



PSCB Business Manager Judy Jones 01733 863745

PSCB Administrator Kay Mayor 01733 863744

PSCB Learning & Development Manager Jo Bramwell 01733 863746

PSCB Training Co-ordinator Charlotte Lucas 01733 863747

Este guia pode ser descarregado do nosso website
Pode também encontrar folhetos no website



Peterborough Safeguarding Children Board
c/o Children's Services
Bayard Place
Broadway
Peterborough
PE1 1FB

www.pscb.org.uk

Guia de Parentalidade Mais Segura de Peterborough 2009



Introdução

Bem-vindo ao Guia de Parentalidade Mais Segura de Peterborough!

O objectivo deste guia de fácil compreensão é fornecer informação e ideias aos pais e cuidadores para os ajudar a entender a complexa rede de questões e orientações.

Os tópicos seleccionados incluem sugestões e informações úteis, juntamente com os nomes de contactos a nível local ou nacional.

Embora a parentalidade possa ser uma fonte de grande realização pessoal, os pais poderão ter dificuldades em certas alturas, pois não existem pais ou filhos perfeitos.

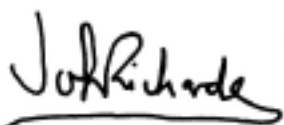
Contudo, há coisas que se podem fazer para tornar o papel dos pais menos stressante e a experiência mais enriquecedora. Este guia destina-se a todas as pessoas que estão a educar crianças e jovens; isto é, é um guia para as mães, pais, avós ou outros membros da família, e para outros adultos com a responsabilidade de tomarem conta de uma criança ou jovem.

A política do governo baseia-se na ajuda que é necessário proporcionar às crianças e aos jovens para que eles:

- Sejam saudáveis
- Vivam com segurança
- Desfrutem da vida e se realizem
- Contribuam positivamente para a sociedade
- Atinjam o bem-estar económico e social

Tenho a certeza de que isto é o que todos os pais desejam para os seus filhos.

























Este guia foi elaborado pelo Gabinete de Protecção e Salvaguarda da Criança de Peterborough – agências profissionais que trabalham em conjunto para promoverem uma parentalidade mais segura.



John Richards
Director Executivo
Serviços para Crianças



Índice

	Page
 Todos os tipos de pais o que é uma família?	4
 Comportamento anti-social quando cada dia é um dia difícil	6
 Babysitting, amas e cuidados de dia como posso fazer a escolha certa?	8
 As bases para estimular um bom comportamento feedback positivo	10
 Bullying a realidade	12
 Exploração sexual de crianças como manter o seu filho seguro	14
 Crianças sozinhas em casa o senso comum e a lei	16
 Crianças e jovens portadores de deficiências não está sozinho	18
 A depressão e as doenças mentais enfrentando as incertezas da vida	20
 Violência doméstica como afecta as crianças?	22
 Não abane o bebé maneiras diferentes de lidar com o problema	24
 Drogas, álcool e toxicomania como é que eu saberia?	26
 Distúrbios alimentares e lesões auto-infligidas compreensão e apoio	28
 Casamentos forçados o seu direito a escolher	30
 Segurança na Internet tecnologia nova, problema velho	32
 Desaparecido de casa e da escola	34
 Parentalidade positiva e auto-estima faça-os sentir bem!	36
 Sono mais seguro reduzir o risco de mortes no berço	38
 Separação e divórcio a culpa não é deles	40
 Palmas o grande debate	42
 Adolescentes grávidas, saúde sexual e pais adolescentes parentalidade preventiva	44
 Transições progredir	46
 Preocupado com uma criança? deverá intrometer-se no que não lhe diz respeito?	48
 Organizações úteis	50

“ Louise é a minha filha. Tem dez meses de idade. Sou pai solteiro – é muito trabalho, mas felizmente tenho o apoio de uma família unida. ”

Todos os tipos de pais



SINAIS DE ALERTA

Alterações no comportamento do seu filho poderão ser uma indicação de que ele se sente inseguro relativamente a alterações na situação da família. Esteja atento a sentimentos de ressentimento ou culpa se a sua relação com o seu parceiro ou parceira não estiver a funcionar. Alterações no seu comportamento ou sentimentos podem também ter um efeito directo no seu filho.



Acção

Discuta quaisquer alterações nas circunstâncias familiares precocemente – as crianças apanham rapidamente as “vibrações” e portanto poderão saber se está a ocultar-lhes algo. Vá sempre falando com o seu filho quando houver novas situações. Leve as coisas devagar e seja paciente.



O QUE DIZER

Aproveite todas as oportunidades para discutir a relação e a sua família com o seu filho. A estabilidade é importante para as crianças, por mais invulgar que seja a composição do seu agregado familiar. Reforce a mensagem de que o seu filho é amado, sejam quais forem as circunstâncias.



PREVENÇÃO

Considere recorrer a agências de aconselhamento, mediação e apoio, pois estas podem muitas vezes ajudar a detectar os problemas antes de estes se manifestarem. Conheça os seus direitos enquanto parceiro/a e pai/mãe. Fale com a escola do seu filho.



CONTACTOS

- Peterborough Citizens Advice Bureau (Serviço de Aconselhamento ao Cidadão de Peterborough) 089444 994120
- Second Generation Grandparents Support Group (Grupo de apoio aos avós que cuidam dos netos Second Generation) 01733 756842
- One Parent Families (Famílias monoparentais)/Gingerbread (Apoio a pais solteiros) 0800 018 5026
- Cruse Bereavement Care (Grupo de ajuda a famílias enlutadas) 0844 477 9400
- Child Bereavement Trust (Grupo de apoio em casos de luto envolvendo crianças)
- Parentline Plus (Organização de aconselhamento sobre como cuidar de crianças) 0808 800 2222

- A sua família é única. Quem faz parte da sua família? Como é que ela funciona?
- Pais solteiros podem ser a mãe ou o pai
- Pessoas diferentes lidam com a mudança de maneiras diferentes
- As crianças precisam de estabilidade e a mudança pode fazer com que se sintam especialmente vulneráveis
- É preciso algum tempo para nos habituarmos às mudanças familiares – e isto aplica-se também aos avós, tios e tias!
- Seja qual for o tipo da sua família, você não está só. Se necessitar de ajuda, contacte quem o ajude!

o que é uma família?

Não há famílias “padrão” – elas existem em todos os tamanhos e estilos. Cada tipo diferente de família traz os seus desafios próprios, por isso é importante compreender como a composição da sua família pode afectar o seu filho, particularmente quando as coisas mudam.

Experiência a solo

Crescer só com um dos pais pode ser uma experiência positiva, capaz de estreitar os laços entre pai ou mãe e filho. Se o seu filho passa tempo com o outro dos seus pais, é importante que o ajude a compreender que tanto o pai como a mãe continuarão a fazer parte da sua vida e que não há nada de errado em amar ambos os seus pais, sem se sentir culpado.

Enfrentar o luto

Quando temos que lidar com o desgosto da perda de um parceiro, é por vezes difícil imaginar como as crianças poderão reagir perante a morte de um dos seus pais. Cada criança reagirá de forma diferente, algumas sentirão culpa por sobreviver ao pai ou mãe que morreu, outras pensarão na morte e perda e quem mais as irá “deixar”. A paciência e o apoio da família e amigos serão cruciais nesta altura. Há agências de apoio, tais como a Cruse, que têm uma linha de ajuda para ajudar os pais a lidar com estes problemas e oferecem também conselhos úteis no seu website (ver contactos).

Pais adolescentes

Na tua qualidade de jovem pai ou mãe, enfrentarás muitos desafios adicionais. Contudo, todos os novos pais têm por vezes dificuldades, portanto não tenhas vergonha de pedir apoio e conselhos. A tua educação poderá ter sido interrompida, mas não desistas de todos os teus planos para o futuro; tens muito tempo. Lembra-te de pensar nas tuas próprias

necessidades e tenta continuar a desfrutar de algumas das experiências que os outros adolescentes têm.

Novas famílias

Se iniciar uma nova relação, todos necessitarão de tempo para se habituarem ao novo formato da família, particularmente se o seu novo parceiro ou parceira tiver já filhos de uma relação anterior. A mudança pode fazer-nos a todos sentir vulneráveis, portanto é fundamental assegurar que todos se sintam confortáveis com a nova situação. Não apressem as coisas, procedam cuidadosamente e tentem ver as coisas da perspectiva uns dos outros, imaginando os sentimentos e emoções de todos nesta etapa de mudança.

Avós como pais/avós há pouco tempo

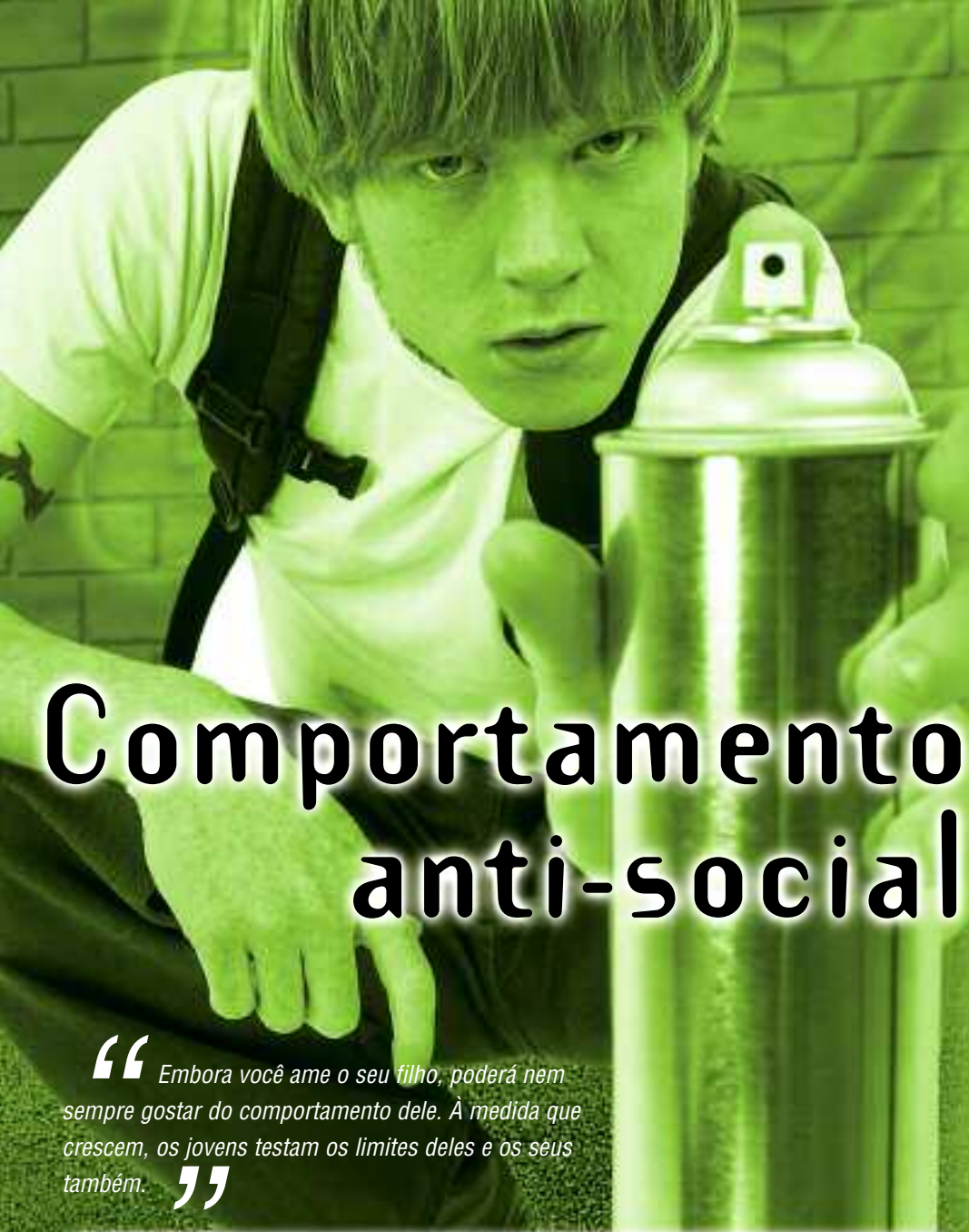
Os avós podem oferecer um par de mãos adicional bem-vindo, constituem um elo de ligação importante com a história da família e proporcionam também uma sensação de pertença. Mas também os avós poderão necessitar de ajuda para se adaptarem a alterações na situação da sua família. Eles podem perder o acesso a netos que adoram quando as relações falham ou ter de se habituar a novos membros da família quando novas relações começam. Lembre-se de que os avós poderão por vezes ter os seus próprios problemas de saúde e não os sobrecarregue para além das suas capacidades. Além disso, poderão também ter outros compromissos.

Contactos para o ajudar

Seja qual for o tipo da sua família, há muitas organizações que foram especialmente criadas para o ajudar a enfrentar todo o género de situações. Não sinta que tem que se debater sozinho com os problemas. Faça os contactos certos para obter a ajuda de que você e o seu tipo de família necessitam.

WEBLINKS www.childbereavement.org.uk • www.crusebereavementcare.org.uk
www.oneparentfamilies.org.uk • www.parentlineplus.org.uk • www.relate.org.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk



Comportamento anti-social

“Embora você ame o seu filho, poderá nem sempre gostar do comportamento dele. À medida que crescem, os jovens testam os limites deles e os seus também.”



