

Amiguinhos, Vamos conversar?



Cartilha do MILA

Pode ser lida com a criança
a partir dos 3 anos de idade.





VOCÊ SABE QUAIS PARTES DO CORPO **NÃO DEVEM** SER TOCADAS POR OUTRAS PESSOAS?



TUDO BEM SE
FIZEREM CARINHO!

CUIDADO! FIQUE
ATENTO(A)!

ATENÇÃO! NINGUÉM PODE
TE TOCAR NESSAS PARTES,
POIS SÃO SUAS PARTES ÍNTIMAS
OU PARTES PRIVADAS.



VOCÊ SABIA?

AS PARTES PRIVADAS OU PARTES ÍNTIMAS DOS MENINOS SÃO A BOCA, O PÊNIS (PIPI), OS TESTÍCULOS E O BUMBUM.

AS PARTES PRIVADAS OU PARTES ÍNTIMAS NA MENINA SÃO A BOCA, A VULVA (PARTE DE FORA DA PEPEKA), VAGINA (PARTE DE DENTRO DA PEPEKA), BUMBUM E AS MAMAS.

QUAL O NOME VOCÊ DÁ PARA SUAS PARTES ÍNTIMAS?

R: _____

ESSAS INFORMAÇÕES SÃO PARA OS ADULTOS!

COMUNICAÇÃO - ATENÇÃO - AÇÃO

- AO LEVAR A CRIANÇA À ESCOLA, CERTIFIQUE-SE DE QUE ELA ENTROU. SÓ SAIA DO PORTÃO QUANDO TIVER CERTEZA DE QUE ELA ESTÁ DENTRO DA ESCOLA.
- NUNCA MANDE PRESTADORES DE SERVIÇOS OU ESTRANHOS À SUA CASA QUANDO VOCÊ OU ALGUM ADULTO RESPONSÁVEL NÃO ESTÁ. NÃO DEIXE A CRIANÇA SOZINHA COM UM DESCONHECIDO.
- NUNCA DEIXE UMA CRIANÇA SOZINHA EM BANHEIROS PÚBLICOS.
- CONVERSE E MANTENHA UM DIÁLOGO ABERTO COM A CRIANÇA. PRESTE SEMPRE ATENÇÃO AOS SINAIS DE MUDANÇAS DE COMPORTAMENTOS. CONSULTE O MILA PARA MAIORES INFORMAÇÕES.
- RESPONDA AS PERGUNTAS DAS CRIANÇAS DE FORMA OBJETIVA. PROCURE SE INFORMAR SOBRE EDUCAÇÃO SEXUAL PARA CRIANÇAS DE IDADES DIFERENTES SE NÃO SOUBER RESPONDER. EXISTEM VÁRIOS LIVROS DISPONÍVEIS PARA INICIAR ESSE DIÁLOGO.
- ENSINE A CRIANÇA A NÃO CONVERSAR COM ESTRANHOS.
- EVITE DEIXAR A CRIANÇA DORMIR FORA DE CASA QUANDO MUITO PEQUENA. AINDA QUE SEJA CASA DE PARENTES OU AMIGOS.
- NÃO OBRIGUE A CRIANÇA A SENTAR NO COLO OU A BEIJAR UM ADULTO SE ELA NÃO QUISER. RESPEITE SUAS PREFERÊNCIAS E VONTADES, ISSO ENSINA CONSENTIMENTO.
- SE A CRIANÇA RELATAR ALGO SUSPEITO A VOCÊ, MANTENHA A CALMA, ACREDITE NELA, ACOLHA O RELATO E DEIXE CLARO QUE A CULPA NÃO É DELA E QUE VOCÊ IRÁ TOMAR PROVIDÊNCIAS. BUSQUE AJUDA E DENUNCIE. NÃO SE OMITA!



VOCÊ É o CHEFE
DO SEU CORPO..



SE ALGUÉM
TOCAR SEU
CORPO EM SUAS PARTES
ÍNTIMAS, TE DEIXAR CHATEADO OU
DESCONFORTÁVEL E AINDA PEDIR
SEGREGO, ISSO PODE SER UM CARINHO
RUIM! PEDIR PARA VOCÊ TOCAR NAS
PARTES ÍNTIMAS DE ALGUÉM
TAMBÉM NÃO PODE.



SE SENTIR MEDO OU VERGONHA, FALE COM UM ADULTO DE CONFIANÇA.

