

# Meu Corpo é Meu Corpo

## Tutorial Canção 2

Eu gostaria de apresentar para vocês o Programa O **Meu Corpo é Meu Corpo**. É um musical animado e gratuito na forma de um Programa de Prevenção Contra o Abuso Infantil, que oferece uma abordagem diferente acerca desse difícil assunto, falando sobre ele com divertimento, animação e canções para entoar.



Meu Corpo  
é  
Meu Corpo

Antes de apresentar este programa em sua escola, procure conhecer as políticas e procedimentos adotados pela escola para denunciar casos de abuso infantil e a quem deve recorrer, caso uma criança revele algum abuso à você.

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

# Sobre o Programa

As consequências do abuso infantil para a criança afetada, e para a sociedade como um todo, são consideráveis, e a educação é uma das melhores formas para prevenir que isso aconteça, ou, se a criança já estiver em uma situação abusiva, para que ela tenha informações sobre o que fazer e a quem recorrer, a fim de conseguir alguma ajuda.

Quanto mais precocemente ensinarmos as crianças sobre o tema da “Segurança do Corpo” melhor, e eu sei que esse programa funciona em crianças com idade acima dos 3 anos, já que eu o apresentei com enorme sucesso a mais de 500,000 crianças nos Estados Unidos..

A beleza do Programa Meu Corpo é Meu Corpo é que ele pode ser ensinado a qualquer pessoa. Assistentes sociais, professores, prestadores de cuidados diários, pais, prestadores de serviço pós-escolares, organizadores de esportes clubísticos e muitos mais. É simples, notável e abre canais de comunicação acerca do tema do abuso, que é extremamente importante

“Como você pode falar com crianças sobre o tema do abuso infantil?” A maioria dos adultos não gosta de falar sobre o tema do abuso, e só o pensamento de abordar as crianças de uma forma positiva pode ser algo assustador. As músicas divertidas incluídas nesse programa permitem que as pessoas se envolvam com as crianças de uma forma simples e positiva.

## Porquê música?

As músicas são também uma forma maravilhosa para que crianças recordem aquilo que lhes é ensinado, já que os temas são interativos. Estou certa de que todos se lembram, por pouco que seja, de músicas que aprenderam em crianças, essas músicas e mensagens acompanharão as crianças e também serão uma excelente base para futuras lições de vida.\*Um estudo com crianças, publicado na Revista de Terapia Musical, revela que a música e a aprendizagem de novas canções estão relacionadas com uma autoimagem mais positiva e um melhor desenvolvimento da autoestima, ajudando a que as crianças se sintam melhor com elas mesmo.

\*The Power Of Music - University of London

Todos os vídeos estão disponíveis no Youtube e em nosso site  
[www.mybodyismybody.com](http://www.mybodyismybody.com)



# Apresentar

Ao apresentar este programa em uma escola ou outra organização,  
**CERTIFIQUE-SE DE QUE:**

Você conhece os procedimentos para denunciar abuso e a quem denunciar. Saiba quais associações estão disponíveis para ajudá-lo com qualquer problema. Leia nossa seção sobre como responder se uma criança revelar abuso a você.

## **O que você precisa para apresentar o programa**

**Como pai** – você precisa acessar a Internet e um computador, tablet ou telefone

**Como professor** – se você estiver acessando um laptop, sugiro que apresente o programa a pequenos grupos de crianças, para que todos possam ouvir a mensagem e as músicas.

**Como professor** – Se você tiver acesso a um projetor e um sistema de som, poderá apresentar o programa em uma sala cheia de crianças

Não importa se o tamanho do grupo de crianças seja grande ou pequeno – certifique-se de que seja divertido para elas e incentive as crianças a participar. Depois de apresentar o programa, sempre deixe um tempo para discutir os assuntos da música, fazer as atividades e deixar as crianças fazerem perguntas. É importante que eles se sintam confortáveis com esse assunto.

## **Se uma criança revelar informações para você**

Mantenha-se calma e não force a criança a dar maiores informações. Conforte a criança e agradeça-a por compartilhar com você e depois notifique as organizações e serviços competentes de Proteção à Criança. Lembre-se de que uma criança pode divulgar apenas uma pequena porção de informações de cada vez até ver que sua reação é calma e favorável.



# Como Usar esse programa

## **Mantenha ele divertido –**

As músicas são animações divertidas e positivas, introduzidas por uma personagem de desenho animado chamada Cynthia. Cante, faça movimentos manuais, dance, faça qualquer coisa para que a mensagem se torne inesquecível.

## **Mantenha ele simples –**

As crianças não precisam saber detalhes “profundos” sobre o abuso, você só precisa de dar três simples regras para elas:

1. Ninguém deve magoar você
2. Ninguém deve tocar você nas suas partes íntimas
3. Ninguém deve tirar fotos das suas partes íntimas
4. Se você tiver um problema fale com alguém
5. Não guarde segredo se alguém ferir ou tocar em você nas suas partes privadas
6. Conte para alguém se você estiver se sentindo intimidada

## **Mantenha ele positivo –**

O principal objetivo é capacitar as crianças para que elas se sintam positivas sobre o seu corpo, e seguras com o fato de saberem que precisam de falar com alguém, se houver algum problema.

Mantenha a calma e não force a criança a falar mais informações.

Reconforte a criança e agradeça por ela ter compartilhado isso com você, depois notifique os Serviços de Proteção de Menores.