SINAIS DE ALERTA

Faltar à escola ou ter problemas na escola, roubar, ter quantias inexplicadas de dinheiro, andar com companhias erradas, consumir drogas e/ou álcool, má-criação ou violência para consigo ou outras pessoas são todas manifestações do comportamento que devem ser corrigidas o mais rapidamente possível.



AÇÃO

Fale com o seu adolescente sobre o seu comportamento, qual a razão desse procedimento e que medidas podem ser tomadas para lhe pôr fim. Não sinta que está só. Há programas para ajudar o seu filho a virar-se para a educação, a formação ou o emprego em vez do crime.



O QUE DIZER

Tente não julgar, mas explicar que quer ajudá-lo a acabar com este comportamento e que precisam de trabalhar juntos, talvez também com ajuda externa, para o ajudar a voltar ao caminho certo. Explique onde este comportamento pode levá-lo, a não ser que pare imediatamente com ele.



PREVENÇÃO

Manter uma relação aberta e falar com o seu filho poderá ajudá-lo. Os jovens com famílias que os apoiam têm menores probabilidades de enveredar pelo crime. Interesse-se pelos trabalhos da escola e estimule actividades pós-escolares, tais como desportos, programas de arte ou cursos.



CONTACTOS

- Connexions Young People's Service (Serviço para Jovens Connexions) 01733 864500
- Non-emergency Police (Policia – Não-emergências) 0845 456 4564
- Community Safety (Segurança na Comunidade) 01733 861480
- Youth Justice Board for England and Wales (Prevenção da Criminalidade e Reincidência Criminal de Crianças e Jovens, Inglaterra e País de Gales) 020 7271 3033

- A boa parentalidade pode ajudar o comportamento do seu filho
- A prevenção é melhor que a cura
- A pressão dos pares e o aborrecimento são as razões apontadas pelos adolescentes para o crime

quando cada dia é um dia difícil

O comportamento anti-social é uma expressão muito utilizada hoje em dia. Há tipos diferentes de comportamento anti-social. Parte desse comportamento pode ser descrito como simplesmente “espírito efusivo”. Com frequência, os adultos não confiam nos jovens e são muito rápidos a formar opiniões erradas. Contudo, alguns adolescentes comportam-se realmente de uma forma muito nociva e assustadora. As pessoas de qualquer idade têm o direito de viver sem medo.

Quais são as causas?

O comportamento anti-social tem muitas causas. Uma vida familiar instável devido a violência ou divórcio poderá não ajudar. Viver numa área com poucas coisas para fazer e poucas actividades familiares poderá igualmente contribuir. A pressão dos amigos pode também ser um problema e os colegas poderão encorajá-los a seguir o seu exemplo. Os problemas na escola ou o *bullying* podem também ser um factor.

O que posso fazer?

Há algumas coisas que os pais podem fazer para ajudar a impedir que o seu filho alguma vez participe em comportamentos anti-sociais:

- Um lar com uma família unida.
- Lidar com comportamentos indesejáveis sempre da mesma maneira, em vez de ser muito rigoroso uma vez e depois demasiado brando na vez seguinte.
- Apoiar o seu filho para que ele vá para a escola, formação ou experiência de trabalho.

- Evitar ser muito duro com o seu filho, isto é, violento ou intimidante.
- Interesse-se pelo seu filho.

Onde posso obter apoio?

Existe apoio para a sua família e o seu filho e o tipo de apoio dependerá da gravidade do comportamento e de quaisquer outras necessidades que o seu filho tenha. É melhor falar com a escola, um animador da juventude ou funcionário da Connexions sobre as suas preocupações ou contactar o serviço Child and Family Enquiries (Aconselhamento sobre Crianças).

O apoio varia, desde encontrar actividades para ocupar o seu filho, ajudar a resolver problemas na escola ou com quaisquer problemas de saúde mental. Se o comportamento for mais grave, um Contrato de Comportamento Aceitável poderá ajudar o seu filho a saber que comportamento é razoável e qual não o é. Para os problemas de maior gravidade, poderá ser necessária uma Ordem Judicial por Comportamento Anti-social (ASBO).

Babysitting, amas e cuidados de dia

“ Quando Evan era bebé, fiquei contente por ter procurado cuidadosamente a babysitter certa. Agora que ele tem sete anos, tenho exactamente o mesmo cuidado em visitar o clube pós-escolar e discutir as necessidades dele. Isto significa que posso agora trabalhar um dia inteiro, sabendo que as necessidades dele estão a ser satisfeitas e que ele se encontra num local seguro. ”



SINAIS DE ALERTA

As crianças nem sempre conseguirão contar-lhe quando algo está errado, portanto esteja atento a alterações no seu estado de espírito, comportamento e aspecto físico.



Acção

Fale imediatamente com a pessoa responsável sobre o que o preocupa. Se tiver preocupações graves relativamente à segurança do seu filho, retire de imediato o seu filho desse local e contacte o serviço Referral and Assessment (de encaminhamento e avaliação) e a Ofsted.



O QUE DIZER

Diga ao seu filho quem irá tomar conta dele, para onde ele vai, por quanto tempo e com quem deve falar sobre o que necessitar no dia-a-dia. Descubra em que consiste um dia ou sessão habitualmente. Esteja pronto para fazer bastantes perguntas sobre as suas regras, como por exemplo “não às palmadas”. Deixe sempre um número de contacto em caso de emergência.



PREVENÇÃO

Certifique-se de que tem boa impressão da sua babysitter antes de deixar o seu filho aos cuidados dela. Fale com outras pessoas que tenham recorrido a um determinado serviço de cuidado de crianças. Procure pessoal com formação e experiente. Visite o local onde o seu filho irá ser cuidado e veja se as crianças estão atarefadas e descontraídas. Verifique como irá ser informado sobre como o seu filho está a dar-se e em caso de emergência.



CONTACTOS

- Childcare Information Service (Serviço de Informação sobre o Cuidado de Crianças) 0800 298 9121
- Royal Society for the Prevention of Accidents (Real Associação para a Prevenção de Acidentes – RoSPA) 0121 248 2000
- NSPCC 0808 800 5000
- Ofsted 08456 404045
- National Childminding Association (Associação Nacional de Amas) 0800 169 4486
- One Parent Families (Famílias Monoparentais) 0800 018 5026

- As crianças dependem dos seus pais para se manterem seguras
- O seu filho tem o direito a receber cuidados sem risco de quaisquer danos
- Certifique-se de que o seu filho recebe os melhores cuidados possíveis
- Seleccione cuidadosamente a sua babysitter
- Evite deixar o seu filho com alguém menor de 16 anos
- Certifique-se de que a sua babysitter pode ser contactada em caso de emergência

como posso fazer a escolha certa?

Como pai ou mãe, você é quem normalmente melhor poderá julgar se o serviço de cuidado de crianças é o que mais convém ao seu filho.

Quando deixar o seu filho ao cuidado de outras pessoas, é boa ideia verificar se: as necessidades dele vão ser satisfeitas; a origem cultural dele é tida em conta e compreendida; ele será feliz lá; o mesmo grupo de crianças costuma frequentar o mesmo local para o seu filho poder fazer amigos; as horas das refeições são descontraídas e divertidas; há muito para fazer e as actividades são cuidadosamente planeadas.

Certifique-se de que deixa o seu filho num local seguro e que o pessoal que cuida dele tem boa formação e experiência. Convém também que se envolva e fique a saber o que o seu filho anda a fazer em cada dia.

Os tipos principais de cuidados de crianças disponíveis são:

As amas cuidam das crianças, normalmente na sua própria casa. São registadas e inspeccionadas pela Ofsted. As amas tendem a ser flexíveis quanto às horas que trabalham e cuidam do seu filho oferecendo-lhe muita diversão e aprendizagem.

As creches cuidam das crianças menores de cinco anos durante as horas de trabalho diurnas. Podem ser geridas pelos serviços sociais, organizações voluntárias, empresas privadas, indivíduos, grupos empresariais ou comunitários. São registadas e inspeccionadas pela Ofsted.

Os playgroups pré-primários destinam-se a crianças entre os dois e os quatro anos e meio de idade. As sessões têm a duração de duas a três horas. A maioria deles são geridos por grupos de pais e têm uma ou duas funcionárias pagas.

Os clubes extra-escolares proporcionam sessões lúdicas e cuidados a crianças em idade

escolar antes ou depois das aulas. Há clubes de pequeno-almoço, clubes pós-escolares e programas de actividades lúdicas durante as férias. São inspeccionados pela Ofsted uma vez por ano.

Babysitting

Na sua qualidade de pai ou mãe, você é responsável pela segurança e bem-estar dos seus filhos.

Consequentemente, é importante que pense muito cuidadosamente sobre a pessoa com quem os vai deixar, quer esta pessoa seja um estranho, um familiar próximo ou uma amiga.

As babysitters não necessitam de qualificações nem de um certificado para cuidarem de crianças. Portanto, qualquer pessoa pode anunciar os seus serviços como babysitter. A NSPCC recomenda que a idade mínima da babysitter seja de 16 anos. Isto baseia-se na ideia de que uma pessoa com 16 ou mais anos de idade está muito mais consciente dos perigos e riscos potenciais e poderia procurar ajuda rapidamente, se necessário.

Em grande parte dos casos, uma boa babysitter terá uma boa reputação a nível local e poderá ser recomendada por um amigo ou vizinho. Contudo, é essencial que se encontre pessoalmente com a candidata a babysitter antes de decidir deixar o seu filho aos seus cuidados.

“ Ralho com o Tom quando ele é maroto, mas não gosto de o criticar demasiado. Comentários que magoem podem danificar a sua confiança. Penso que é melhor realçar o bom comportamento dele – desta maneira, ele quer portar-se bem para mim. ”

As bases para estimular um bom comportamento

- Os pais têm a tarefa vital de ensinar os seus filhos a serem boas pessoas
- As crianças pequenas querem a aprovação dos seus pais, portanto a infância é uma boa altura para lhes ensinar um comportamento positivo
- Utilize o feedback positivo para reforçar a auto-estima do seu filho
- Quando elogiar o seu filho, explique exactamente a razão pela qual está satisfeito com ele
- As crianças sentem-se mais felizes quando têm regras a seguir
- Utilize os jogos para ensinar ao seu filho o que é o bom comportamento

Feedback positivo

Todos os dias o seu filho aprende coisas novas à medida que se desenvolve e começa a explorar o mundo à sua volta. É isto que torna a infância uma etapa tão empolgante.

Como pai ou mãe, tem a importante tarefa de ensinar ao seu filho os seus valores e convicções. Comece a fazer isto enquanto ele for ainda pequeno e verá todo o seu esforço dar frutos futuramente quando ele crescer e se tornar um adolescente feliz.

A infância é uma boa altura para lhe ensinar o que é o bom comportamento porque ele respeita-o e quer sentir-se próximo de si. Isto muda quando a criança se torna adolescente, pois nessa fase irá provavelmente contar mais com os seus amigos.

O feedback positivo é uma excelente ideia. Isso significa elogiar frequentemente a criança para aumentar a sua auto-estima e falar sobre os seus pontos fortes e não sobre os seus pontos fracos. A sua opinião sobre a criança tem um impacto enorme naquilo que ela pensa de si mesma e, portanto, as críticas excessivas podem afectar a confiança dela.

Quando o seu filho fizer algo de bom, elogie-o e explique-lhe porquê. Portanto, em vez de dizer “Bom menino!”, diga “Foste um bom menino, pois arrumaste os teus brinquedos e ajudaste-me.” O seu filho compreenderá assim o valor do bom comportamento.

Pode também utilizar o feedback positivo quando o seu filho estiver a portar-se mal. Isso não significa comprar-lhe doces quando ele for maroto, mas sim esclarecer que ficou aborrecido com o comportamento dele, não com ele. Por exemplo, em vez de dizer “És uma criança muito má”, se ele se portar mal, tente dizer “O teu comportamento foi muito mau.” Dessa forma, o seu filho não se considerará uma má pessoa e saberá que tem o poder para mudar o seu comportamento.

Compete-lhe a si estabelecer as regras e limites na vida do seu filho – a maior parte das crianças sentem-se mais felizes a viver com regras. Seja sempre consistente nos limites que impõe. Não ralhe, por exemplo, ao seu filho por saltar em cima da mesa um minuto, deixando-o depois fazê-lo no minuto seguinte. As regras funcionam também melhor se o seu filho souber a razão pela qual existem.

Outra forma de assegurar que o seu filho cresce feliz e seguro é divertir-se com ele. A vida moderna é frequentemente tão atarefada que muitos pais não têm tempo para se sentarem e passarem tempo a brincar com o seu filho.

A brincadeira é importante porque ajuda o seu filho a sentir-se bem com ele mesmo. Além disso, o seu filho gosta de se sentir próximo de si. Divertir-se com o seu filho é tão importante como ele ter os seus próprios amigos e passatempos.



SINAIS DE ALERTA

A auto-estima do seu filho é baixa? Ele diz coisas como “Sou estúpido” ou “Nunca serei capaz de fazer isto bem”? Em caso afirmativo, a confiança dele foi danificada de alguma forma.



Acção

O que diz ao seu filho e a forma como o trata podem influenciar enormemente o seu comportamento enquanto ele estiver a crescer. Desenvolva uma boa relação com ele antes que chegue à adolescência.



O QUE DIZER

Elogie o seu filho quando ele se portar bem. Quando ele fizer algo difícil, diga “Muito bem, conseguiste fazer isso, apesar de ser difícil.” Não perca a calma ao castigar o seu filho e esclareça que está descontente com o comportamento dele e não com ele como pessoa.



