor, não faça isso

Não gosto que você me toque desse jeito,

mesmo gostando de você

Por favor, seja legal comigo

Porque eu sou pequenininho

**Eu digo Não! Apenas diga não!**

**Diga Não!**

# O Que é Um Adulto de confiança?

Um adulto de confiança é alguém com quem você pode conversar se tiver um problema, alguém com quem se sinta à vontade para conversar e que você sabe que o ajudará.

Aqui tem uma lista de algumas pessoas que você poderia contar se tivesse um problema



**Mamãe**

**Papai**

**Vovó**

**Vovô**

**Irmão Ou Irmã Mais**

**Velhos Tia**



**Tio Professor**

**Diretor ou Mestre de Ensino**

**Vizinho**

**Policia**

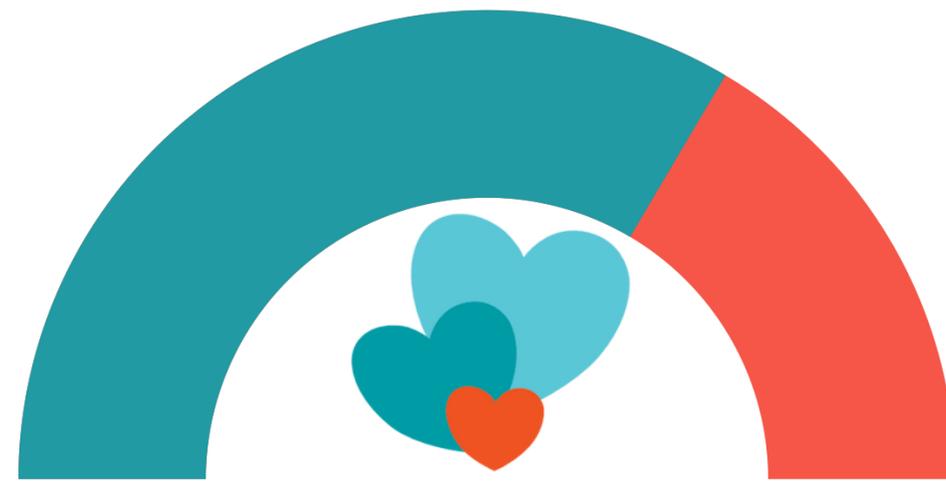
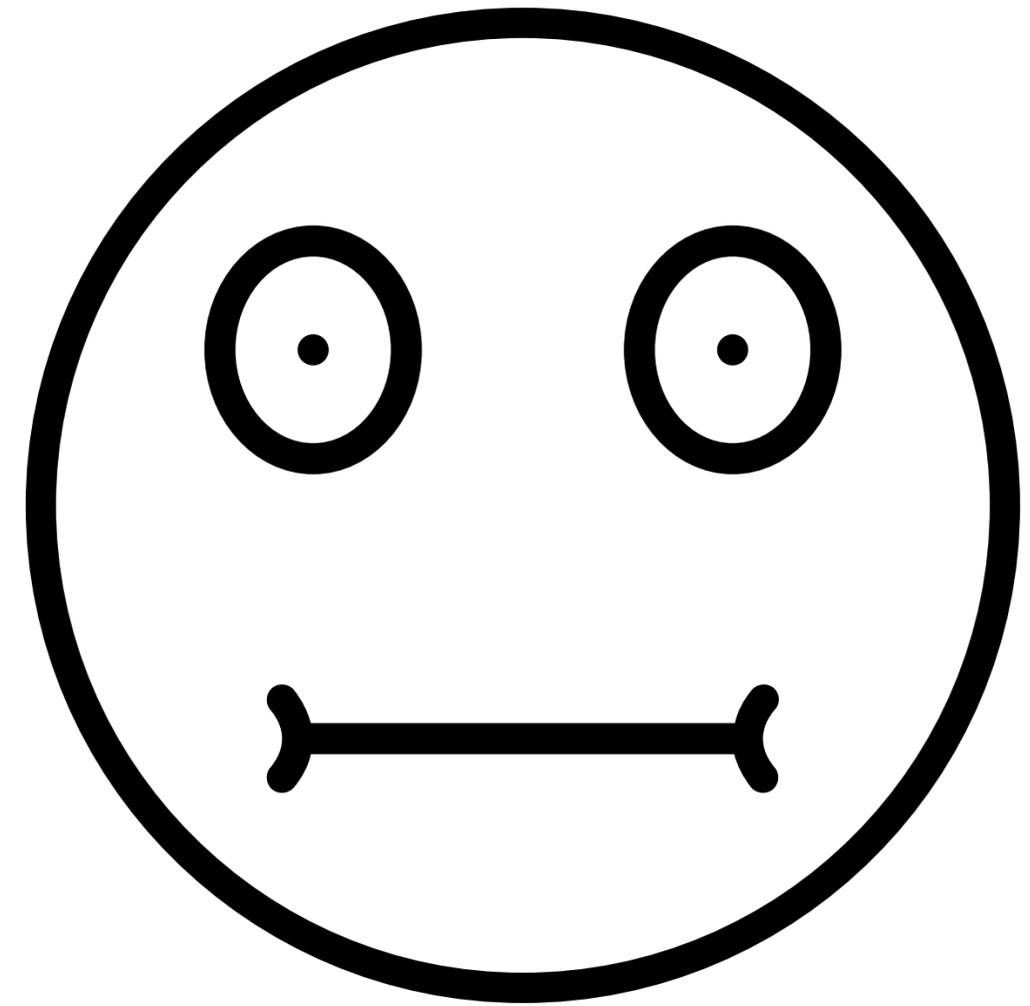
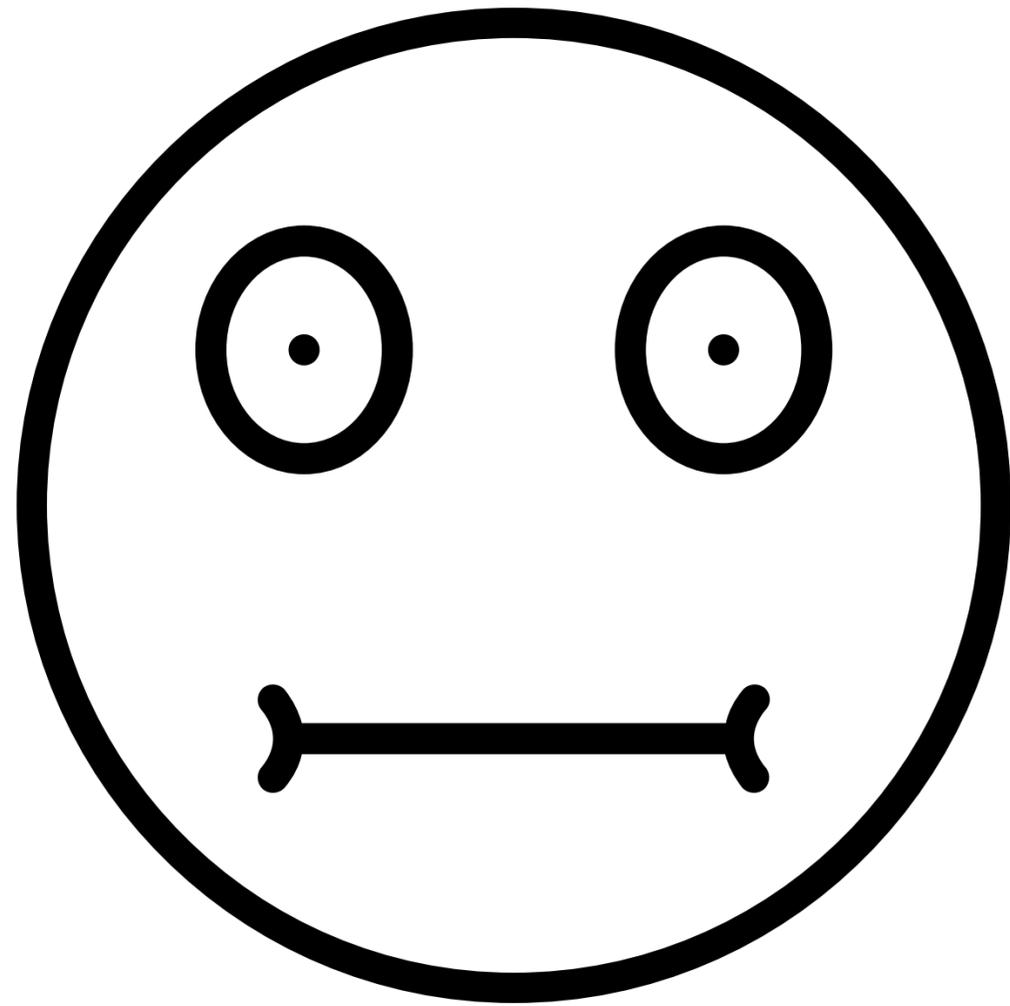
**Pastor ou Mentor**