PERGUNTA: ALGUÉM JÁ TOCOU EM VOCÊ NAS SUAS PARTES
ÍNTIMAS OU PEDIU PARA VOCÊ TOCAR NA PARTE ÍNTIMA DELE?

(ESSAS PARTES SÓ PODEM SER TOCADAS POR VOCÊ, PELOS SEUS
CUIDADORES PARA LIMPAR, OU POR UM MÉDICO OU MÉDICA PARA EXAMINA

OSIM **ONÃO**

www.institutomila.com





SE TE AMEAÇAREM, É NORMAL SENTIR MEDO.
SE TE PEDIREM SEGREDO POR ALGO QUE TE MACHUCA
OU CAUSA DOR, DESCONFORTO OU VERGONHA ...
CONTE PARA ALGUÉM NA HORA. PROCURE UM ADULTO
DE CONFIANÇA E PEÇA AJUDA.

SE PRECISAR GRITE BEM ALTO:

SOCORRO!!! E SAIA CORRENDO.

VOCÊ SABE O QUE É UMA AMEAÇA?

É QUANDO ALGUÉM TE OBRIGA A FAZER ALGO QUE VOCÊ
NÃO QUER DIZENDO QUE UMA COISA RUIM PODE
ACONTECER À VOCÊ OU A ALGUÉM QUE VOCÊ AMA.

AS VEZES UM CARINHO RUIM PODE VIR DE UMA PESSOA QUE VOCÊ
GOSTA MUITO OU QUE TE DÁ PRESENTES. LEMBRE-SE, VOCÊ NÃO FEZ
NADA DE ERRADO, CONTAR SEMPRE VAI TE AJUDAR A SE SENTIR MELHOR.

PERGUNTA: QUAIS SÃO OS ADULTOS EM QUEM VOCÊ CONFIA?
COLOQUE O NOME DE ALGUNS DA SUA FAMÍLIA E ALGUNS FORA
DA SUA FAMÍLIA.

R: _____



NUNCA ENVIE FOTOS, MARQUE ENCONTROS OU CONVERSE PELA INTERNET COM QUEM VOCÊ NÃO CONHECE PESSOALMENTE, MESMO EM JOGUINHOS DE VÍDEO GAME. NÃO COMPARTILHE DADOS PESSOAIS COM ESTRANHOS, COMO ENDEREÇO POR EXEMPLO.

NINGUÉM PODE FILMAR OU TIRAR FOTOS DE VOCÊ SEM ROUPAS. TAMBÉM NÃO PODEM TE MOSTRAR FOTOS OU FILMES COM PESSOAS SEM ROUPA.

É NORMAL SE SENTIR
TRISTE, CONFUSO
OU COM MEDO.

É NORMAL SENTIR VERGONHA DE
FALAR SOBRE ALGO RUIM QUE
ACONTECEU COM VOCÊ... ENTÃO, NESSES
CASOS, FAÇA UM DESENHO.



DESENHE SEUS SENTIMENTOS
E MOSTRE PARA UM
ADULTO EM QUEM CONFIAMOS.



QUER FAZER UM DESENHO?

SE VOCÊ CONTOU O QUE ESTÁ
ACONTECENDO E NÃO ACREDITARAM
EM VOCÊ OU NÃO
FIZERAM NADA....

...ENTÃO,
PROCURE A SUA
PROFESSORA
OU OUTRA PESSOA
CONFIÁVEL E
CONTE PARA ELA.





SE VOCÊ NÃO QUER
FAZER ALGO QUE TE PEDIRAM
E QUE TE FAZ SENTIR MEDO
OU FICAR TRISTE, NÃO FAÇA!
**GRITE BEM ALTO OU
SAIA CORRENDO NA HORA!**

CONTE LOGO PARA
UM ADULTO EM QUEM
VOCÊ CONFIA!



**NÃO GUARDE
SEGREDOS!**

SE ALGUÉM QUISER FAZER
COM VOCÊ COISAS QUE VOCÊ
NÃO GOSTA, NÃO TENHA MEDO
OU VERGONHA DE CONTAR
PARA ALGUÉM,
A CULPA NÃO É SUA.

CONVERSE COM ALGUÉM
DA SUA FAMÍLIA, SUA
PROFESSORA OU ATÉ A
DIRETORA DA ESCOLA.

ELAS VÃO CUIDAR DE VOCÊ.



