

LILE



**IMPARIAMO A PRENDERCI
CURA DI NOI**





**LILE È QUI PER CONDIVIDERE COSE
MOLTO IMPORTANTI.**

INSIEME A LILE, IMPARERAI COME PRENDERTI
CURA DI TE E COSA FARE SE QUALCOSA TI FA
SENTIRE A DISAGIO, INSICURO O IMPAURITO.

RICORDA CHE CI SONO PERSONE PRONTE
AD AIUTARTI ED È MOLTO IMPORTANTE
ESPRIMERE CIÒ CHE PROVI.

CAPITOLO 1

CONOSCIAMO LILE

LILE È UNA BELLISSIMA COMPAGNIA, PERCHÉ
AIUTA BAMBINE E BAMBINI A ESPRIMERE CIÒ
CHE SENTONO E PENSANO, E SARÀ CON TE
IN QUESTA AVVENTURA.

LILE HA UNA CARATTERISTICA SPECIALE:
SARÀ SEMPRE PRESENTE PER DARTI SUPPORTO
E INSEGNARTI COSE IMPORTANTI SULLA
CURA DI SÉ.

**ATTIVITÀ: GUARDA BENE LILE E DISEGNALO COME LO
IMMAGINI MENTRE FA QUALCOSA. PUOI
AGGIUNGERE QUELLO CHE VUOI: UN ALTRO
CAPPELLO, CAMBIARE I CAPELLI O LA MAGLIETTA.**



**PUÒ ESSERE LILE IN BICICLETTA, SULL'ALTALENA, O
CON AMICI E AMICHE.
USA I TUOI COLORI PREFERITI PER PERSONALIZZARLO!**





CAPITOLO 2

RICONOSCERE LE EMOZIONI

A VOLTE POSSIAMO SENTIRCI FELICI, TRISTI,
IMPAURITI, NERVOSI O CONFUSI.

TUTTE LE EMOZIONI SONO IMPORTANTI ED È
NORMALE PROVARLE.

LILE TI AIUTERÀ A RICONOSCERE QUESTE
EMOZIONI E A CAPIRE CHE PUOI SEMPRE
PARLARNE CON QUALCUNO DI CUI TI FIDI.

ATTIVITÀ: UNISCI OGNI FACCINA CON
L'EMOZIONE CHE RAPPRESENTA:



FELICITÀ

TRISTEZZA

PAURA

RABBIA

ANSIA

SORPRESA



CAPITOLO 3

LE PERSONE DI FIDUCIA

È MOLTO IMPORTANTE SAPERE CHI SONO
LE PERSONE CHE POSSONO AIUTARTI
QUANDO NE HAI BISOGNO.

LILE TI INSEGNERÀ A RICONOSCERE QUELLE
PERSONE SPECIALI CHE SI PRENDONO CURA
DI TE E TI SOSTENGONO.

ATTIVITÀ: PENSA CON CALMA E POI SCRIVI I NOMI DI CINQUE PERSONE DI CUI TI FIDI E CHE POSSONO AIUTARTI SE NE HAI BISOGNO. PUÒ ESSERE QUALCUNO DELLA TUA FAMIGLIA, DELLA SCUOLA, AMICI O AMICHE.

A large, empty rectangular box with an orange border, intended for writing the names of five people.A second large, empty rectangular box with an orange border, identical to the first one, for writing names.





CAPITOLO 4
IL DIARIO DI LILE

**"ANCHE IO HO DEI
DIRITTI!"**

È IMPORTANTE CHE TU CONOSCA E RIFLETTA
SULLE SITUAZIONI IN CUI POTRESTI SENTIRTI
UMILIATO, SGRIDATO O MALTRATTATO, E
CHE IMPARI A RICONOSCERE I TUOI DIRITTI E
A CERCARE SUPPORTO.