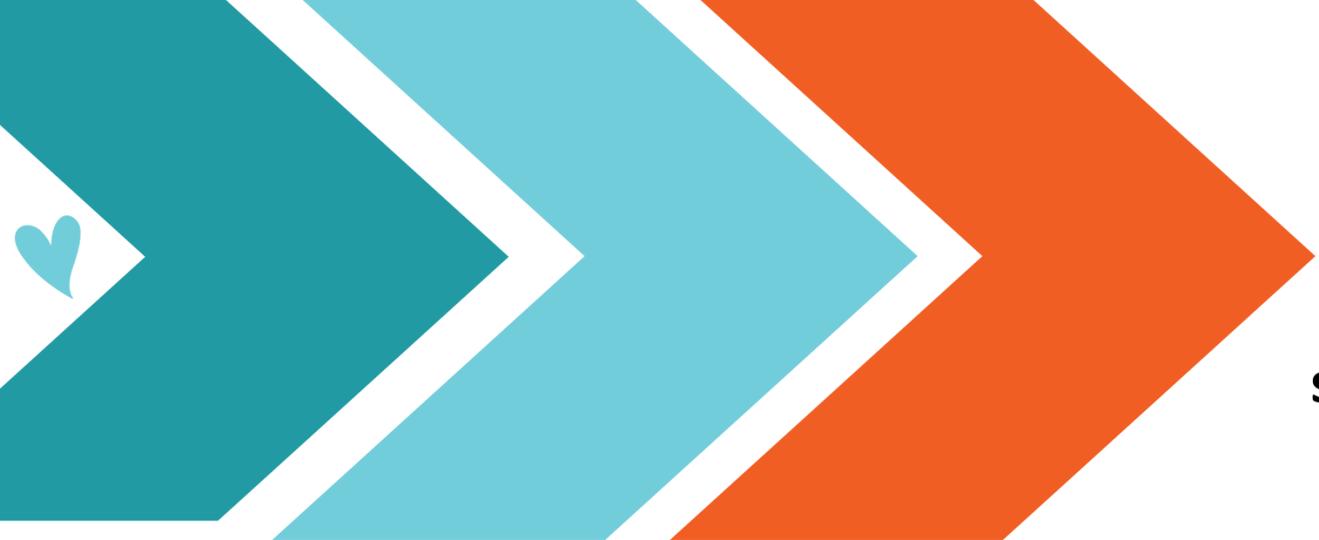
**Lider espiritual**



**Você consegue pensar em mais alguém com quem você poderia conversar se você tivesse um problema?**

*Escreva com quem você pode contar e desenhe seus rostos abaixo.*





**Se você tiver problemas e estiver tentando contar a alguém sobre eles, esses são alguns dos sentimentos que você pode ter:**

***a) Você pode se sentir envergonhado -***

mas tudo bem, muitas pessoas se sentem assim quando estão tentando falar sobre problemas.

***b) Você pode achar difícil encontrar as palavras certas,***

mas tente explicar da melhor maneira possível.