PREVENÇÃO

Pode ajudar a impedir o mau comportamento futuro, quando o seu filho ficar mais velho, esforçando-se agora – vale mesmo a pena!



CONTACTOS

- Connexions Young Peoples Service (Serviço para Jovens Connexions) 01733 846500
- Non-emergency Police (Polícia – Não-emergências) 0845 456 4564
- A sua enfermeira social ou médico de família
- Parentline Plus (Aconselhamento aos pais) 0808 800 2222
- Youth Justice Board for England and Wales (Prevenção da Criminalidade e Reincidência Criminal de Crianças e Jovens, Inglaterra e País de Gales) 020 7271 3033

WEBLINKS www.parentlineplus.org.uk • www.connexions-direct.com • www.yjb.gov.uk

EMAIL Youth Justice Board for England and Wales: enquiries@yjb.gov.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk

Bullying

“ Isto acontece quase todos os dias. Chamam-me malcheiroso e gordo. Ontem obrigaram-me de novo a dar-lhes dinheiro. Estão na minha aula e estão sempre a rir-se de mim. Disseram-me que, se contar alguma coisa, vai ser dez vezes pior. Por vezes não vou à escola, já não aguento mais isto. **”**



SINAIS DE ALERTA

Fugir, faltar à escola, outras dificuldades de aprendizagem ou comportamentais sem razão óbvia. O seu filho poderá apresentar ferimentos sem explicação plausível.



AÇÃO

Fale com alguém da escola e peça apoio e a tomada de medidas. Se o bullying estiver a ocorrer fora da escola, considere contactar a família da criança responsável pelo bullying e tentem em conjunto encontrar uma forma de resolver o problema.



O QUE DIZER

Diga ao seu filho que deve recusar-se a tolerar o bullying, afastar-se, contar a um adulto ou amigo e evitar brigar. Ouça o seu filho, tranquilize-o e dê-lhe apoio.



PREVENÇÃO

Fale com o seu filho sobre o dia na escola. Ensine o seu filho a respeitar os outros, desde uma tenra idade. Ensine ao seu filho que o preconceito e o bullying são inaceitáveis.



CONTACTOS

- Connexions Young People's Service (Serviço para Jovens Connexions) 01733 846500
- Kidscape (Ajuda em questões de segurança e bullying de crianças) 08451 205 204
- Childline 0800 1111
- NSPCC 0808 800 5000

- As crianças têm o direito a não serem magoadas
- O bullying é um comportamento inaceitável
- O bullying pode acontecer a qualquer criança, de qualquer idade
- Aja imediatamente se lhe parecer que o seu filho está a sofrer bullying
- As crianças precisam de formas de se protegerem e procurarem ajuda
- Aconselhe o seu filho a correr, gritar e contar o ocorrido

a realidade

O bullying é uma experiência assustadora. Pode isolar e minar a autoconfiança de um jovem. Alguns tipos de bullying contínuo podem ter efeitos negativos a longo prazo sobre as crianças, levando à depressão e mesmo a pensamentos e acções suicidas.

Os dias de escola são uma etapa em que a influência das outras crianças é muito importante e em que a integração é considerada essencial. Se as crianças forem vistas como diferentes, por qualquer razão, poderão ser marcadas como alvos de bullying. Infelizmente ainda vivemos numa sociedade em que ser diferente de alguma maneira pode significar o ridículo e o bullying (muitas vezes copiado dos pais) e isto faz com que o preconceito continue até à geração seguinte. É crucial estar atento à possibilidade do bullying e assegurar-se de que consegue identificar os indícios do mesmo.

Talvez você ache que é improvável que o seu filho seja vítima de bullying, mas a realidade é que o bullying pode acontecer em qualquer altura e a qualquer criança.

Os responsáveis pelo bullying que continuamente fazem mal a outras crianças necessitam também de apoio e ajuda. Podem também eles ter sentido dificuldades em casa, que podem tê-los levado a agir assim. A comunicação destas preocupações pode ajudá-los também a obter ajuda.

- O bullying pode acontecer em qualquer lado, mas acontece mais frequentemente na escola.
- O bullying pode assumir muitas formas, desde insultos verbais a ataques físicos.
- O bullying é o abuso repetido de uma criança por uma ou várias pessoas.
- Os autores do bullying nem sempre são mais velhos que a criança que persegue.
- A maior parte do bullying é praticado por crianças da mesma idade que a vítima.

Se o seu filho lhe contar que um amigo ou qualquer outra criança está a sofrer de bullying, ouça atentamente e leve o assunto a sério. Essa criança poderá não conseguir denunciar o que está a acontecer-lhe.

Hoje em dia, todas as escolas são obrigadas a ter uma Política Antibullying. Contudo, a acção da escola não pode garantir, só por si, o sucesso e por isso é importante que os pais e as escolas cooperem.

“ A primeira vez que ele me obrigou a fazer aquilo, achei horrível, mas ele tem sido realmente simpático para mim, diz que é o meu amigo especial. Não devo dizer a ninguém, é segredo – senão algo mau irá acontecer-me. Penso que a minha mãe ficaria aborrecida ou zangada comigo se eu lhe contasse. ”

Exploração sexual de crianças



SINAIS DE ALERTA

Alterações no comportamento ou humor, actividade sexual inapropriada, distúrbios do sono, urinar e defecar na cama, marcas inexplicadas, problemas na escola, desaparecimento, lesões auto-infligidas. Pistas indirectas, como fazer perguntas sobre experiências sexuais ou deixar material pornográfico, diários ou cartas onde possam ser encontrados.



ACÇÃO

Se o seu filho lhe confiar algo ocorrido, apoie-o. Fale com os Serviços Sociais ou outras organizações apropriadas. Se lhe parecer que o seu filho foi fisicamente ferido, procure ajuda médica. Fale com o seu filho sobre o que está a acontecer.



O QUE DIZER

É importante que o seu filho sinta que você acredita no que ele lhe está a contar. Deixe bem claro que contar o que aconteceu foi o caminho correcto e que o protegerá e impedirá que mais mal lhe aconteça.



PREVENÇÃO

Saiba onde o seu filho se encontra; familiarize-se com os amigos e as actividades diárias dele. Ensine o seu filho a confiar nos seus próprios sentimentos e assegure-lhe que tem o direito a dizer NÃO a algo que sinta que está errado. Ouça atentamente os receios do seu filho e apoie-o.



CONTACTOS

- Referral and Assessment Team (Equipa de Encaminhamento e Avaliação) 01733 864180
- NSPCC 0808 800 5000
- Parentline Plus (Aconselhamento aos Pais) 0808 800 2222
- Child Exploitation and Online Protection Centre (Centro de Protecção da Criança contra a Exploração e On-line) 0870 000 3344

- Começa frequentemente com actividades aparentemente inocentes
- A exploração das crianças tem efeitos devastadores nelas, tanto a nível físico como mental
- Os adultos abusadores são muito sofisticados e têm muita prática dos métodos de abordar as crianças
- Embora as crianças sejam geralmente abusadas por pessoas que conhecem, os cuidadores devem estar conscientes de que as crianças podem ser alvo de estranhos
- Muitas vezes as crianças não falam de incidentes de exploração sexual
- Seja sensível a alterações no comportamento do seu filho. Compete aos adultos estarem atentos e reconhecerem os sinais da exploração sexual
- É importante que o seu filho sinta que você acredita no que ele lhe está a contar. Ajude e apoie o seu filho, aconteça o que acontecer

como manter o seu filho seguro

A exploração das crianças pode assumir muitas formas, incluindo prostituição infantil, pornografia infantil e pornografia na internet. A grande maioria das crianças não se envolve voluntariamente, elas são coagidas, aliciadas ou encontram-se absolutamente desesperadas. Lamentavelmente, as crianças são por vezes abusadas por pessoas que conhecem no seu círculo familiar ou na rede alargada de contactos. Como pai ou mãe, você precisa de saber reconhecer os sinais de que o seu filho poderá estar a ser vítima de pornografia infantil ou de qualquer outra forma de exploração sexual.

A pornografia infantil tem efeitos devastadores nas crianças, tanto nas que são exploradas nas imagens como nas que a vêem. Os adultos abusadores encorajam as crianças a ver pornografia infantil, o que as leva a encarar os actos pornográficos como aceitáveis e normais. Esta aceitação pode deixá-las mais susceptíveis de se tornarem alvo de um envolvimento sexual futuramente.

A pornografia infantil coloca as crianças fotografadas em situações extremamente nocivas, tanto sexual como fisicamente. Isto causa um sentimento de vergonha e de culpa na criança e de medo de que a família e os amigos descubram e a culpem. Este receio dificulta em muitos casos a uma criança que foi explorada testemunhar contra o abusador em tribunal.

É difícil impedir que as crianças sejam fotografadas ou expostas em materiais pornográficos. Como os abusadores não têm características que os distingam, é difícil avisar as crianças sobre o que é um abusador ou qual

é o seu aspecto. Mas pode avisar as crianças sobre as acções anormais dos abusadores e certificar-se de que as crianças sabem que têm o direito a dizer NÃO.

As crianças prostitutas são vítimas de abuso sexual. Infelizmente estas vítimas tornam-se depois também elas próprias frequentemente abusadoras para se sustentarem ou, para escaparem da vida que levam, envolvem-se em drogas e em pequena criminalidade.

A exploração da criança relacionada com a internet constitui também presentemente uma causa de grande preocupação. Lembre-se de que, enquanto você e o seu filho navegam na internet, deixam informação pessoal. Torne-se entendido em assuntos de computadores e fique a conhecer os serviços que o seu filho utiliza. Estabeleça algumas regras de segurança na internet com o seu filho.

É importante que esteja consciente dos indícios da exploração e abuso sexual e físico, tais como os que são indicados em “Sinais de Alerta”, abaixo. Como é óbvio, poderão existir outras explicações, mas é importante ajudar o seu filho, seja qual for a causa dos sintomas do comportamento. Por exemplo, você poderá ficar preocupado ao tomar conhecimento da relação do seu filho com uma pessoa mais velha (que o seu filho poderá descrever como um(/a) amigo(/a)) e/ou de ausências frequentes de casa/da escola.

A polícia e os serviços sociais locais têm pequenas equipas especializadas que são especificamente treinadas para entrevistar crianças com o consentimento dos seus pais.

Crianças sozinhas em casa

“ Quando a mamã sai, fecho a porta à chave do lado de dentro e ela diz-me adeus pela caixa do correio. Deixo as luzes ligadas no caso de alguém tentar entrar. Ela chega normalmente a casa durante a noite, enquanto estou a dormir. ”

- Nunca deixe uma criança pequena sozinha
- As crianças com menos de 13 anos não devem ser deixadas sozinhas
- As crianças não estão prontas para este nível de responsabilidade
- Deixar uma criança sozinha coloca-a em risco de algo prejudicial ocorrer
- Pode ser uma experiência solitária e assustadora
- Planeie quem poderá contactar para cuidados de emergência

O senso comum e a lei

Se uma criança não estiver pronta para ser deixada sozinha, esta pode ser uma experiência triste, solitária, assustadora e perigosa. Há muitos riscos possíveis, tanto físicos como emocionais, que podem afectar o seu filho de uma forma negativa.

Além disso, o nível de responsabilidade atribuído à criança para cuidar de si própria e conseguir lidar com qualquer situação que aconteça é excessivo para uma criança mais pequena. A criança pode dizer que não se importa de ser deixada sozinha e pode achar a situação empolgante inicialmente, mas não sabe avaliar plenamente os riscos possíveis e como lidar com eles.

Mesmo as coisas relativamente vulgares que ocorrem no dia-a-dia, tal como ter fome, uma tempestade, o telefone a tocar ou alguém à porta da rua, podem causar problemas. Sofrer um acidente, adoecer ou um corte de corrente são coisas que podem ocorrer e não são questões que uma criança consiga resolver.

Num centro urbano, é raramente possível, ou mesmo impossível, deixar os seus filhos e presumir que alguém cuidará deles, se necessário, como poderá acontecer em algumas comunidades e culturas.

Se forem alertados, a Polícia e/ou os Serviços Sociais poderão tomar medidas se pensarem que uma criança foi negligenciada ao ser deixada sozinha. A negligência acontece quando os pais ou cuidador não satisfazem as

necessidades básicas da criança, isto é, alimentos, abrigo, segurança, atenção ou protecção da exposição ao perigo.

A NSPCC emitiu directrizes que aconselham a não deixar crianças menores de 13 anos sozinhas. Embora esta recomendação não tenha valor jurídico, é sugerida como boa prática. As crianças com idade inferior a esta não têm a maturidade para gerir a responsabilidade de serem deixadas sozinhas, em particular se tiverem deficiência física ou dificuldades de aprendizagem.

Quando um jovem chega à adolescência, é menos inquietante deixá-lo sozinho depois da escola, por uma noite ou durante o dia, desde que ele esteja preparado e saiba o que deve fazer se estiver preocupado ou necessitar de alguma coisa. Portanto, é necessária preparação para isto. Se o seu filho for maior de 13 anos e você achar que ele tem a maturidade e capacidade para lidar com esta situação, é importante que ele saiba onde você está e quem contactar em caso de emergência.



SINAIS DE ALERTA

Pais com pouco apoio. Uma criança que é vista no exterior, sozinha, por períodos prolongados. Planos de cuidados da criança que correm mal repetidamente.



Acção

Se houver risco imediato de algo prejudicial ocorrer, chame a polícia.