A cartoon illustration of a young girl with brown hair, a yellow headband, a blue t-shirt with a yellow flower, and a dark blue skirt. She has a surprised expression with wide eyes and an open mouth. A light blue speech bubble above her head contains the word 'PARE!' in black, bold, uppercase letters. Her right hand is raised in a 'stop' gesture.

PARE!

SE ALGUÉM
TOCAR OU QUISE
TOCAR EM SUAS PARTES
ÍNTIMAS, **NÃO DEIXE!**
MESMO SE FOR
ALGUÉM CONHECIDO.

CASO ISSO ACONTEÇA, DE UM
GRITO BEM ALTO E CORRA,
CONTE O QUE ACONTECEU
PARA UMA PESSOA DE
CONFIANÇA.

QUANDO SENTIMOS MEDO MUITAS VEZES
NOSSA BARRIGA DÓI, NOSSO CORAÇÃO BATE
MUITO RÁPIDO, NOSSAS PERNAS TREMEM, DÁ
VONTADE DE CHORAR E NOSSAS
MÃOS FICAM
SUADAS.

SE ALGUÉM
FIZER VOCÊ SE
SENTIR ASSIM GRITE

BEM ALTO: **NÃO!!!!!!**
MEU CORPO MINHAS REGRAS!!!



SE AINDA ASSIM VOCÊ PRECISAR DE AJUDA OU ORIENTAÇÃO E
NÃO SOUBER MAIS A QUEM PROCURAR, DISQUE PARA UM
DOS NÚMEROS ABAIXO E CONTE TUDO

NO BRASIL: DISQUE 100
(DISQUE DIREITOS HUMANOS)

NO REINO UNIDO DISQUE 999
E PEÇA PARA FALAR COM A POLÍCIA

VOCÊ PODE LIGAR TAMBÉM NO
REINO UNIDO PARA O CHILDLINE:

0800 1111

MILA

 @INSTITUTOMILABRASIL

 @MILAREINOUNIDO

LEMBRE-SE, MESMO SE VOCÊ LEVAR UMA
BRONCA POR TER FALADO SOBRE ALGO RUIM
QUE ACONTECEU COM VOCÊ, A CULPA NÃO É SUA!



REALIZAÇÃO:

INSTITUTO MILA – MOVIMENTO INFÂNCIA LIVRE DE ABUSOS

CONTEÚDO:

**VANESSA LIMA · FUNDADORA–PRESIDENTE DO MILA
PAULA MARY · DELEGADA DE POLÍCIA FEDERAL DO RJ
MOEMA PIMENTEL · COORDENADORA DO MILA REINO UNIDO**

TRADUÇÃO PARA A LINGUA INGLESÁ:

MOEMA PIMENTEL

REVISÃO DE CONTEÚDO EM PORTUGUES E INGLÊS:

HELEN VIANA (PSICOTERAPEUTA)

REDIAGRAMAÇÃO E DESIGN:

FABRICIO BICEGO



Hey Little friends Let's have a chat?



MILA Booklet
Can be read to
children from age 3.





DO YOU KNOW WHAT PARTS OF YOUR BODY
CANNOT BE
TOUCHED BY OTHER PEOPLE?



IT'S OK TO BE
TOUCHED.

UH-OH! BE
CAREFUL!

ATTENTION! THESE PARTS
CANNOT BE TOUCHED, THEY ARE
YOUR PRIVATE PARTS



DID YOU KNOW?

THE PRIVATE PARTS FOR GIRLS ARE THE VAGINA AND VULVA, NIPPLES,
BOTTOM/ ANUS AND MOUTH.

THE PRIVATE PARTS FOR BOYS ARE THE PENIS AND TESTICLES,
BOTTOM/ ANUS AND MOUTH.

WHAT NAMES DO YOU OR YOUR FAMILY GIVE TO
YOUR PRIVATE PARTS?

A: _____



INFORMATION FOR ADULTS AND CARERS!

