

En confinament  o sense confinament...

Sempre:

- √ He de rebre les atencions que necessito.
- √ He de ser cuidat/da si estic malalt/a.
- √ He de poder parlar, cridar, jugar, expressar-me, aprendre, ...
- √ He d'estar segur/a i vigilat/da.
- √ He de poder menjar en tots els àpats i descansar totes les hores de son que necessiti.



En definitiva he de sentir-me cuidat, atès i estimat pels meus adults responsables

Mai:



- √ He de patir càstigs físics, agressions, cops, cremades,...per part de ningú
- √ He de rebre insults, humiliacions o desprecis que em facin sentir malament
- √ He de patir aïllament continuat ni he de perdre el contacte social
- √ He de rebre tocaments al meu cos ni carícies ni ser exposat/da a comportaments a la força o si em desagrada. En això no hi ha secrets!

Si pateixes alguna d'aquestes situacions o coneixes algú que les pateix, **DEMANA**

AJUDA:

- √ Explicant-ho a alguna persona de confiança
- √ Trucant al **116111** (telèfon Infància)
- √ Enviant un missatge (whatsapp, correu,...) a algun amic, mestra, familiar,...