**ATTIVITÀ: LILE TI INVITA A CREARE IL TUO DIARIO
PERSONALE, DOVE PUOI SCRIVERE, DISEGNARE O
INCOLLARE IMMAGINI. INIZIA QUI.**

**COME TUTTE LE PERSONE, HAI IL DIRITTO
DI ESSERE TRATTATO CON
AMORE E RISPETTO.**



LILE RICORDA MOMENTI IN CUI NON SI È SENTITO BENE
E CERCA MODI PER DIFENDERE I PROPRI DIRITTI.
QUESTE SONO SITUAZIONI QUOTIDIANE IN CUI LILE È
STATO TRATTATO IN MODO INGIUSTO O IRRISPETTOSO.
COLORA QUELLE CHE HAI VISSUTO ANCHE TU:

1. LILE È STATO UMILIATO DAVANTI AI SUOI AMICI DA
UN ADULTO CHE HA FATTO UN COMMENTO
OFFENSIVO.
2. LILE È STATO SGRIDATO PER NON AVER FATTO
QUALCOSA COME VOLEVA L'ADULTO.
3. LILE È STATO OBBLIGATO A FARE QUALCOSA CHE
NON VOLEVA, SENZA CHE GLI FOSSE DATA UNA
SPIEGAZIONE.

ORA RISPONDI:

COME PENSI CHE SI SIA SENTITO LILE?

TI È MAI CAPITATO DI SENTIRTI COSÌ? COSA È
SUCCESSO?

COSA PENSI CHE LILE AVREBBE POTUTO FARE IN
QUELLA SITUAZIONE?

CHI AVREBBE POTUTO AIUTARE LILE?

OGNI BAMBINO E OGNI BAMBINA HA DEI DIRITTI,
COME IL DIRITTO A NON ESSERE UMILIATO
NÉ A ESSERE SGRIDATO.

SCRIVI O DISEGNA UN'ESPERIENZA
PERSONALE IN CUI TI SEI SENTITO/A NON
RISPETTATO/A.

COSA FARESTI SE SUCCEDESSE DI NUOVO?

SCRIVI IL NOME DI UNA PERSONA ADULTA
DI FIDUCIA CON CUI POTRESTI PARLARE.



CAPITOLO 5

IL MIO CORPO È MIO

OGNI CORPO È UNICO E PREZIOSO, E
NESSUNO HA IL DIRITTO DI TOCCARLO SENZA
IL TUO CONSENSO O IN UN MODO CHE TI
METTE A DISAGIO, TI FA MALE O TI SPAVENTA.

LILE TI INSEGNERÀ A DIRE “NO” QUANDO
QUALCOSA NON TI PIACE, TI FA PAURA O TI FA
SENTIRE A DISAGIO.

LILE È A CASA E UNA PERSONA CHE CONOSCE
BENE (COME UN PARENTE, UN'AMICA DI FAMIGLIA
O UNA VICINA) COMINCIA A DIRLE QUALCOSA, A
MOSTRARLE QUALCOSA O A TOCCARLE IN UN
MODO CHE LE FA SENTIRE A DISAGIO.

DOMANDA: COSA DOVREBBE FARE LILE SE SI SENTE
A DISAGIO PER COME QUALCUNO LE STA
TOCCANDO?

CERCA CON UN CERCHIO TUTTE LE RISPOSTE CHE
PENSI POSSANO AIUTARE LILE:

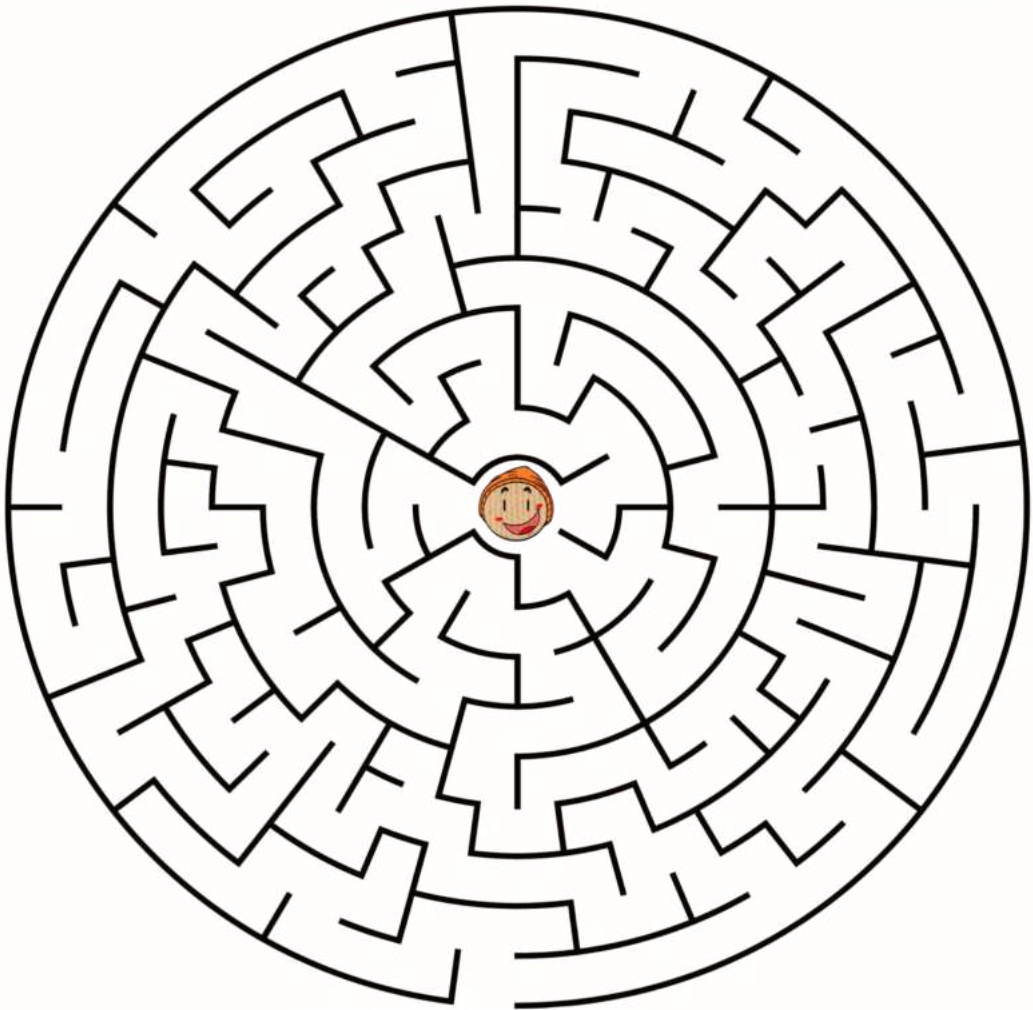
1. DIRE CON FERMEZZA: "NON MI PIACE COME MI
STAI TOCCANDO, SMETTILA."

2. ANDARSENE SUBITO E CERCARE UN ADULTO DI
FIDUCIA PER RACCONTARGLI QUELLO CHE È
SUCCESSO.

3. RICORDARE CHE NESSUNO HA IL DIRITTO DI
TOCCARLO O TRATTARLO IN UN MODO CHE LO
FA SENTIRE A DISAGIO E CHE HA IL DIRITTO DI
PROTEGGERE IL PROPRIO CORPO.

ATTIVITÀ: LABIRINTO

TROVA IL PERCORSO GIUSTO PER FAR ARRIVARE
LILE ALLA PERSONA CHE POTREBBE AIUTARLO.



PERSONA DI FIDUCIA

PAROLE IMPORTANTI PER LA PROTEZIONE

ESISTONO PAROLE CHE È BENE RICORDARE PER
SENTIRSI PROTETTI.

LILE TI AIUTERÀ A TROVARLE.



ATTIVITÀ: ZUPPA DI LETTERE

TROVA LE PAROLE IMPORTANTI PER LA TUA
PROTEZIONE NASCOSTE IN QUESTO GIOCO DI
LETTERE.
QUANDO LE TROVI, CERCHIALE CON UN COLORE!

SICUREZZA

AIUTO

RISPETTO

AMORE

PROTEZIONE

L	P	R	O	T	E	Z	I	O	N	E
F	R	N	M	M	V	I	U	X	F	H
J	B	R	I	S	P	E	T	T	O	T
P	I	M	A	I	U	T	O	P	I	X
W	F	W	Q	B	T	O	F	D	M	L
D	Q	Y	X	J	F	A	H	A	X	J
B	S	I	C	U	R	E	Z	Z	A	G
K	Z	D	P	M	W	B	R	T	C	U
B	W	V	R	I	B	I	W	F	T	Y
S	S	A	F	E	T	Y	D	A	D	O
P	G	K	A	M	O	R	E	H	V	D





ATTIVITÀ: GIOCO DI RUOLO

LILE HA BISOGNO DEL TUO AIUTO. A VOLTE SI TROVA IN SITUAZIONI IN CUI NON SA ESATTAMENTE COSA FARE O COME SENTIRSI. TU PUOI AIUTARE LILE A PRENDERE DECISIONI E IMPARARE COSA FARE QUANDO QUALCUNE NON LA TRATTA BENE. COLORA LA RISPOSTA GIUSTA!