COMMUNICATION - ATTENTION - ACTION

- WHEN TAKING YOUR CHILD TO SCHOOL, MAKE SURE SHE IS REALLY INSIDE THE BUILDING.
- NEVER LEAVE YOUR CHILD UNATTENDED IF YOU HAVE A STRANGER DOING WORK AT YOUR HOUSE. DO NOT LEAVE YOUR CHILD ALONE WITH A STRANGER EVEN IF IT IS FOR A MINUTE.
- NEVER LET YOUR CHILD USE A PUBLIC TOILET ALONE, EVEN IF IT IS A PLACE YOU ARE USED TO GOING TO.
- HAVE OPEN CONVERSATIONS WITH YOUR CHILD, BE OPEN TO THEIR QUESTIONS, EVEN IF THEY ARE TABOO SUBJECTS.
- PAY CLOSE ATTENTION TO SUDDEN CHANGES IN BEHAVIOUR. CONTACT MILA IF YOU NEED MORE INFORMATION.
- ANSWER YOUR CHILD'S QUESTIONS OBJECTIVELY. INFORME YOURSELF ABOUT SEXUAL EDUCATION AND HOW TO DEAL WITH CHILDREN OF DIFFERENT AGES IF YOU ARE NOT SURE HOW TO ANSWER. THERE ARE MANY BOOKS AVAILABLE TO HELP YOU INITIATE THIS DIALOGUE.
- TEACH YOUR CHILDREN ABOUT NOT TALKING TO STRANGERS.
- AVOID LETTING YOUR CHILD SLEEP AWAY FROM HOME WHEN THEY ARE TOO YOUNG, EVEN AT FAMILY AND FRIENDS' HOMES.
- NEVER MAKE A CHILD KISS OR SIT ON ANYBODY'S LAP IF THEY DON'T WANT TO. RESPECT THEIR WISHES, THIS TEACHES THEM ABOUT CONSENT.
- IF CHILD TELL YOU SOMETHING SUSPICIOUS THAT HAPPENED TO THEM TRY TO KEEP CALM. VALIDATE THE CHILD 'S FEELINGS, MAKE SURE SHE KNOWS YOU BELIEVE HER AND THAT IT IS NOT HER FAULT. LET HER KNOW THAT YOU WILL SEEK HELP. REPORT IT, SILENCE WILL MAKE IT WORSE.





**YOU ARE THE
BOSS OF YOUR
BODY ...**



**IF ANYONE
TOUCHES YOUR
PRIVATE PARTS, OR MAKES
YOU FEEL UPSET OR
UNCOMFORTABLE AND ASKS YOU TO
KEEP IT SECRET, THIS CAN BE AN UNSAFE
TOUCH. IF SOMEONE TOUCHES YOU ON YOUR
PRIVATE PARTS OR ASKS YOU TO TOUCH
THEIR PRIVATE PARTS THIS IS NOT RIGHT.**



**IF YOU FEEL AFRAID OR EMBARRASSED SPEAK WITH AN
ADULT YOU TRUST AND KNOW CAN HELP YOU.**

**QUESTION: HAS ANYBODY EVER TOUCHED YOU ON YOUR
PRIVATE PARTS OR MADE YOU TOUCH THEIRS?**

**YOUR PRIVATE PART CAN ONLY BE TOUCHED BY YOUR CARERS TO CLEAN AND
BY THE DOCTOR TO EXAMINE.**

YES **No**





IF ANYONE MAKES YOU DO SOMETHING YOU DON'T WANT TO DO AND THREATENS YOU IT IS NORMAL TO FEEL AFRAID. IF ANYONE ASKS YOU TO KEEP A SECRET AFTER DOING SOMETHING YOU DIDN'T LIKE OR THAT HURTS YOU YOU CAN TELL SOMEONE YOU TRUST, MAKE SURE YOU ASK FOR HELP. MAKE SURE YOU

IF YOU NEED SCREAM VERY LOUD: **HELP!!! AND RUN AWAY AS FAST AS YOU CAN.**

DO YOU KNOW WHAT A THREAT IS?

IT'S WHEN SOMEONE MAKES YOU DO SOMETHING YOU DON'T WANT, SAYING THAT SOMETHING BAD WILL HAPPEN IF YOU DON'T.

SOMETIMES PEOPLE WE LOVE AND PEOPLE THAT GIVE US PRESENTS CAN TOUCH US IN A BAD WAY. REMEMBER, IT IS NOT YOUR FAULT. IF YOU TELL SOMEONE IT WILL MAKE YOU FEEL BETTER.

QUESTION: WHAT ARE THE ADULTS YOU CAN TRUST? WRITE THE NAMES OF THE PEOPLE IN YOUR FAMILY AND PEOPLE OUTSIDE YOUR FAMILY (A TEACHER, FOR EXAMPLE).