***c) Seu coração pode bater mais rápido, e sua voz pode tremer, e seu corpo pode tremer***

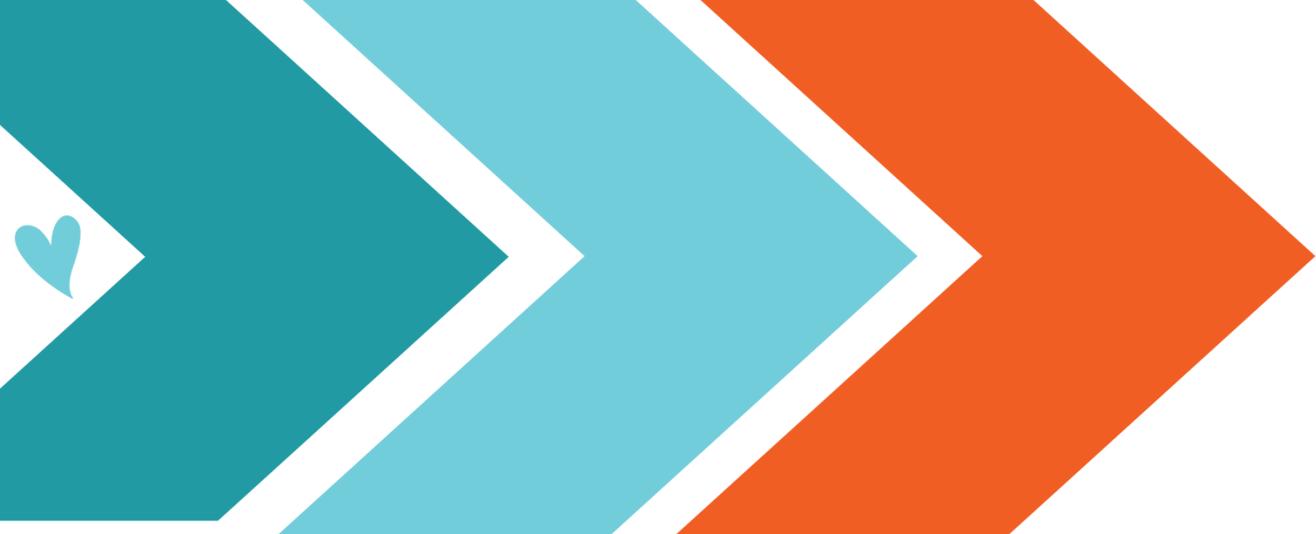
-mas apenas respire fundo e fale devagar



**Βρείτε τον καλύτερο τον τρόπο για να απευθυνθείτε στο άτομο της εμπιστοσύνης σας.**

**Να θυμάστε πως, πάντα πρέπει να μιλάτε στους άλλους για τα προβλήματα σας, ειδικά εάν κάποιος σας πληγώνει, ή προσπαθεί να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας.**





Uma última coisa para lembrar!

Se você contar para alguém e  
essa pessoa não te ajudar  
ou não acreditar em você,

**CONTE A OUTRA PESSOA!**

Se eles não acreditarem em você,

**CONTE A OUTRA PESSOA!**

Continue dizendo até que  
alguém acredite em você!

*d) você pode achar mais fácil contar um pouco de cada vez durante alguns dias não importa como você conte - desde que você conte*

*e) você pode achar mais fácil escrever em um papel o seu problema - depois dar para um adulto de confiança.*

**Encontre a melhor maneira de contar!**

**Lembre-se de SEMPRE de contar a alguém sobre seus problemas ou se alguém estiver lhe machucando**



Canção

4

# Se Você Tiver Um Problema

Se você tiver um problema  
Se você tiver um problema e não  
sabe o que fazer, vá e conte a alguém, até que eles te escutem  
Você tem que encontrar alguém  
a quem contar seus problemas  
Se você tiver um problema, encontre alguém que te escute.