O QUE DIZER

Se estiver preocupado por uma criança ser deixada sozinha, fale com o pai ou mãe, ou com uma enfermeira social, professor ou assistente social.



PREVENÇÃO

Pense em partilhar babysitting à noite e discuta a questão com vizinhos, amigos ou outros pais com quem tenha contacto. Informe-se sobre Clubes Pós-escolares e Programas de Actividades Lúdicas durante as Férias.



CONTACTOS

- Peterborough Children's Services Referral & Assessment (Serviços de Encaminhamento e Avaliação para Crianças, Peterborough) 01733 864180
Fora de horas 01733 561370
- Polícia de Peterborough 0845 456 4564
- NSPCC 0808 800 5000
- One Parent Families (Famílias mono-parentais)/Gingerbread (Apoio a pais solteiros) 0800 018 4318
- Family Rights Group (Grupo de Direitos da Família) 0800 731 1696

WEBLINKS www.oneparentfamilies.org.uk • www.gingerbread.co.uk • www.frg.org.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk

Crianças e jovens portadores de deficiências

- O seu filho é protegido pela Lei sobre a Discriminação com base na Deficiência
- O governo, a sua câmara municipal e as autoridades da educação e da saúde da sua área têm recursos para o ajudar
- É possível que tenha direito a receber auxílio financeiro para o ajudar a cuidar do seu filho
- Há também grupos de apoio, grupos de pais e outras organizações prontas a ajudá-lo a enfrentar as dificuldades

não está sozinho

“ Quando descobri que Josie era deficiente, não fazia ideia como iria lidar com essa situação. Eu pensava que não iria simplesmente conseguir fazê-lo sozinho. Mas, muito rapidamente, compreendi que não teria de ser assim. ”

Se o seu filho é portador de uma deficiência, o futuro poderá parecer-lhe uma luta assustadora, não só para ele como também para si. Lembre-se de que você e o seu filho não estão sozinhos. O governo, o município local e as autoridades da educação e da saúde proporcionam um vasto leque de subsídios, facilidades, apoio e aconselhamento para as crianças portadoras de deficiências e os seus cuidadores.

adicionais e o plano *Carers Blue Badge* (Concessão especial de estacionamento para cuidadores). E não se esqueça de que tem direito a tratamento dentário e medicação gratuitos; ajuda na compra de óculos e, em determinadas circunstâncias, a deslocações ao hospital, refeições escolares e até mesmo a isenção do imposto de circulação automóvel.

A protecção da lei

O seu filho é especialmente protegido pela lei. A Lei sobre a Discriminação com base na Deficiência determina que qualquer fornecedor de serviços (incluindo escolas, empresas e organizações) que trate pessoas portadoras de deficiências menos favoravelmente que outras pessoas com base na sua deficiência estará a cometer uma ilegalidade. E exige também que essas entidades procedam a ajustamentos razoáveis para tornarem os seus serviços acessíveis para as pessoas com deficiências.

Educação

Dependendo do tipo de deficiência, o seu filho poderá retirar os maiores benefícios da frequência de uma escola especial – um ambiente especificamente concebido para dar resposta às necessidades educacionais dele. Alternativamente, o seu filho poderá receber o apoio adicional de que necessita através dos serviços para crianças com necessidades especiais existentes numa escola oficial. A sua autoridade de educação e serviços de saúde ajudá-lo-ão a avaliar as necessidades educacionais especiais do seu filho e recomendarão a melhor solução para que ele progrida na escola.

Saúde

O seu médico de família e o serviço de saúde da sua área estão prontos a ajudá-lo desde o início. Oferecer-lhe-ão a ajuda e o aconselhamento de que você necessita para diagnosticar e avaliar a deficiência do seu filho. Eles ajudá-lo-ão a planear o tratamento, a terapia, o equipamento e os cuidados médicos contínuos de que o seu filho possa necessitar.

Apoio adicional

A sua câmara municipal pode oferecer apoio adicional para si e o seu filho. Este pode incluir facilidades especiais para lazer, férias, mini férias e muitos serviços adicionais para necessidades específicas. Existem também muitas organizações de beneficência e organismos locais, nacionais e internacionais especialmente criados para oferecer mais ajuda, aconselhamento e apoio precisamente a pessoas como você.

Subsídios

Existem vários subsídios específicos que poderá receber para o ajudar a fazer face aos custos de cuidar de uma criança portadora de deficiências. Estes incluem *Disability Living Allowance* (Subsídio de Subsistência para Portadores de Deficiências), *Carers Allowance* (Subsídio para Cuidadores), ajuda com custos de habitação

Contactos para o ajudar

Encontrará abaixo uma lista de contactos que poderá achar úteis. Não está sozinho, por isso não hesite e faça os contactos certos para obter o apoio de que necessita.



SINAIS DE ALERTA

As deficiências de algumas crianças são diagnosticadas bastante precocemente. Outras levam tempo a aparecer ou acontecem subitamente. Se crê que o seu filho poderá ter algum tipo de deficiência, contacte a sua enfermeira social ou médico de família que o poderão aconselhar.



AÇÃO

Não pense que está sozinho. Obtenha o máximo de informação que conseguir sobre o problema do seu filho. Descubra que serviços, apoio, benefícios e aconselhamento estão disponíveis e faça os contactos necessários.



O QUE DIZER

Há muitas organizações que foram especialmente criadas para oferecer apoio e aconselhamento aos pais das crianças portadoras de deficiências. Contacte-as e conte-lhes a sua história. Há outras pessoas exactamente como você.



PREVENÇÃO

Você não pode impedir o problema do seu filho. Mas pode minimizar a incapacidade com que ele vive, assegurando que ele recebe o melhor apoio disponível e lembrando-se de que ele tem direitos.



CONTACTOS

- Children and Young Peoples Disability Register (Registo de Crianças e Jovens Portadores de Deficiências) 01733 863687
- Children's Integrated Disability Service (Serviço Integrado para Crianças Portadoras de Deficiências, CIDS) – encaminhamento 01733 864180
- Crossroads (Apoio a cuidadores de pessoas portadoras de deficiências ou doenças crónicas) 01733 230463
- Parent Partnership (Apoio a pais e cuidadores de crianças com necessidades educacionais especiais) 01733 342683

WEBLINKS www.nhsdirect.nhs.uk • www.cafamily.org.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk

A depressão e as doenças mentais

“ Ao princípio, pensei que ele estava a ser simplesmente um adolescente temperamental. Mas, com o passar do tempo, compreendi que algo estava errado. Ele está agora a receber aconselhamento – leva muito tempo, mas tenho esperança de que ele saia deste terrível buraco negro. ”



SINAIS DE ALERTA

Insónias, flutuações de humor, perturbações alimentares, não se importar com a aparência, abandonar os amigos e os passatempos, ficar no quarto, chorar, redução no rendimento escolar, maiores dificuldades em trabalhar, ou ser autocrítico.



ACÇÃO

Se lhe parecer que o seu filho está deprimido, fale com ele e veja se há alguma forma de o ajudar. Seja paciente e compreensivo – aquilo que a si pode parecer um pequeno problema, pode ser esmagador para um jovem. Fale com o seu médico e, se necessário, discuta que tratamento (tal como aconselhamento) poderá ser útil. Pode também falar com a escola do seu filho para ver se notaram algumas diferenças no seu filho.



O QUE DIZER

Ouçã e fale com o seu filho. Ajude-o e encoraje-o a orientar a sua vida. A depressão não pode ser simplesmente desligada, é preciso tempo e compreensão para a ultrapassar. Tente convencê-lo a contactar organizações úteis com que ele possa falar em privado.



PREVENÇÃO

Uma família solidária e compreensiva poderá ajudar o seu filho a falar consigo sobre quaisquer problemas, em vez de os guardar todos para ele. Converse com ele sobre os seus interesses, passatempos, amigos e trabalhos escolares, para que ele sinta que você compreende as várias partes da sua vida.



CONTACTOS

- O seu médico de família
- A enfermeira social ou a enfermeira da escola
- NHS Direct 0845 4647
- Parentline Plus (Aconselhamento aos Pais) 0808 800 2222
- Young Minds (Linha de Ajuda para Pais de Jovens com Doenças Mentais) 0808 805 5444

- Há muitas coisas que podem desencadear doenças mentais
- O seu filho precisa que você o ouça
- Obtenha ajuda profissional

enfrentando as incertezas da vida

Crescer pode ser uma fase difícil e os jovens têm muito com que lidar, física, mental e emocionalmente. Embora todos os jovens tenham altos e baixos, para alguns este processo desemboca na depressão.

Os jovens são mais vulneráveis e sensíveis ao que lhes está a acontecer e têm menos experiência de como lidar com os problemas e ansiedades. O que pode parecer um pequeno problema ou preocupação para uma pessoa mais velha, pode parecer um problema muito maior para um jovem. Os rapazes têm mais probabilidades de ficar deprimidos que as raparigas e também de sofrer de doenças mentais graves.

A depressão pode ser despoletada por diversas coisas, tais como: divórcio ou separação dos pais; sentir-se ignorado ou não amado; ou não ser escutado; perder amigos; mudar de escola ou mudar de casa; preocupações sobre a sua aparência, sexualidade, saúde, exames ou abuso.

Quais são os sinais?

Embora os jovens possam por vezes parecer infelizes e calados, você pode sentir que isto não é apenas uma fase. Os sinais podem incluir insónia, comer demasiado ou muito pouco, alterações de humor, ficar no quarto todo o dia ou desistir do que os interessava ou dos seus passatempos.

Chorar, evitar amigos e família, ter dificuldade em fazer os trabalhos de casa ou não se preocupar com a sua aparência são outros indícios a que deve estar atento. O jovem pode falar sobre a morte ou ter pensamentos suicidas.

Para escaparem aos seus sentimentos ou para os exteriorizarem da única forma que sabem, os jovens podem começar a consumir drogas ou álcool, a não ir à escola, a tornar-se violentos ou a praticar crimes tais como roubos em lojas.

Como ajudar

Se o seu filho está a sofrer de depressão, precisa de ajuda. Não ignore as preocupações dele e leve a sério qualquer menção de suicídio. Você deve ouvi-lo. Tente compreender o que ele está a atravessar e obtenha ajuda profissional se necessitar de o fazer. Faça com que ele fale das suas preocupações. Se ele sentir que não consegue falar consigo, há várias linhas de ajuda que ele pode contactar. Se você estiver preocupado, ajude-o a falar com o médico dele ou a enfermeira escolar. Ele poderá querer que você o acompanhe ou poderá querer ir sozinho (lembre-se de que ele irá ainda assim necessitar do seu apoio). O médico pode discutir formas de ajudar, em muitos casos encaminhando o jovem para um terapeuta ou conselheiro qualificado.

Violência doméstica

“ Desci sorrateiramente as escadas porque ouvi uma discussão. O pai estava inclinado sobre a mãe, a dar-lhe pontapés. Fiz com que a minha irmã não visse isto, no entanto ouvimos o que se passava. Quando a mãe veio para cima, o nariz dela estava a sangrar e chorámos todos, ficámos lá até o pai sair. ”



SINAIS DE ALERTA

Toda a violência entre adultos afecta negativamente as crianças. Procure apoio e ajuda logo que possível. Quanto mais tempo dura, mais nefasta é a violência.



AÇÃO

Comunique as suas preocupações pessoais ou sobre outra pessoa à polícia. Se estiver preocupada com a possibilidade de o seu filho ser afectado, fale com ele sobre o que está a acontecer. Passe tempo a discutir com ele as preocupações que ele possa ter.



O QUE DIZER

As crianças precisam de tempo para discutir os sentimentos que têm sobre a violência. As crianças precisam de saber que não é culpa delas e que não é assim que as relações devem ser.



PREVENÇÃO

Um parceiro violento pode assumir a responsabilidade pela violência procurando ajuda para parar. Certifique-se de que oferece um exemplo positivo às crianças, para que elas aprendam outras formas de comportamento.



CONTACTOS

- Peterborough Children's Services Referral & Assessment 01733 864180
- Out of hours 01733 234724
- Lead Officer Adult Protection 01733 758433
- Polícia de Peterborough 0845 456 4564
- Peterborough Women's Aid (PWA) (24 hour Helpline) 08454 103 123
- Peterborough Women's Aid Outreach Service 01733 894455
- Peterborough Rape Crisis Counselling Group 01733 311311
- Peterborough Women's Centre 01733 311564
- Peterborough Domestic Violence Forum 01733 453487
- NSPCC 0808 800 5000
- Choices Helpline 0800 5999 818
- National Centre for Domestic Violence 0870 9220 704

WEBLINKS www.nspcc.org.uk • www.womensaid.org.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk

- A violência doméstica pode afectar as crianças de formas graves e duradouras
- Quando existe violência doméstica, existem muitas vezes maus tratos contra as crianças
- As crianças podem por vezes culpar-se por problemas existentes na sua família

como afecta as crianças?

A violência doméstica é um crime que acontece nas relações próximas ou familiares. Cada família é um caso específico, mas todas as formas de violência doméstica derivam da necessidade do abusador de sentir que controla e tem poder sobre os membros da família. Qualquer pessoa que maltrate a parceira (ou parceiro) arrisca-se a afectar toda a sua família.

As crianças sabem que há violência em casa, mesmo quando os pais dizem que não discutem à sua frente. Assistir à violência doméstica pode ser emocionalmente prejudicial e as crianças podem ser feridas pelos actos de violência. Por vezes as crianças são usadas pelo abusador para exercer pressão sobre a vítima, por exemplo para a manter na relação abusiva.