Mantenha em mente que uma criança pode apenas divulgar uma pequena parte da informação em um momento, contando mais se a sua reação for calma e de apoio.

O principal objetivo é capacitar as crianças para que elas se sintam positivas sobre o seu corpo, e seguras com o fato de saberem que precisam de falar com alguém, se houver algum problema.

All videos are available on Youtube and our website

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

# Canção 2 Tutorial



## Canção 2 – Se não se sentir bem, não faça!

Objetivos da Canção

### 1. Ensinar as crianças a escutarem seus próprios sentimentos.

Na maioria das vezes as crianças sabem quando as coisas não são as corretas, ou quando essas coisas fazem com que se sintam desconfortáveis, portanto ensine essa regra...com a canção de rap

“Se não se sentir bem, não faça!...Huh!!”

### 2. Falar sobre a pressão dos colegas

Você pode usar essa canção para falar às crianças sobre cenários de pressão provocados por outras crianças na escola ou caso as pessoas em casa delas estejam tentando que elas façam coisas que sabem serem erradas. Você pode incluir drogas e bullying nessa conversa. Enfrentar a pressão dos colegas pode ser complicado, mas fale sobre isso, e explique o quão mais fortes elas vão ficar, e quanta autoconfiança vão ganhar se não deixarem que a pressão ou o bullying provocado por outras crianças as levem a fazer algo que não querem.

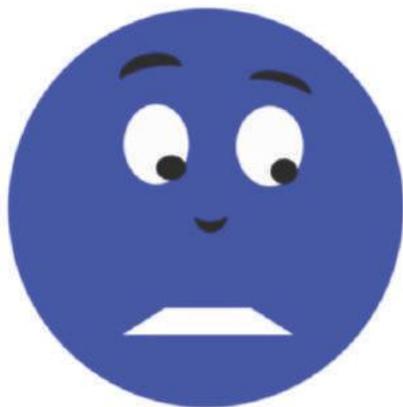
“Se não se sentir bem – não faça isso!”

### 3. Ajudar crianças com o empoderamento do corpo

As crianças precisam saber que seus corpos são propriedade sua, e que se as coisas ficarem desconfortáveis, elas têm o direito de falar Não! Eu não quero fazer isso

“Se não se sentir bem – não faça isso!”

# Atividade



Existem muitos tipos diferentes de sentimentos. Cada cara tem um sentimento.

Você pode dizer quais sentimentos eles são?

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

# Canção 2

## Se Não Se Sentir Bem, Não Faça!

© PRS 1989/2016 Chrissy Sykes



Now play the song, have fun, do hand movements and sing along. Make this a positive and empowering experience for the children, something they will remember !!

### Verse 1

Pessoas podem te tocar e dizer que é legal  
Mas lembre que o corpo é seu então pertence a  
ninguém  
Você é o único que sabe se não se sente bem  
E se não se sentir bem, não faça! Huh!  
Se não se sentir bem, não faça. Huh!  
Não faça! Não faça!

### Verse 2

Tem pessoas que pensam que você é bobo  
Tentam te dar drogas e tirar você da escola  
Falam pra guardar segredo, mas você sabe o  
que fazer  
Porque se não se sentir bem, não faça! Huh!  
Se não se sentir bem, não faça! Huh!  
Não faça, não faça

### Verse 3

Pessoas podem te abraçar, dizer que gostam  
de você  
Não estou dizendo que não é bom  
corresponder  
Mas por dentro você vai saber se não se sentir  
bem  
E se não se sentir bem, não faça! Huh!  
Se não se sentir bem, não faça,! Huh!  
Não faça, não faça!  
Se não se sentir bem, não faça! Huh!  
Não faça, não faça!  
Se não se sentir bem, não faça! Huh!

### *Texto de Cynthia do vídeo*

Vamos nos divertir com a próxima canção.  
Ela tem uma regra importante para lembrar.  
E a regra é: Se não se sentir bem, não faça!  
Veja, não estou falando de coisas como  
fazer a lição de casa ou arrumar o quarto.  
Estou falando se alguém tentar te levar para  
algum lugar e você sabe que isso não é  
certo.  
Se não se sentir bem, não faça! Ou se  
alguém tenta que você faça algo que te faz  
sentir desconfortável.  
Se não se sentir bem, não faça!

<https://www.mybodyismybody.com/cancao-2-portugues>

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



# 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!**

*Se notar qualquer um desses indicadores ou se uma criança contar coisas para você,*

- 1. Mantenha a calma e não force a criança a falar mais informações.*
- 2. Reconforte a criança e agradeça por ela ter compartilhado isso com você, depois notifique os Serviços de Proteção de Menores.*
- 3. Mantenha em mente que uma criança pode apenas divulgar uma pequena parte da informação em um momento, contando mais se a sua reação for calma e de apoio.*

# Atividade



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

Às vezes estamos **felizes**



Às vezes estamos **solitário**



Às vezes estamos **tristes**



Às vezes ficamos **zangado**



# Contato Meu Corpo é Meu Corpo



## Contato

- ♥ Twitter @MBIMB1
- ♥ Facebook @Mybodyismybodyprogram
- ♥ Instagram @mybodyismybodyprogramme
- ♥ LinkedIn @My Body Is My Body
- ♥ Website [www.mybodyismybody.com](http://www.mybodyismybody.com)



My Body Is My Body



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

**Todos os vídeos estão disponíveis no Youtube e em nosso site**