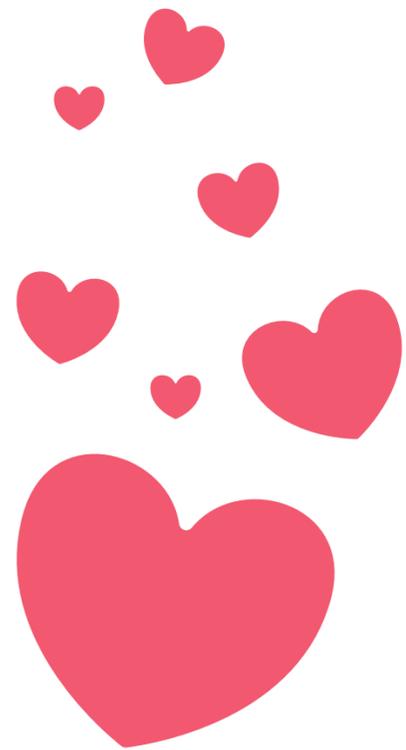
Fale com sua mãe, com seu pai, ou seus avós,  
Com sua tia ou s tio,  
ou com um professor na escola  
Tem que continuar contanto  
até que alguém te escute.

Se tiver um problema, encontre alguém pra contar.

Se alguém te machucou e não sabe o que fazer  
Vá e conte a alguém até que te escutem  
Precisa encontrar alguém para contar seus problemas  
Se tiver um problema, encontre alguém que o escute  
Fale com seu vizinho, ou com a orientadora da escola  
Alguém que você conhece ou confia.

Compartilhar seus problemas é super importante  
Continue dizendo, até que alguém te escute  
Se tiver um problema, encontre alguém para contar  
Se tiver um problema,  
Continue dizendo até que eles te escutem





## O amor é bom

O amor é gentil e amável. É tudo sobre cuidar, compartilhar e confiar uns nos outros.

Nós gostamos de passar tempo com as pessoas que amamos e gostamos de fazer coisas juntas, por exemplo:

**Lendo livros Jogando jogos**  
**Passeando**  
**Desenhando**  
**Ouvindo música Cozinhando**  
**Assistindo TV ou filmes**



**Escreva algumas das coisas que você gosta de fazer com as pessoas que você ama ou faça um desenho do que você mais gosta de fazer.**

A large, empty rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image. The border is composed of four lines that meet at the corners, forming a simple frame.



Quando as pessoas cuidam de você, elas precisam ter certeza de que:



1. Você é amado
2. Você tem comida suficiente para comer
3. Você tem roupas limpas
4. Você escova seus dentes
5. Você penteia seus cabelos
6. Você banha
7. Eles lhe ajudam com seus problemas
8. Eles estão lá para ajudá-lo se você está triste

É importante que você esteja bem cuidada para poder crescer  
**FELIZ, SAUDÁVEL e FORTE**



Canção

5



## O amor é bom

O amor é bom, Amo é bom,  
cante e você descobrirá  
Que há muitas coisas legais que podemos fazer  
Para demonstrar nosso amor  
Você não quer me contar uma história?  
Ou vamos jogar bola lá fora  
Você poderia me ajudar a andar de bicicleta  
Para eu não cair  
Há tantas coisas  
Que podemos fazer juntos  
Há tantas maneiras  
De mostrar que a gente se gosta  
Há tantas maneira para dizer ao outro que eu te amo Se você tem  
tempo para compartilhar  
Gostaria de dizer algo a você  
O amor é bom  
O amor é bom  
Cante junto e você descobrirá  
Que é tão bom compartilhar essas coisas com você





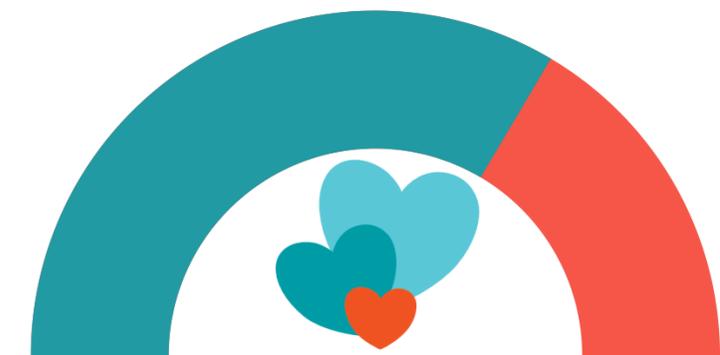
# Diga NÃO aos Segredos

# Não

Vamos aprender a regra "Diga NÃO aos Segredos" Às vezes, quando as pessoas te machucam ou tentam tocar suas partes íntimas eles vão pedir para você manter isso em segredo. Então, precisamos aprender a regra "Diga NÃO aos Segredos".