A maioria dos pais quer proteger os seus filhos, mas a violência doméstica impede-os de fazerem o seu melhor, pois estão sempre cansados e infelizes. As vítimas utilizam por vezes o álcool e as drogas como forma de suportar o abuso e mais ainda se se sentirem sozinhas.

A violência doméstica pode deixar as crianças assustadas e introvertidas. Pode perturbar o sono, afectar a sua vida escolar e causar-lhes problemas em fazer amigos. Pode levar à baixa autoconfiança, depressão e dificuldades em formar relações. As crianças podem também pensar que bater ou gritar é uma boa forma de acabar com uma discussão.

O apoio exterior à família ajuda as crianças. E o mesmo acontece com uma boa relação com o pai ou mãe não abusivo e experiências positivas fora de casa – especialmente na escola. Convém falar com a escola ou infantário sobre as experiências do seu filho em casa. O assunto será tratado confidencialmente e isto ajudará o seu filho.

A libertação do abuso não é fácil. Muitas vítimas saem de casa e regressam várias vezes até conseguirem romper definitivamente. Mas há serviços que podem ajudar, incluindo refúgios, que são casas seguras nas quais as mulheres e crianças podem viver livres de maus tratos. Os refúgios e alguns serviços de proximidade e apoio oferecem também ajuda às crianças na fase de ajustamento à saída de casa.

Se está separada(/o) do seu parceiro ou parceira e quer sentir-se segura(/o) em casa, pode pedir à câmara municipal pormenores sobre como permanecer segura(/o) em sua casa.

As linhas de ajuda podem ajudá-la(/o) a planear sair de casa em caso de emergência e a encontrar um local seguro. Se sair sozinha(/o), certifique-se de que é seguro e não pode ser encontrada(/o) com facilidade. Faça um plano de segurança para um caso de crise, para se manter segura(/o) a si e aos seus filhos. Saiba como contactar os serviços de emergência a qualquer hora.

Se desejar dados de advogados da sua área que tratam de direito de família, contacte a Law Society pelo telefone 020 7242 1222 ou procure o número nas Páginas Amarelas.

Não abane o bebé

- Sacudir é muitas vezes uma resposta a uma frustração extrema
- Sacudir pode causar danos que não se vêem
- Sacudir pode causar danos duradouros
- Nunca sacuda uma criança por qualquer motivo
- Há maneiras diferentes de lidar com o choro de um bebé
- Não sofra sozinho, procure o apoio de outros

maneiras diferentes de lidar com o problema

Porque é que as pessoas sacodem os bebés?

Muitas vezes, embora nem sempre, os bebés e crianças pequenas são sacudidos quando o pai ou mãe ou o cuidador fica muito frustrado porque o bebé não pára de chorar devido a cólicas, doença ou dificuldades de alimentação. Em média, um bebé chora pelo menos duas horas por dia. Se um bebé tiver dificuldades adicionais, chorará mais e isto pode ser muito stressante e muitos pais sentem bastantes dificuldades em gerir esta situação.

Muitos pais podem não se aperceber da gravidade dos danos que um abanão pode provocar a uma criança pequena. Os pais ou cuidadores que têm um baixo nível de tolerância podem ficar zangados e mais inclinados a ceder e sacudir o bebé. Contudo, existem muitas alternativas para tentar e pessoas com quem falar.

Algumas brincadeiras demasiado duras com uma criança pequena podem também provocar lesões similares, portanto nunca abane uma criança pequena.

Que danos podem ser provocados ao sacudir a criança?

Sacudir um bebé pode causar a morte ou lesões cerebrais graves e persistentes. A Síndrome do Bebé Sacudido é uma lesão que resulta de o bebé ser abanado de forma que a sua cabeça oscila rapidamente para a frente e para trás. A força deste movimento pode provocar a ruptura dos vasos sanguíneos que ligam o cérebro ao crânio. Isto acontece porque

os músculos do pescoço de uma criança pequena não têm força suficiente para segurar a cabeça da criança com firmeza. A acção de abanar pode provocar danos graves, mesmo que o pai ou mãe entendam que o movimento não é brusco. Nunca por nunca abane um bebé por qualquer razão.

Formas de lidar com um bebé a chorar

O choro é a forma como todos os bebés asseguram a satisfação das suas necessidades básicas – podem ter fome ou sede, precisar de trocar a fralda ou mesmo de um pouco de companhia. O choro não é culpa sua nem culpa do seu bebé.

Algumas das formas de lidar com o problema:

- Conte até dez antes de fazer seja o que for e espere até se acalmar.
- Considere oferecer a chucha ao bebé.
- Abraça e acaricie o seu filho – colocando talvez o bebé num marsupial para o ter junto ao seu corpo a fim de o acalmar.
- Leve o bebé a passear, a pé ou de carro, para o ajudar a dormir.
- Recorra a uma linha de ajuda em tempos de crise.
- Se necessário, saia do quarto por um curto espaço de tempo, assegurando que fica por perto.
- Peça a alguém em quem confie para tomar o seu lugar por algum tempo.

“Pensei que não ia aguentar. Ela chorava sem parar, eu estava exausta e nada funcionava. Senti-me um fracasso total. Fiquei tão zangada com ela que me apeteceu abaná-la para fazer parar o barulho do choro. Não fazia a menor ideia de como isto podia magoá-la.”



SINAIS DE ALERTA

Há uma gama de sinais que podem indicar que uma criança poderá ter sido abanada, incluindo problemas de alimentação, letargia, lesões nos olhos, vômitos, irritabilidade, dificuldades na fala e aprendizagem, atrasos no desenvolvimento, ataques e paralisia.



Acção

Se estiver preocupado com o seu filho, leve-o ao médico, à enfermeira social ou às urgências. Procure apoio, incluindo as linhas de ajuda indicadas em “Contactos”.



O QUE DIZER

Desenvolva a comunicação com o seu filho utilizando o contacto visual, sorrindo, abraçando-o e falando. Isto estimulará a sua compreensão e sensibilidade às necessidades do seu bebé quando ele estiver a ter dificuldades.



PREVENÇÃO

Nunca é seguro sacudir uma criança, nem mesmo de brincadeira. É importante que os irmãos, que brincam com o bebé, ou a babysitter ou qualquer outro cuidador sejam consciencializados dos perigos.



CONTACTOS

- Enfermeira social ou médico
- Cry-sis 0845 1228 669
- Parentline Plus 0808 800 2222

WEBLINKS www.cry-sis.org.uk • www.parentlineplus.org.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk

Drogas, álcool e toxicomania

“ A princípio pensei ser apenas coisa de adolescente. O Paul só queria era sair a toda a hora. Começou a chegar tarde a casa, estava sempre uma briga e ele ia de rompante para o seu quarto. Estava a perder peso e com um aspecto terrível e eu sentia que havia algo que ele nos andava a esconder. ”



SINAIS DE ALERTA

De um modo geral, se a aparência, comportamento ou situação financeira do seu filho se alterarem radicalmente, pondere entre outras a hipótese de ele estar a consumir drogas e álcool.



AÇÃO

Observe e fale com o seu filho se estiver preocupado. Em caso de emergência, chame imediatamente uma ambulância. Se o seu filho não corre perigo iminente, fale com ele sobre o uso de drogas noutra altura, quando ele não se encontrar sob o efeito das mesmas.



O QUE DIZER

Aproveite todas as oportunidades para discutir o consumo de drogas/álcool, por exemplo quando o tópico for mencionado num programa de televisão. Poderá obter e dar informação exacta ao seu filho, desde muito cedo, acerca dos riscos do consumo de drogas.



PREVENÇÃO

Assegure-se de que se encontra informado sobre o consumo e efeitos de tipos diferentes de drogas. Há muitos guias úteis disponíveis, que pode solicitar contactando as linhas de ajuda indicadas.



CONTACTOS

• Drinksense
01733 551575
• Young People's Service
01733 567998
• Bridgegate Drug Advice Service
01733 314551
• FRANK
0800 77 66 00

- Muitos pais preocupam-se com a possibilidade de os seus filhos estarem a fumar, beber ou consumir drogas. A verdade é que você não pode impedir que o seu filho esteja em contacto com drogas, mas a sua influência pode levá-lo a fazer a escolha certa, caso tal aconteça
- A prevenção é melhor que a cura
- O seu exemplo é crucial – não deixe que o seu filho o veja a fumar, beber ou consumir drogas
- É importante que discuta, desde a infância do seu filho, os perigos do abuso de drogas

como é que eu saberia?

Existem vários sinais, tais como um jovem que entra em pânico facilmente, que se mostra tenso ou sonolento ou que se queixa de náuseas, tem falhas de concentração, falta de energia, depressão, problemas de pele ou agressividade. O jovem pode também apresentar alterações na forma como se relaciona com a família e os amigos, mudanças de comportamento ou do seu desempenho na escola, bem como alterações na sua situação financeira, e pode fazer desaparecer e vender objectos pessoais.

Embora alguns dos sinais possam indicar que o seu filho/jovem está a consumir algo, pode tratar-se apenas de sinais de comportamento adolescente normal, mas se a aparência, comportamento ou situação financeira do seu filho se alterarem radicalmente, pondere, entre outras, a hipótese de ele estar a consumir drogas e álcool.

Tente manter-se calmo, observe e fale com o seu filho se estiver preocupado; pode até não ser um problema relacionado com drogas ou álcool, mas é melhor verificar. Se o seu filho ficar inconsciente ou mostrar sinais de um comportamento anormalmente estranho, chame imediatamente uma ambulância. Se o seu filho não correr perigo iminente, fale com ele sobre o uso de drogas noutra altura, quando não se encontrar sob o efeito das mesmas. Tente manter-se calmo e não acusá-lo, concentre-se na criança/jovem e nos seus sentimentos.

É importante discutir o consumo de drogas desde cedo

É importante discutir o consumo de drogas desde cedo. Alguns pais/cuidadores preocupam-se que, ao fazerem isto, encorajem os seus filhos a consumir drogas. Evitar falar com eles sobre o assunto não os irá proteger. As crianças saberão da existência de drogas de alguma maneira antes de deixarem a escola primária. É provável que, nesta fase precoce, as crianças estejam mais receptivas à informação sobre os riscos do consumo de drogas. É de importância vital que as crianças estejam conscientes dos riscos de consumirem drogas, álcool e substâncias voláteis (por exemplo solventes). A informação exacta e o apoio ajudá-lo-ão a decidir o que fazer. Isto não garantirá que não consumam estes produtos, mas aumentará a possibilidade de uma escolha informada.

Abuso de drogas e álcool pelos pais

O abuso de drogas e álcool pelos adultos de um agregado familiar pode afectar gravemente os cuidados e bem-estar das crianças. Se estiver preocupado com este problema, pode contactar uma das linhas de ajuda para saber como ajudar e apoiar.

“ Não conseguia entender porque os braços da minha filha de 15 anos estavam cobertos de cortes. Quando descobri o que ela estava a fazer, fiquei chocada. Ela está só a tentar chamar a atenção, não é? ”

Distúrbios alimentares e lesões auto-infligidas

- **Controlar a comida é uma forma de a jovem controlar a sua vida**
- **As lesões auto-infligidas e os distúrbios alimentares são um sinal de problemas mais profundos**
- **Compreenda as razões que levam a sua filha a fazer isto**
- **Descubra como pode ajudar a sua filha**

compreensão e apoio

- As lesões auto-infligidas ou magoar-se a si mesmo podem assumir muitas formas: cortes, queimaduras ou escaldões, pancadas, arrancar a pele, bater com a cabeça ou tomar uma overdose.
- As jovens que infligem lesões a si mesmas fazem-no frequentemente como forma de lidar com problemas tais como depressão, bullying, abuso ou sentirem que não são amadas.
- As lesões auto-infligidas não são apenas um pedido de atenção, pois são na maioria das vezes provocadas em privado e mantidas em segredo. Este é um sinal de que a jovem necessita de ajuda. As pessoas que o fazem têm habitualmente má opinião de si mesmas.
- Uma jovem que inflige lesões a si mesma não consegue simplesmente decidir parar – necessita de ajuda.
- Existem dois distúrbios alimentares principais: Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa. Os alimentos são utilizados como uma forma de lidar com os problemas.
- As pessoas com anorexia pesam no mínimo 15% menos do que deveriam pesar.
- As pessoas com bulimia tendem a manter o seu peso corporal comendo em segredo.
- Para muitas pessoas, o controlo do que comem é o único controlo que sentem que têm.
- As pessoas com anorexia são muitas vezes pessoas com elevado nível de sucesso, incapazes de expressar os seus sentimentos, com falta de auto-estima, sentimentos de ódio por si mesmas, culpa e desejo de se parecerem com as pessoas que vêem nas revistas.

Como pode ajudar

- Se souber que a sua filha se magoa de propósito ou tem um distúrbio alimentar, é normal que se sintam transtornado, zangado e impotente.
- A sua adolescente necessita da sua compreensão e apoio.
- Ouça o que ela lhe está a dizer sem a julgar e tente descobrir qual é realmente o problema.
- Se pensa que a sua filha está a sofrer de anorexia ou bulimia, ela precisa de ajuda.
- Se as lesões auto-infligidas são a forma de ela lidar com os problemas, é necessário encontrar outras formas de lidar com eles.
- Ajude-a a aprender a lidar com o stress e acabar com as coisas que a levam a magoar-se a ela mesma.
- Se a sua filha tiver dificuldade em falar consigo sobre o que sente, tente convencê-la a falar com outro familiar, amigo, professor, animador da juventude ou assistente social.
- Se a sua filha está a infligir lesões a si mesma, certifique-se de que ela consegue obter materiais de primeiros socorros para tratar os ferimentos e impedir uma infecção. Se uma ferida parecer grave ou a sua filha tiver tomado uma overdose, por mais pequena que seja, ligue para o 999.
- Vá ao seu médico. No caso de lesões auto-infligidas, ele poderá falar com a sua filha sobre outras formas de lidar com o stress. No caso de anorexia e bulimia, poderão discutir outros tratamentos.
- Aconselhamento individual, grupos de apoio e apoio prático podem ajudar as jovens que infligem lesões a si mesmas.