SITUAZIONE 1:

LILE È AL PARCO A GIOCARE CON AMICO. ALL'IMPROVVISO, QUALCUNE SI AVVICINA E LE DICE: "SE NON MI DAI IL TUO GIOCATTOLO, NON SONO PIÙ TUO AMICO." LILE SI SENTE A DISAGIO. COSA DOVREBBE FARE IN QUESTA SITUAZIONE?

POSSIBILI RISPOSTE:

1. LILE POTREBBE DIRE: "NO, QUESTO GIOCATTOLO È MIO E NON DEVI ESSERE MIO AMICO SE NON VUOI."
2. LILE POTREBBE ALLONTANARSI E CONTINUARE A GIOCARE CON ALTRI AMICO CHE LA TRATTANO BENE.
3. LILE POTREBBE CERCARE UN ADULTO DI FIDUCIA E RACCONTARE COSA STA SUCCEDENDO.

SITUAZIONE 2: LILE È A UNA FESTA DI COMPLEANNO. QUALCUNE CERCA DI ABBRACCIARLE, MA LILE NON VUOLE ESSERE ABBRACCIATE IN QUEL MOMENTO. COSA PUÒ DIRE LILE SE NON SI SENTE A SUO AGIO CON L'ABBRACCIO?

POSSIBILI RISPOSTE:

1. LILE POTREBBE DIRE: "NON VOGLIO UN ABBRACCIO ADESSO, GRAZIE."
2. LILE POTREBBE ALLONTANARSI E CERCARE UN AMICO O UN'AMICA CON CUI SI SENTE SICURE.
3. LILE POTREBBE CERCARE UN ADULTO DI FIDUCIA PER CHIEDERE AIUTO.

SITUAZIONE 3: LILE È A CASA DI UN PARENTE O DI UN AMICO. QUESTA PERSONA LE CHIEDE DI MANTENERE UN "SEGRETO" SU QUALCOSA DI SPIACEVOLE CHE È SUCCESSO, MA LILE NON SI SENTE A SUO AGIO CON QUELLO CHE È ACCADUTO. COSA DOVREBBE FARE LILE?

POSSIBILI RISPOSTE:

1. POTREBBE DIRE: "NON VOGLIO TENERE QUESTO SEGRETO. LO DIRÒ A UN ADULTO DI FIDUCIA."
2. LILE POTREBBE ALLONTANARSI DA QUESTA PERSONA E NON RIMANERE PIÙ SOLE CON LEI.
3. LILE POTREBBE ANDARE SUBITO A RACCONTARE TUTTO A UNA PERSONA ADULTA DI FIDUCIA (COME MAMMA, PAPÀ O INSEGNANTE).

SITUAZIONE 4:

LILE È DAVANTI AL COMPUTER O AL CELLULARE E QUALCUNO LE CHIEDE DI INVIARE UNA FOTO, OPPURE LE MOSTRA O DICE QUALCOSA DI SPIACEVOLE. COSA DOVREBBE FARE LILE?

POSSIBILI RISPOSTE:

1. LILE POTREBBE DIRE CON FERMEZZA: "NO, NON INVIERÒ NULLA! NON CHIEDERMELO PIÙ."
2. LILE POTREBBE RICORDARE CHE IL SUO CORPO È SUO E HA IL DIRITTO DI DIRE "NO" SE QUALCUNE LE CHIEDE UNA FOTO O LE MOSTRA IL PROPRIO CORPO.

3. LILE POTREBBE ANDARE SUBITO A RACCONTARE A UNA PERSONA DI FIDUCIA COSA È SUCCESSO.

SITUAZIONE 5:

LILE È A SCUOLA E QUALCUNO PRENDE IN GIRO IL SUO ASPETTO. LILE SI SENTE UMILIATO E NON SA COSA FARE. COSA DOVREBBE FARE LILE?