Quando as pessoas estão fazendo coisas para te machucar, eles não querem que outras pessoas descubram o que eles estão fazendo. Então eles vão tentar te dizer coisas que não são verdade:

- "a) As pessoas não te escutarão ..... NÃO ACREDITE NELES**
- b) As pessoas dirão que é sua culpa ..... NÃO ACREDITE NELES**
- c) As pessoas não te amarão mais ..... NÃO ACREDITE NELES**
- d) Você vai entrar em apuros ..... NÃO ACREDITE NELES**
- e) Eu vou te machucar se você contar ..... NÃO ACREDITE NELES**
- f) Eu vou machucar alguém da sua família ..... NÃO ACREDITE NELES**



# Surpresas são sobre diversão! DIGA NÃO AOS SEGREDOS

Faça um círculo se é um segredo ou uma surpresa..

1. Estamos tendo uma participação especial para o aniversário da mamãe.

Surpresa   Segredo

2. Eu quero que você venha comigo, não conte para a mamãe ou ao papai.

Surpresa   Segredo

3. Eu vou fazer o bolo favorito da sua irmã.

Surpresa   Segredo

4. Vamos jogar um jogo emocionante,  
mas não devemos contar a ninguém.

Surpresa   Segredo

**Se alguém lhe disser algo que deixa você triste, se sentir medo ou tocar suas partes íntimas e lhe disser para mantê-lo em segredo, diga NÃO e diga a um ADULTO que você confia**



Canção

6

# Diga "NAO" Aos Segredos

Eu não vou guardar seus segredos  
Nós não vamos manter seus segredos  
Eu não vou guardar seus segredos  
Nós não vamos manter seus segredos

Se você tentar me machucar Eu vou dedurar você  
Venham todos Nós vamos contar a alguém  
Se você tentar e fazer coisas Eu sei que são erradas  
Eu serei forte Eu vou contar a alguém

Eu não vou guardar seus segredos  
Nós não vamos manter seus segredos  
Eu não vou guardar seus segredos  
Nós não vamos manter seus segredos

Se você tentar me meter medo, Eu sei que isso é errado  
Eu vou contar a alguém Nós vamos contar a alguém