SINAIS DE ALERTA

Esteja atento a ferimentos, tais como cortes, queimaduras, escaldões ou nódoas negras. A sua filha talvez os tente esconder de si. As pessoas com anorexia apresentam perda de peso excessiva, evitam a comida embora vivam obcecadas por ela, exercitam-se muito. As pessoas com bulimia comem excessivamente.



ACÇÃO

Tente descobrir se a sua filha (ou filho) está a infligir lesões a si própria. Pense nas razões que a poderão levar a fazer isto para poderem discutir bem os problemas e lidar com eles. Não pode forçar outra pessoa a comer, mas pode dar à sua filha a oportunidade de falar sobre os seus problemas. Diga-lhe que está ali para a ajudar, em qualquer situação.



O QUE DIZER

Você estará transtornado, mas tente não julgar, mostrar-lhe que está zangado ou tentar forçá-la a parar. Tente fazer com que ela fale sobre os problemas que poderão estar a provocar a doença. Se ela sentir que não consegue falar consigo, tente uma conversa em família ou encoraje-a a falar com um amigo, familiar, professor ou assistente social.



PREVENÇÃO

As jovens que infligem lesões a si mesmas sentem-se sozinhas e não amadas. Dê à sua filha tempo para falar consigo e discutir as dificuldades que sente e diga-lhe que está ali para a apoiar, isso ajudá-la-á. O seu apoio irá fazer com que ela se sintam melhor consigo mesma. Os distúrbios alimentares afectam principalmente as raparigas durante a adolescência.



CONTACTOS

- O seu médico
- ChildLine 0800 1111
- The Samaritans 08457 90 90 90
- Young Minds 0808 802 5544
- NHS Direct 0845 4647



Casamentos forçados

“Tivemos alguns encontros com outra família para falarmos sobre um casamento arranjado para a nossa filha. Mas, ao fim e ao cabo, a decisão será só dela – seria completamente errado forçá-la a casar. O que quero, no fim de contas, é que ela seja feliz.”



SINAIS DE ALERTA

Os sinais de alerta de que alguém na sua comunidade está a pensar num casamento forçado incluem os seguintes: essas pessoas não deixam o seu filho ou filha sair de casa ou ir à escola “para o seu próprio bem”, dizem que foram abordadas por alguém que vive no estrangeiro para discutir um casamento com o seu filho ou filha; estão a inventar uma razão para levar o seu filho ou filha ao estrangeiro, tal como visitar um avô doente ou ir ao casamento de um familiar.



AÇÃO

Se conhecer alguém que possa vir a ser forçado a casar no estrangeiro, contacte a Unidade de Casamentos Forçados do Ministério dos Negócios Estrangeiros para uma conversa confidencial. Ou, se este casamento forçado for realizar-se na Grã-Bretanha, informe a Polícia.



O QUE DIZER

Se ouvir um dos pais falar sobre os seus planos para forçar o seu filho ou filha a casar, explique-lhe como isto poderá ser prejudicial para a saúde e felicidade do seu filho ou filha. Algumas pessoas justificam os casamentos forçados com fundamentos religiosos, mas todas as principais religiões condenam esta prática.



PREVENÇÃO

Com quanto mais pessoas da sua comunidade falar sobre esta questão, melhor será. Até a legislação mudar e os casamentos forçados serem considerados ilegais na Grã-Bretanha, compete às pessoas educarem-se mutuamente sobre as razões que os tornam desaconselháveis.



CONTACTOS

- Childline 0800 1111
- NSPCC 0808 800 5000
- Choices Helpline 0800 5999 818
- Unidade de Casamentos Forçados do Ministério dos Negócios Estrangeiros 020 7008 0151

- Se alguém for forçado a casar-se, essa pessoa não tem qualquer escolha sobre se quer ou não fazê-lo
- O casamento forçado pode acontecer tanto a rapazes como a raparigas, mas geralmente acontece às raparigas
- O casamento forçado não é ilegal na Grã-Bretanha, mas o governo está a considerar mudar a lei
- As pessoas que são forçadas a casar-se ficam deprimidas, porque não são felizes

O seu direito a escolher

Os casamentos arranjados são uma tradição desde há séculos. Duas famílias reúnem-se para discutir um casamento e os jovens de cada família decidem se desejam ou não casar-se. Mas os casamentos forçados são muito diferentes – os jovens são obrigados a casar, mesmo que não desejem fazê-lo.

Raparigas muito jovens, por vezes com apenas 13 anos, são forçadas a casar-se, mas isto pode também acontecer aos rapazes. Com frequência, as famílias usam a força física ou a pressão emocional para assegurar a realização do casamento. O governo tem conhecimento de cerca de 300 casos anualmente, mas o número real é provavelmente mais elevado, porque muitas pessoas em casamentos forçados têm medo de pedir ajuda.

Alguns dos casamentos forçados acontecem na Grã-Bretanha. E, noutros casos, a rapariga é enviada ao estrangeiro para visitar familiares e é depois forçada a casar-se, talvez com um homem muito mais velho que ela. Pode então voltar à Grã-Bretanha e o seu novo marido pode vir viver com ela. Por vezes a família alargada dele vem também.

Ser forçado a casar é traumático e assustador. Uma jovem num casamento forçado pode ser repetidamente violada até engravidar. Pode ficar muito isolada e sentir que não tem ninguém com quem falar. Pode ficar deprimida e começar a infligir lesões a si mesma, contrair um distúrbio alimentar ou ter mesmo pensamentos sobre suicídio.

Muitas jovens em casamentos forçados têm menos possibilidade de trabalhar ou prosseguir os seus estudos até a um nível mais avançado. Podem também sofrer grandes restrições no seu estilo de vida e algumas são mantidas em casa e não lhes é permitido sair quando querem.

Mas muitos pais que forçam os seus filhos a casar pensam que não estão a fazer nada de errado e muitas vezes fazem-no porque:

- Querem proteger a honra e reputação da sua família.
- Querem preservar as tradições culturais ou religiosas.
- Querem impedir o seu filho ou filha de ter sexo antes do casamento.
- A sua família alargada está a pressioná-los para que o façam.
- Querem receber dinheiro de outra família.

Os casamentos forçados não são ilegais na Grã-Bretanha, mas muitas pessoas consideram-nos uma violação dos direitos humanos e o governo poderá mudar a lei. As pessoas podem ser presas por delitos relacionados com o casamento forçado, tais como agressões, rapto, violação e, por vezes, mesmo homicídio. Têm acontecido alguns casos de pais que permitem que um filho mate uma filha por ela ter causado vergonha à família ao fugir de um casamento forçado – isto é conhecido como “Matar pela Honra”.

“ A Helen tem dez anos – a mesma idade que eu. Não a conheço, mas estamos sempre a falar na Internet. Ela é divertida e quer encontrar-se comigo amanhã, depois da escola. Mal posso esperar para ver como ela é! ”

Segurança na Internet



SINAIS DE ALERTA

Passar muito tempo em segredo na Internet, alterações na forma como se comportam ou no humor, comportamento sexual invulgar, fazer perguntas sobre experiências ou palavras sexuais, deixar materiais pornográficos, diários, cartas ou e-mails onde possam ser encontrados.



ACÇÃO

Se achar que o seu filho ficou exposto a qualquer forma de exploração veja se consegue que lhe conte. Dê-lhe garantias de que nada fez de errado e que o irá apoiar. Contacte os Serviços Sociais, os Serviços para Jovens ou outras organizações pertinentes para obter mais aconselhamento e apoio.



O QUE DIZER

Certifique-se de que o seu filho fica ciente que acredita naquilo que ele lhe conta para estabelecer confiança entre vós. Explique à sua maneira a razão de estas coisas acontecerem e evite que ele se sinta envergonhado ou ridículo acerca daquilo que viveu. Diga-lhe que o irá proteger de outros perigos.



PREVENÇÃO

Saiba onde está o seu filho; conheça os amigos e actividades diárias dele. Ensine o seu filho a confiar nas suas próprias intuições e garanta-lhe que tem o direito a dizer NÃO àquilo que acha estar errado. Escute cuidadosamente os medos do seu filho e dê-lhe apoio.



CONTACTOS

- Referral and Assessment 01733 864180
- Child and Domestic Abuse Investigation Unit 0845 456 4564
- Childnet International 020 7639 6967
- Child Exploitation and Online Protection Centre 0870 000 3344

- A exploração tem efeitos nefastos sobre as crianças
- Os pedófilos foram rápidos a utilizar a Internet como ferramenta e sabem muito bem como abordar as crianças
- As crianças têm interesse no mundo dos adultos, mas há medidas que pode tomar para proteger o seu filho dos riscos da net e ajudá-lo a tirar o melhor partido da Internet de forma segura
- Seja sensível às alterações no comportamento do seu filho. Cabe aos adultos procurarem sinais de exploração sexual

tecnologia nova, problema velho

Riscos da Internet

A Internet é uma ferramenta útil para as pessoas que desejem explorar as crianças. Casos noticiados recentemente mostraram que as salas de chat na Internet podem ser usadas por pedófilos para estabelecerem relações com crianças. Eles depois “preparam” as crianças para serem vítimas, quer na própria Internet, quer tratando de se encontrar pessoalmente com elas. Muitas das vezes as vítimas acreditam que estão a conversar com outras crianças on-line, pois não vêem com quem falam.

A pornografia na Internet pode causar danos psicológicos às crianças que a visualizam. Mas, pior ainda, a Internet é um meio através do qual os adultos abusadores podem obter e trocar imagens pornográficas de crianças. Infelizmente essas imagens têm muita procura, daí os pornógrafos fazerem os possíveis para envolverem as crianças contra a vontade delas.

Navegar em segurança

Há formas em que pode ajudar a proteger o seu filho quando este estiver on-line e assegurar que a Internet é um meio seguro de aprendizagem e diversão.

Peça ao seu Fornecedor de Serviços da Internet ou a um especialista informático local mais informações sobre controlos parentais que possam impedir as crianças de visualizarem sites com teor sexual ou outro conteúdo prejudicial. Estes métodos não conseguem proporcionar uma total segurança, mas oferecem algum grau de protecção.

Aprenda tudo aquilo que puder acerca da

Internet. Da mesma forma como ensinaria o seu filho acerca dos perigos relativos a estranhos, avise o seu filho dos perigos da Internet e estabeleça algumas regras básicas em relação ao tempo que passam on-line. Se possível, evite que o seu filho esteja on-line sozinho ou, pelo menos, certifique-se de que tem acesso ao computador dele. Certifique-se de que ele sabe que nunca deve marcar encontro com um novo amigo conhecido através da Internet sem ir acompanhado por um adulto de confiança.

Atenção a possíveis sinais de exploração ou abusos. Alguns destes sinais são muitas das vezes completamente inocentes, mas deve dar atenção a alterações de humor do seu filho ou na forma como ele se comporta, se tiver insónias ou fizer xixi na cama, apresentar nódoas negras ou marcas, tiver problemas na escola, desaparecer ou infligir lesões a si mesmo intencionalmente ou estiver na posse de material pornográfico. Tenha atenção especial a novas amizades entre o seu filho e pessoas mais velhas, quer do sexo masculino ou feminino.

Se o seu filho for vítima de abusos, quer moderada ou gravemente, é importante dar apoio a 100%, saliente que não é culpa dele e que está presente para ajudar e para o proteger em qualquer situação.

Estabelecer contacto

A polícia local e os Serviços de Menores possuem equipas especializadas treinadas particularmente para lidar com estas formas de exploração e, em conjunto com os Serviços Sociais, podem oferecer apoio às crianças e

WEBLINKS www.kidsmart.org.uk • www.ceop.gov.uk

Desaparecido

“ Fiquei chocada quando ela fugiu, embora, pensando bem, ela era mais solitária do que o irmão. Agora sei que ela tinha andado a faltar muito à escola. Deixámos de falar quando o meu companheiro veio viver connosco, mas éramos muito próximas antes disso. ”



SINAIS DE ALERTA

Podem não existir, mas o seu filho anda com ar infeliz? Tem a certeza que ele não está a faltar à escola? Aconteceu algo na família de que não tenha falado com o seu filho?



ACÇÃO

Se achar que o seu filho está a faltar à escola, contacte a escola ou um Education Welfare Officer (Assistente Social Educativo). Contacte a polícia se o seu filho desaparecer e não souber do seu paradeiro.



O QUE DIZER

Certifique-se de que o seu filho sabe como é importante para si. Quando o tiver de repreender, diga-lhe que o problema é o comportamento dele – não a sua pessoa. Se algo correr mal na família, não deixe passar a ideia de que é a culpa do seu filho.



PREVENÇÃO

Esteja alerta a alterações inexplicáveis no comportamento do seu filho. Passe tempo com ele e interesse-se pela vida dele e suas preocupações. Conhece os amigos do seu filho? Tenha muito cuidado quanto ao acesso dele à Internet e às 'salas de chat'.