POSSIBILI RISPOSTE:

1. METTERSI A PIANGERE E ASPETTARE CHE QUALCUNE LA AIUTI.
2. NON DARE ATTENZIONE ALLA PRESA IN GIRO DEL COMPAGNO O DELLA COMPAGNA.
3. RISPONDERE CON UNA FRASE CHE LA FACCIA SENTIRE FORTE E CORAGGIOSE, COME: "QUELLO CHE DICI NON È VERO, E NON MI FA MALE."
4. RICORDARE CHE SIAMO TUTTE DIVERSI E PREZIOSI, CERCARE IL SUPPORTO DI QUALCUNE E RACCONTARE COME SI SENTE.



ATTIVITÀ: CREA IL TUO SCUDO DI PROTEZIONE

BAMBINE HANNO IL DIRITTO DI RICONOSCERE I
PROPRI LIMITI E PROTEGGERE IL PROPRIO SPAZIO
PERSONALE NELLE SITUAZIONI IN CUI NON SI
SENTONO A PROPRIO AGIO.

ISTRUZIONI:

LILE DICE SEMPRE CHE TUTTE LE PERSONE HANNO
UNO SCUDO INVISIBILE CHE POSSIAMO USARE PER
PROTEGGERCI QUANDO QUALCUNE FA QUALCOSA
CHE CI FA SENTIRE A DISAGIO.

PER CREARLO, DEVI DISEGNARE QUESTO SCUDO
INCLUDENDO COSE CHE TI FANNO SENTIRE AL
SICURO, FRASI POTENTI CHE PUOI DIRE, PERSONE DI
FIDUCIA A CUI PUOI RIVOLGERTI.

DISEGNA IL TUO SCUDO E PENSA A COME LO
USERESTI SE QUALCUNE TI FA QUALCOSA CHE NON
TI PIACE, TI FA MALE O TI METTE A DISAGIO.

ATTIVITÀ: PIANO DI FUGA CON LILE

SE TI SENTI IN PERICOLO IN UN LUOGO PUBBLICO, CREA IL TUO PIANO DI FUGA.

ISTRUZIONI:

LILE SA CHE È IMPORTANTE AVERE UN PIANO QUANDO QUALCUNO TI CHIEDE DI FARE QUALCOSA CHE NON VUOI FARE. PER QUESTO, SCRIVI O DISEGNA IL TUO PIANO, CHE PUÒ INCLUDERE:

COSA DIRESTI:

"NON TI CONOSCO, NON VENGO CON TE."

DOVE ANDRESTI:

VERSO UN POSTO DOVE CI SONO PIÙ PERSONE.

A CHI TI RIVOLGERESTI:

A UNA PERSONA ADULTA DI FIDUCIA.

COSA FARESTI DOPO PER SENTIRTI MEGLIO:

PARLARE, SCRIVERE, DISEGNARE.

PUOI CONDIVIDERE IL TUO PIANO CON UNA PERSONA ADULTA E FARE DELLE PROVE PER SENTIRTI PIÙ PREPARATE.

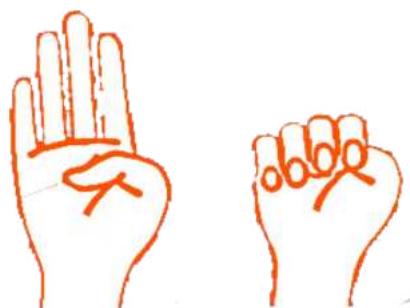
ATTIVITÀ: IL GESTO SEGRETO PER CHIEDERE AIUTO

LO SAPEVI CHE ESISTE UN GESTO CHE PUOI FARE CON LE MANI PER CHIEDERE AIUTO SE SEI IN PERICOLO? A VOLTE È IMPORTANTE CHIEDERE AIUTO SENZA USARE LE PAROLE, SOPRATTUTTO SE NON TI SENTI AL SICURO. PER QUESTO, È UTILE CONOSCERE UN GESTO SEGRETO DA USARE IN QUEI MOMENTI.

**LILE TI INSEGNA QUESTO GESTO:
METTI IL POLLICE NEL PALMO DELLA MANO.
CHIUDI LE ALTRE QUATTRO DITA SOPRA IL
POLLICE, COME SE LO STESSI NASCONDENDO.
POI, APRI E CHIUDI LA MANO PIÙ VOLTE.**

ESERCITATI A FARE QUESTO GESTO CON ADULTI DI FIDUCIA, CON LA TUA MAESTRA O CON LA TUA FAMIGLIA, PER ESSERE SICURE DI SAPERE QUANDO E COME USARLO.