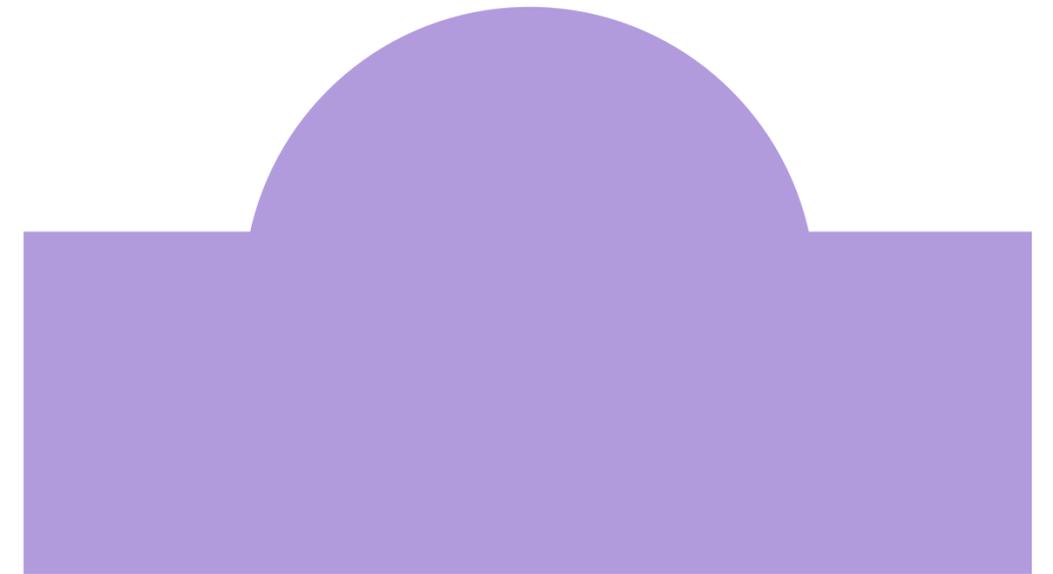
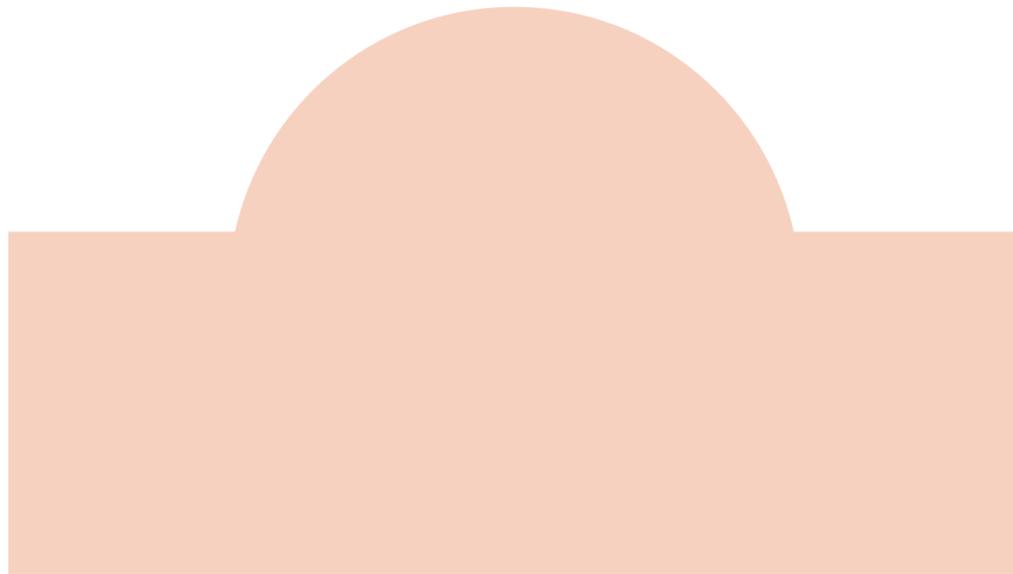
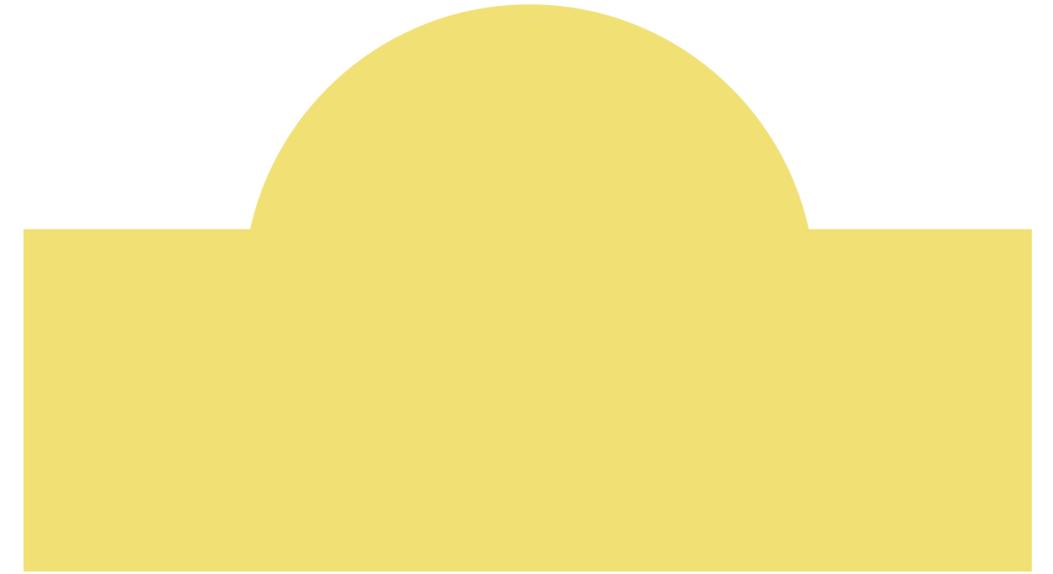
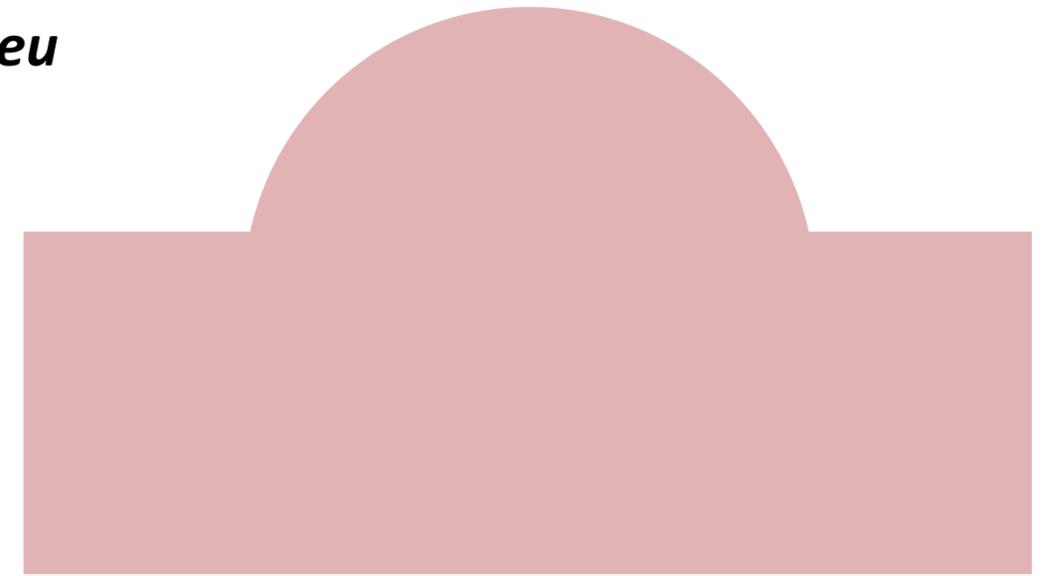
*Nós dizemos "não" aos segredos, Nós dizemos "não" aos segredos, Nós dizemos "não" aos segredos, Nós dizemos "Não" "Não" "Não"*