CONTACTOS

- Attendance Service (Education) 01733 863684
- Polícia de Peterborough 0845 456 4564
- Missing People 0800 700 700
- Message Home 0800 700 740

- **Arranje tempo para falar com o seu filho sobre as preocupações dele – mesmo quando tiver de o repreender**
- **Sabe como é importante uma boa educação – deixe isso claro ao seu filho**
- **As faltas à escola apenas devem ocorrer se ele estiver demasiado doente para ir à escola – nunca para passar uns dias fora ou para idas às compras**
- **Seja franco acerca das coisas que possam estar a acontecer na família**
- **Atenção aos sinais iniciais de que o seu filho pode não andar feliz e fale disso na escola**
- **Existe ajuda – por favor não tenha vergonha ou receio de a pedir**

de casa e da escola

A lei diz que os pais devem assegurar que os seus filhos recebem uma educação adequada e a tempo inteiro e que podem ser processados caso os seus filhos não frequentem regularmente a escola e com pontualidade. As crianças que faltam à escola têm maior probabilidade de terem problemas de aprendizagem ou dificuldade em conseguir o emprego ou lugar na faculdade que desejariam. Muito frequentemente têm problemas em fazer amigos e mantê-los e correm um maior risco de se envolverem em problemas na escola e fora dela. Se faltarem à escola ou às aulas, é mais provável que conheçam adultos ou outros jovens que possam querer fazer-lhes mal.

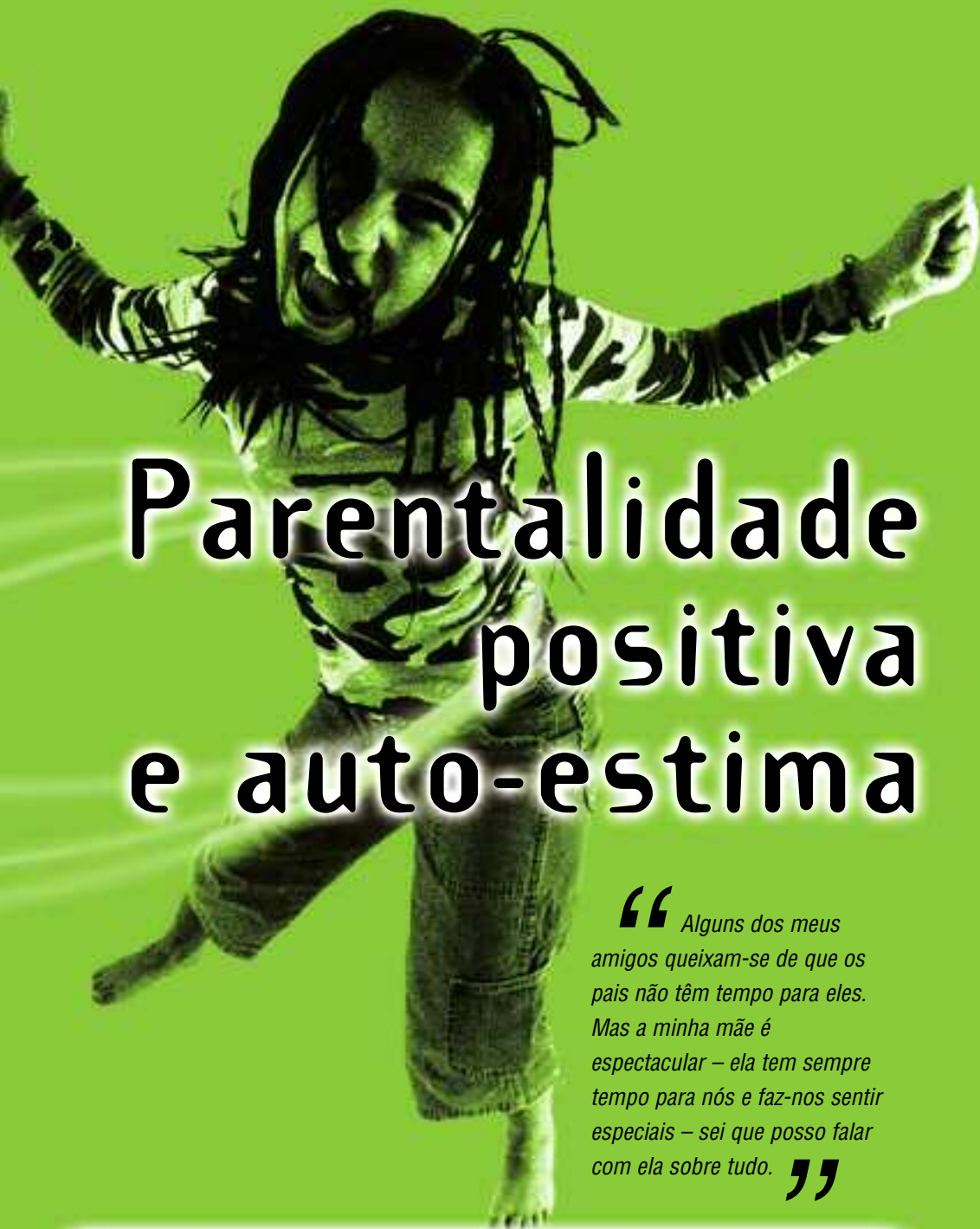
As crianças que faltam regularmente à escola fazem-no muitas vezes porque algo as preocupa. Pode estar a acontecer algo no caminho para a escola ou no regresso que lhes cause preocupação. Podem ser vítimas de bullying, acharem certas aulas ou disciplinas demasiado difíceis (ou demasiado fáceis) ou podem ter problemas a fazer os trabalhos de casa.

Por vezes, as crianças terão relutância em sair de casa porque se preocupam que possa acontecer algo de mau aos pais enquanto estiverem na escola.

As crianças de todos os meios fogem de casa por várias razões. Muitos de nós lembramo-nos de planejar fugir de casa quando éramos novos porque não conseguíamos lidar com os nossos problemas ou achávamos que ninguém se importava connosco ou que tínhamos sido tratados de forma injusta. Normalmente, se uma criança desaparecer de casa, será por um curto período de tempo – habitualmente até a criança achar que os pais tenham dado conta. Muitas das vezes, aparecem na casa de um amigo ou familiar.

Quando as crianças fogem de casa, não estão a ser traquinas – estão a tentar dizer-nos que não estão felizes ou a tentar saber quanto nos importamos com elas.

Se o seu filho desaparecer e não souber do seu paradeiro, contacte a Polícia.



Parentalidade positiva e auto-estima

“ Alguns dos meus amigos queixam-se de que os pais não têm tempo para eles. Mas a minha mãe é espectacular – ela tem sempre tempo para nós e faz-nos sentir especiais – sei que posso falar com ela sobre tudo. ”



SINAIS DE ALERTA

Podem não existir. O seu filho está a alimentar-se bem? Faz exercício suficiente? Reparou em alterações ao seu comportamento? O seu filho está a tentar contar-lhe alguma coisa?



ACÇÃO

Envolve-se e desenvolva uma boa relação com o seu filho antes de ele atingir a adolescência. Adapte um estilo de vida saudável. Partilhem actividades.



O QUE DIZER

Com os filhos mais jovens, estabeleça limites. Com os adolescentes, não se esqueça que você é quem manda. Mesmo que só resmunguem, não deixe de comunicar.



PREVENÇÃO

Um pouco de loucura faz bem! Divirta-se com o seu filho. Incentive as boas amizades e interesses exteriores. Escute cuidadosamente a opinião do seu filho. Ajude na reflexão sobre as escolhas.



CONTACTOS

- Connexions Young People's Service 01733 846500
- Ormiston Community Support 01733 236830
- Parentline Plus 0808 800 2222

- As crianças têm de se sentir seguras, amadas e valorizadas – esta é a base da auto-estima e confiança
- Notar e recompensar o bom comportamento é a melhor forma de influenciar o comportamento do seu filho
- Seja realista acerca daquilo que espera do seu filho
- Os pais e cuidadores devem trabalhar juntos e ser consistentes
- Escute e fale com o seu filho – é bom falar!
- Façam coisas juntos que ambos apreciem – divirtam-se!

faça-os sentir bem!

A parentalidade positiva é fazer sobressair o melhor no seu filho, ao escutar e compreender, elogiar e encorajar os seus esforços, notar e recompensar o bom comportamento e fazer coisas juntos que ambos apreciem.

Ao tentar ser-se útil, é muitas vezes fácil apontar para os erros de uma criança e esquecer as coisas que correm bem. Ao fazer isso está involuntariamente a dar ao seu filho muita atenção em função do comportamento negativo indesejado, em vez de se concentrar no bom comportamento que gostaria que ele desenvolvesse. Isso pode também deteriorar o seu relacionamento com o seu filho. A atenção e elogio dos pais é um dos maiores motivadores para as crianças e que deve usar na direcção certa! Isso influenciará não apenas o comportamento do seu filho de forma positiva como fará com que ele se sinta feliz, amado, querido e seguro e isso constitui a base de uma confiança e auto-estima ao longo da vida.

Um sentido de auto-estima é a melhor protecção do seu filho contra a pressão de grupo. Pode também ajudar a incentivar isso de muitas formas, por exemplo ao ser um modelo positivo, ao dar feedback positivo e certo, ao identificar e redireccionar as convicções erradas do seu filho e ao demonstrar espontaneidade e afeição. Faça-o sentir-se bem!

Os adolescentes têm de aprender a tomar decisões próprias e a estabelecer a sua própria independência dos pais. Infelizmente, as decisões deles podem nem sempre estar de acordo com as suas. Por isso é normal haver tensão. Escolha as suas batalhas e desista de algumas! Seja benevolente, dê apoio e explique-

lhes que já passou por isso e está sempre pronto a falar. A principal preocupação para os adolescentes é saber se aquilo que estão a viver é normal. Não se esqueça de lhes dar a informação prática de que precisam acerca das alterações físicas e tranquilize-os de que o desenvolvimento físico deles é perfeitamente normal.

Promover a saúde do seu filho é uma tarefa que a maioria dos pais realiza sem pensar. Quer isso implique encorajar o seu filho a lavar os dentes ou lembrar-lhe que dê atenção à sua higiene pessoal, você é uma importante fonte de informação e aconselhamento e representa um modelo influente para o seu filho.

A alimentação é uma parte importante da vida de todos nós. Encorajar o seu filho a comer de forma saudável não significa negar-lhe a comida que aprecia. Uma alimentação saudável significa fazer uma dieta variada, equilibrada e apreciar muitos alimentos diferentes. Os jovens recusam frequentemente comer certos alimentos e os adolescentes podem passar por modas alimentares. Estas diferenças são normais. Mas alguns dos problemas com a alimentação são mais sérios e se reconhecer os sinais das dificuldades, contacte um profissional de saúde para obter aconselhamento e apoio.

Sono mais seguro

“ Decerto que é o pesadelo de todos os novos pais. Mas, graças a algumas simples orientações, estamos todos a dormir um pouco melhor agora. ”

- Coloque sempre o seu bebé a dormir na posição de costas (barriga virada para cima) e pés junto aos pés da cama
- Os bebés não são bons a regular a sua temperatura; certifique-se que não estão demasiado quentes
- Faça do berço do seu bebé um local seguro para dormir
- Não fume perto do seu bebé

reduzir o risco de mortes no berço

De costas para bem dormir

Salvo aconselhamento em contrário dos profissionais de saúde, o seu bebé deve ser posto a dormir sempre de costas. Isso tem sido comprovado como muito importante para garantir a segurança dos bebés durante o sono. Nunca deixe o seu bebé adormecer encostado a uma almofada num sofá ou numa cadeira e não deixe que ninguém adormeça enquanto estiver a cuidar do seu bebé.

coloque mais uma camada leve de vestuário ou roupa de cama do que você está a usar. Nunca use sacos de água quente ou cobertores eléctricos e posicione sempre o seu bebé na posição de “pés junto aos pés da cama”, com os pés dele contra os pés do berço para que não consiga arrastar-se e virar-se dentro do cobertor. Evite em geral tapar a cara ou cabeça do seu bebé quando estiver dentro de casa.

O local mais seguro

Um berço bem desenhado e estável no seu próprio quarto é de longe o local mais seguro para o seu bebé dormir nos primeiros seis meses. Mantenha-o simples e organizado; evite lençóis de plástico, protecções, ninhos para bebé, calços, rolos para camas ou quaisquer fitas ou *mobilis* nos quais o seu bebé possa ficar preso. O colchão deve ser firme, direito e limpo e ter uma cobertura impermeável segura, tal como PVC. Cubra o colchão apenas com um lençol limpo e certificando-se de que não existem espaços entre o colchão e os lados do berço, através dos quais o corpo do seu bebé possa escorregar ou ficar preso.

Dormir com o seu bebé

Se levar para a sua cama um bebé agitado, evite qualquer medicação ou drogas que o possam fazer dormir mais pesadamente que o habitual, incluindo álcool. Não se esqueça de que, ao dormir junto a si, o seu bebé ficará mais quente de qualquer maneira; por isso, se ele adormecer debaixo do seu edredão, pode aquecer demasiado. E saiba que, se você ou o seu companheiro forem fumadores, existe um maior risco para a saúde do seu bebé.

Ar puro

Nunca deixe ninguém fumar junto ao seu bebé e, se você ou o seu companheiro forem fumadores, devem considerar seriamente as muitas vantagens de deixar de fumar já. Sabe-se que o fumo do tabaco está presente no hálito de um fumador durante um período de tempo considerável depois de ter fumado.