A: _____





NEVER SHARE PICTURES OF YOURSELF OR SET UP TO MEET SOMEONE YOU DON'T KNOW. BE CAREFUL WITH SHARING YOUR ADDRESS OR ANYTHING PERSONAL WITH STRANGERS, EVEN WHEN PLAYING VIDEO GAMES.

NEVER LET ANYONE FILM YOU OR TAKE PICTURES OF YOU WITHOUT YOUR CLOTHES ON. NOBODY CAN SHOW YOU PICTURES OR MOVIES OF PEOPLE WITHOUT THEIR CLOTHES ON.



**IT IS NORMAL TO
FEEL SAD AND AFRAID
SOMETIMES**

**IT IS NORMAL TO FEEL
EMBARASSED TO TELL SOMEONE
ABOUT WHAT HAS HAPPENED TO YOU
THAT MADE YOU SAD.**



**WHEN THIS HAPPENS, MAKE A
DRAWING AND SHOW IT TO AN
ADULT. YOU CAN DRAW WHAT
MADE YOU FEEL THAT WAY.**



WOULD YOU LIKE TO DRAW YOUR FEELINGS?



IF YOU TOLD SOMEONE WHAT HAS
HAPPENED TO YOU AND THEY DIDN'T
BELIEVE YOU OR DIDN'T
DO ANYTHING ABOUT IT

MAKE SURE YOU
FIND SOMEONE WHO
CAN HELP YOU,
MAYBE YOUR
TEACHER OR
SOMEONE ELSE YOU
FEEL COMFORTABLE
WITH.





IF YOU DON'T WANT TO DO
SOMETHING THAT MAKES YOU
FEEL SAD AND AFRAID,
SAY NO VERY LOUD AND
RUN AS FAST AS YOU CAN.

TELL SOMEONE IMMEDIATELY,
NEVER KEEP A
SECRET THAT
MAKES YOU
FEEL BAD.



IF ANYONE DID SOMETHING TO
YOU YOU DIDN'T LIKE IT IS NOT
YOUR FAULT, YOU CAN TELL
SOMEONE SO THAT THIS
PERSON **DOESN'T DO**
THIS AGAIN.

TALK TO AN ADULT
THAT CARES
ABOUT YOU,
FROM YOUR FAMILY,
FROM YOUR SCHOOL,
FROM YOUR NEIGHBOURHOOD.





STOP!

IF ANYONE WANTS TO
TOUCH YOU ON YOUR
PRIVATE PARTS, DON'T
LET THEM. EVEN IF YOU
KNOW THIS PERSON **THIS IS A
BAD TOUCH.**

IF THIS HAPPENS TO **YOU**
YOU CAN SAY: STOP!!!



WHEN WE FEEL AFRAID SOMETIMES OUR BELLY HURTS, OUR HEART POUNDS REALLY QUICKLY, OUR LEG TREMBLE, OUR HANDS SWEAT AND WE FEEL LIKE CRYING.

IF SOMEONE MAKES YOU FEEL LIKE THAT JUST SAY **NO!!! MY BODY, MY RULES!!!**



HERE IS HOW YOU CAN GET MORE HELP IF YOU CAN'T FIND THE HELP FROM YOUR TRUSTED ADULTS:

IN THE UNITED KINGDOM:

DIAL 999 AND ASK FOR THE POLICE
(YOU CAN ASK FOR A TRANSLATOR)

YOU CAN ALSO CALL THE CHILDLINE:
0800 1111

IN BRAZIL: DIAL 100 (DISQUE DIREITOS HUMANOS)

MILA

 @INSTITUTOMILABRASIL

 @MILAREINOUNIDO

REMEMBER, EVEN IF SOMEONE TELLS YOU OFF FOR REPORTING SOMETHING BAD, IT IS NOT YOUR FAULT, YOU ARE DOING THE RIGHT THING.



ORGANISED BY:

MILA INSTITUTE – MOVEMENT CHILDHOOD FREE FROM ABUSE

WRITTEN BY:

VANESSA LIMA · FOUNDER AND PRESIDENT OF MILA INSTITUTE
PAULA MARY · FEDERAL POLICE OFFICER – RIO DE JANEIRO
MOEMA PIMENTEL · LEADER OF MILA UK

ENGLISH TRANSLATION:

MOEMA PIMENTEL

REVISED BY:

HELEN VIANA (PSICOTERAPEUTA)

GRAPHIC DESIGN:

FABRICIO BICEGO