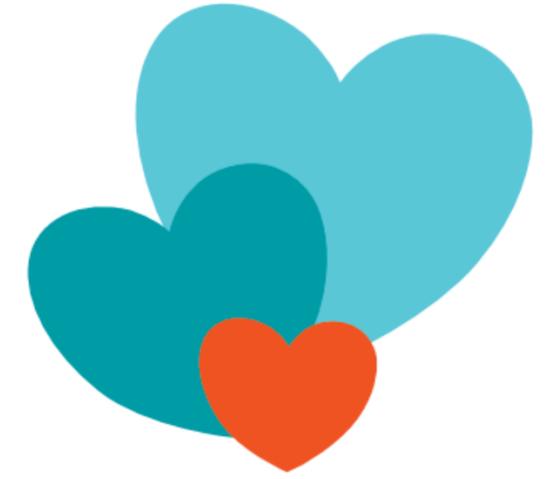
Eu não vou guardar seus segredos Nós não vamos manter seus segredos  
Eu não vou guardar seus segredos Nós não vamos manter seus segredos

*Nós dizemos "não" aos segredos Nós dizemos "não" aos segredos Nós dizemos "não" aos segredos Nós dizemos "não"*



***Escreva seis coisas que você aprendeu  
para manter seu corpo seguro***





# Meu Corpo é Meu Corpo



My Body Is My Body