LILE TI RICORDA CHE QUESTO GESTO VA USATO SOLO IN SITUAZIONI IN CUI HAI DAVVERO BISOGNO DI AIUTO.



LILE È STATE CON TE IN QUESTO VIAGGIO,
INSEGNANDOTI A PRENDERTI CURA DI TE STESSE E A
RICONOSCERE QUANTO SEI PREZIOSE.

RICORDA CHE, NON IMPORTA COSA SUCCEDA, HAI
SEMPRE IL POTERE DI DIRE COME TI SENTI, CHIEDERE AIUTO
E PROTEGGERE IL TUO SPAZIO.

**SEI FORTE E CORAGGIOSE, E MERITI SEMPRE DI
ESSERE TRATTATE CON RISPETTO E AMORE.**

OGNI VOLTA CHE SENTI CHE QUALCOSA NON VA,
RICORDA TUTTO QUELLO CHE HAI IMPARATO QUI.

NON SEI SOLE.

HAI UNA VOCE POTENTE CHE PUÒ AIUTARTI A SENTIRTI AL
SICURO, E PUOI SEMPRE CHIEDERE AIUTO.

USA QUELLA VOCE PER RACCONTARE A UNA PERSONA DI
FIDUCIA CIÒ CHE TI PREOCCUPA.

**CI SONO TANTE PERSONE CHE TI VOGLIONO
BENE E SONO QUI PER PRENDERSI CURA DI TE.**



ATTIVITÀ FINALE: LA LETTERA DI LILE PER TE

LILE TI HA LASCIATO UNA LETTERA SPECIALE. PRENDITI UN MOMENTO PER LEGGERLA E, SE VUOI, SCRIVI ANCHE TU UNA LETTERA PER QUALCUNO DI SPECIALE. RICORDARE LE COSE BELLE E CONDIVIDERLE CI FA SENTIRE FORTI E CORAGGIOSE.

**"CARA AMICA O CARO AMICO,
VOGLIO CHE TU RICORDI SEMPRE CHE SEI UNA
PERSONA UNICA, CON TANTE IDEE E SOGNI, E CHE
MERITI DI ESSERE FELICE E DI SENTIRTI AL SICURO
OGNI GIORNO.**

**SE QUALCHE VOLTA TI SENTI SOLA, SOLO O HAI
PAURA, RICORDA CHE CI SONO TANTE PERSONE CHE
TI VOGLIONO BENE E SONO PRONTE AD AIUTARTI.
NON AVERE PAURA DI DIRE COME TI SENTI E DI
CHIEDERE AIUTO QUANDO NE HAI BISOGNO.
SEI MOLTO CORAGGIOSA O CORAGGIOSO, E CON LA
TUA VOCE PUOI FARE GRANDI COSE!
IO SARÒ SEMPRE QUI PER RICORDARTI QUANTO SEI
PREZIOSA O PREZIOSO.**

CON AFFETTO, LILE"

ARALMA ASSOCIAZIONE CIVILE DA DUE DECENNI SI IMPEGNA COSTANTEMENTE PER LA PROTEZIONE E LA PROMOZIONE DEI DIRITTI DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA. CON SEDE A BUENOS AIRES, IN ARGENTINA, PROMUOVE AZIONI E COLLABORA CON ORGANIZZAZIONI E GRUPPI SIA A LIVELLO NAZIONALE CHE INTERNAZIONALE. IL SUO OBIETTIVO È RENDERE VISIBILE E PORRE FINE ALLA VIOLENZA CONTRO NEONATI, BAMBINE, BAMBINI, ADOLESCENTI E LE LORO FAMIGLIE.

WWW.ARALMA.ORG

IG: @SOMOSARALMA

HAI DEI DIRITTI



QUESTO MATERIALE PROMUOVE IL RISPETTO DELLA DIVERSITÀ E L'INCLUSIONE DI TUTTI I MODI DI ESSERE BAMBINI E BAMBINE. È STATO PROGETTATO DA UNA SPECIALISTA IN SALUTE MENTALE DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA.

AUTORA: SONIA ALMADA

EDITORIA PARA LA VERSIÓN EN ESPAÑOL: FERNANDA ARGUELLO

ILUSTRADORA: CARLA PALUDETTO