Temperatura

Os bebés têm tendência a aquecer demasiado, o que se sabe ser um factor das mortes no berço. Tente manter o quarto a uma temperatura entre os 16 e os 20 graus centígrados. Evite edredões, colchas e almofadas até o seu bebé atingir um ano de idade e, em vez disso,

Contactos para o ajudar

Se o seu bebé parecer adoentado ou se tiver quaisquer preocupações sobre o sono seguro ou relativamente às mortes no berço, procure de imediato aconselhamento médico.



SINAIS DE ALERTA

A Síndrome de Morte Súbita do Lactente (SMSL) ou morte no berço está a tornar-se mais rara. A maioria das mortes ocorre em bebés com menos de seis meses de idade. Não há sinais de alerta claros, por isso a prevenção é crucial.



ACÇÃO

Considere os conselhos de prevenção indicados e tome todas as medidas necessárias para criar um ambiente seguro para o seu bebé.



O QUE DIZER

Certifique-se de que todas as pessoas que cuidam do seu bebé conhecem os riscos da morte no berço, particularmente se forem fumadoras. Se não tiver a certeza sobre as medidas certas a tomar, procure de imediato opinião médica.



PREVENÇÃO

Siga as medidas de prevenção apresentadas. Mantenha o bebé do berço durante os primeiros seis meses; desta forma será mais fácil monitorizar a sua posição ao dormir e o ambiente envolvente.



CONTACTOS

- Cruse Peterborough 01733 348439
- O seu médico de família, a sua parteira, a sua enfermeira social ou a NHS Direct
- NHS Direct 0845 4647
- Cruse Bereavement Care 0844 477 9400
- The Compassionate Friends 0845 123 2304

WEBLINKS www.nhsdirect.nhs.uk • www.crusebereavementcare.org.uk
www.childbereavement.org.uk • www.tcf.org.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk

Separação e divórcio

“ Foi muito difícil concentrar-me nas necessidades das crianças quando nos separámos. Só queria encolher-me num canto e chorar. Quem me dera ter falado mais com os meus filhos nessa altura, porque sei que foi muito difícil para eles. ”



SINAIS DE ALERTA

Insultar o seu parceiro ou ter uma briga com ele à frente dos seus filhos só vai magoá-los. Tente manter-se calmo quando discutir o que irá acontecer, porque a maneira como lidar com a situação terá um grande impacto no futuro dos filhos. Os filhos podem tomar o partido de um dos pais ou retrair-se e guardar para si os seus pensamentos.



ACÇÃO

Conte aos seus filhos o que se está a passar e como isso irá afectar as suas vidas. Mostre-lhes que o bem-estar deles é importante para vocês os dois, escutando o que eles dizem sobre os seus sentimentos e desejos.



O QUE DIZER

As crianças frequentemente pensam que os pais se separam por culpa deles. Explique-lhes a razão porque se estão a separar e que não tem nada a ver com o que os seus filhos possam ter dito ou feito. Dê-lhes sempre a oportunidade de exprimirem os seus sentimentos e as suas preocupações.



PREVENÇÃO

Se chegar a separar-se ou a divorciar-se do seu parceiro, tente impedir que os seus filhos se sintam magoados ou culpados ou que pensem que ninguém os ama. Fale com eles para que compreendam porque se está a separar e de que modo isto afectará as suas vidas. Mostre-lhes que ambos farão tudo o que estiver ao vosso alcance para que a vida continue com a maior normalidade possível.



CONTACTOS

- Talktime 01733 568281
- Serviço de Mediação Familiar 01733 347353
- Relate 0300 100 1234

- A separação pode ser tão difícil para os seus filhos como para si
- O diálogo ajuda-os a compreenderem o que acontecerá às suas vidas
- Mostre-lhes que ambos estarão sempre prontos a ajudá-los no que for necessário
- Tente não influenciar os filhos para que eles tomem o partido de um ou do outro

a culpa não é deles

Quando uma relação se desfaz, é difícil para toda a família. Embora possa pensar que é melhor tentar proteger os seus filhos escondendo-lhes todos os pormenores, na realidade quanto mais eles compreenderem o que se está a passar, tanto mais facilmente poderão lidar com a situação.

Se possível, ambos os pais devem estar presentes quando lhes explicar o que irá acontecer e porquê. Tentem não brigar em frente deles e esclareçam que, apesar de irem viver separados, ambos estarão prontos a ajudá-los sempre que necessitarem. Durante este período, os seus filhos poderão manifestar sentimentos vários, de mágoa, confusão e que ninguém os ama. Os pais necessitam de paciência e de compreender as necessidades dos filhos, assim como as deles mesmos.

As crianças frequentemente pensam que os pais se separam por culpa deles e por terem feito algo muito mau. Também podem pensar que, se de futuro agirem de modo diferente, os pais voltarão a viver juntos. Eles têm de compreender que o que aconteceu não foi por culpa deles.

Embora a maior parte das crianças queira continuar a ter contacto com ambos os pais, um jovem pode ver o que se passa sob uma perspectiva diferente e culpar um dos pais pela separação. Há que confiar que isto passe com o tempo e, se explicar os factos, será possível manter um bom relacionamento com ambos os pais.

Aprender a escutar

Fale com os seus filhos e escute o que eles têm a dizer. A maneira como lida com a separação é importante para o bem-estar deles. Tente fazer com que eles falem sobre os seus sentimentos e inclua-os nas escolhas que tiver de fazer sobre o futuro. Além de eles se sentirem como se, de certo modo, estivessem a perder um dos pais, também podem estar preocupados com a perspectiva de terem de mudar de casa ou de escola; por isso, diga-lhes o que poderá vir a acontecer. Diga-lhes com quem e onde irão viver e que outras mudanças poderão acontecer. Mesmo que esteja a atravessar uma fase muito difícil para si, os seus filhos também estarão a ter uma sensação de perda e de dor, portanto conte-lhes o que se passa para os ajudar a lidar com os seus próprios sentimentos.

Fazer planos

Se você ou o seu parceiro tiverem dificuldade em dialogar ou em acordar o que é necessário fazer, podem obter ajuda do vosso Serviço de Mediação Familiar local.

WEBLINKS www.nhsdirect.nhs.uk • www.crusebereavementcare.org.uk • www.itsnotyourfault.org • www.justice.gov.uk

EMAIL talktime@peterboroughfamilymediation.co.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk

Palmas

“ Por vezes fico tão frustrado com ele que quase sinto vontade de lhe dar umas palmadas. Claro que não o faço, porque isso não resolve nada. ”



SINAIS DE ALERTA

Uma criança que se esquia quando teme que lhe batam. Dar palmadas a uma criança por frustração e com uma força, que, analisando retrospectivamente, foi desnecessária. Deixar nódoas negras e outras marcas numa criança.



Acção

Se estiver preocupado por ter dado palmadas a uma criança, ou por outra pessoa o ter feito, obtenha apoio das organizações listadas em Contactos. Se for alguém que conheça, ofereça ajuda prática e sugestões quanto a alternativas.



O QUE DIZER

Diga ao seu filho que ele ultrapassou os limites ou quebrou as regras da família. Use o seu tom de voz e expressões faciais para o ajudar a compreender. Explique as suas razões.



PREVENÇÃO

Estabeleça como regra geral não dar palmadas ao seu filho. Use outras formas para disciplinar; estabeleça limites claros e explique-os, seja firme e consistente, ignore mau comportamento banal e recompense o bom comportamento (talvez através de um gráfico de estrelas).



CONTACTOS

- Fale com a sua enfermeira social
- Local Children's Centre (Centro local para crianças)
- NSPCC
0808 800 5000
- Parentline Plus
0808 800 2222

- Ao dar palmadas a uma criança, não lhe ensina a autodisciplina
- As palmadas chamam a atenção para o mau comportamento de uma criança
- As crianças aprendem idealmente ao receberem elogios por aquilo que fizerem bem
- Há muitas alternativas positivas às palmadas
- Dar palmadas às crianças ensina-as a magoar os outros
- Quando se ensina a autodisciplina, as palmadas tornam-se desnecessárias

o grande debate

É importante que as crianças aprendam a comportar-se bem e a controlar o seu próprio comportamento à medida que crescem. Os pais têm um papel muito importante, podendo servir-lhes de exemplo para as ajudar a aprender a fazer isso.

Ensinar as crianças desde muito cedo, estabelecendo limites e explicando as razões desses limites, ajuda a instilar a autodisciplina. Dar palmadas controla o seu filho de fora, mas não tem qualquer efeito positivo duradouro. Na realidade, tem de aumentar a intensidade das palmadas para ter o mesmo impacto sobre o seu filho à medida que ele vai crescendo. Esse é o ponto em que a linha ténue entre dar uma palmada e bater pode ser ultrapassada.

Já alguma vez deu uma palmada ao seu filho? A resposta de muitos pais que lêem isto será afirmativa. Há muitas alturas em que todos os pais se sentem frustrados com os seus filhos. É nessas alturas que um pai pode recorrer a uma palmada no calor do momento, mas isso é apenas uma válvula de escape para a sua frustração e não uma maneira útil de influenciar o comportamento do seu filho.

Contudo, o simples facto de muitas pessoas terem batido nos seus filhos não significa que esta é a melhor maneira de punir o seu filho ou de garantir um bom comportamento. Aqueles que dizem que as palmadas são aceitáveis argumentam que não são prejudiciais a longo prazo e que são a forma mais imediata de disciplina. É muito mais útil e seguro frisar e recompensar o comportamento positivo do seu filho para incentivar o tipo de comportamento que pretende.

O número de pais que batem nos seus filhos está a diminuir e muitos daqueles que continuam a fazê-lo optam por essa via porque não têm a certeza sobre que outros métodos resultam.

Nesta sociedade, os pais estão proibidos de infligir maus tratos físicos aos seus filhos, independentemente de qualquer justificação individual, cultural ou religiosa. Consequentemente, os profissionais de protecção de menores avaliarão incidentes de maus tratos físicos a crianças para poderem compreender, prevenir e explicar as consequências de mais incidentes.

“ Não sabia que podia engravidar logo da primeira vez que tivesse relações sexuais; a minha mãe nunca me disse isso – pensava que não haveria nenhum problema, mas não é assim e não sei simplesmente o que fazer. ”

Adolescentes grávidas, saúde sexual e pais adolescentes



SINAIS DE ALERTA

Os jovens nem sempre lhe contarão o que os preocupa. Mostre-lhes que está pronto a escutá-los.



AÇÃO

Se pensa que o seu filho está a ter relações sexuais, certifique-se de que ele sabe onde obter a informação correcta. Se pensa que a sua filha pode estar grávida, ou se ela lhe disse que está grávida, certifique-se de que ela consulta um médico.



O QUE DIZER

Fale com as suas filhas sobre contraceção. Elucide os seus filhos para que eles saibam que a gravidez não é apenas um problema de raparigas.



PREVENÇÃO

Certifique-se de que os seus filhos adolescentes conhecem os factos e sabem o que fazer para ter relações sexuais seguras de modo a evitar uma gravidez não desejada e as doenças sexualmente transmissíveis.



CONTACTOS

- Young Persons Clinic (para jovens com menos de 25 anos, sábados das 10h30 às 12h30) 01733 466601
- Funcionário responsável pela reintegração de estudantes grávidas/mães 01733 863714
- Parteira atribuída (para as jovens com menos de 19 anos) 01733 557099
- Enfermeira social atribuída 01733 557099
- Parentline Plus 0808 800 2222
- Family Planning Association 0845 310 1334
- British Pregnancy Advisory Service 0845 730 4030
- NHS Direct (24 horas) 0845 4647
- O seu médico

WEBLINKS www.parentlineplus.org.uk • www.fpa.org.uk • www.bpas.org.uk • www.nhsdirect.nhs.uk

- **Esclareça as questões sobre sexo e relações**
- **Dizer “não” e adiar as relações sexuais são opções**
- **Fale sobre sexo, mesmo que isso lhe pareça difícil**
- **Tente não julgar, mas deve informar o seu filho se pensa que ele “corre risco”**
- **Os filhos aprendem com o exemplo – pela maneira como a sua família actua com base nos seus valores, cultura, religião e convicções**

parentalidade preventiva

As crianças e os jovens aprendem o que é o sexo a partir de revistas, jornais e de conversas com os amigos. Mensagens confusas põem as crianças em risco.

A educação sexual não se deve limitar a uma só conversa. Nos casos em que os pais falam abertamente sobre sexo, os filhos adolescentes esperam até terem mais idade para começarem a ter relações sexuais do que nos outros casos e têm mais probabilidade de usarem protecção nas relações sexuais. Por outro lado, se souberem que é natural falar consigo sobre sexo e sobre os seus sentimentos, haverá maior probabilidade de virem ter consigo se necessitarem de ajuda.

A idade média para a primeira relação sexual é 16 anos. Nem sempre é possível impedir que os adolescentes tenham relações sexuais e muitos tê-las-ão de qualquer modo. Esclareça-os sobre sexo, gravidez, doenças sexualmente transmissíveis (STIs) e como usar protecção.

Os hospitais e algumas farmácias podem fornecer gratuitamente um contraceptivo hormonal de emergência (EHC) a raparigas com 18 anos de idade ou menos.

Pais adolescentes

Procure saber quais os subsídios a que a sua filha adolescente tem direito. Apoie a sua filha para que possa ser uma boa mãe – mas deixe-a experimentar as coisas à sua maneira. Envolve o pai adolescente o mais possível.

Como pode ajudar

A maioria dos pais adolescentes continua em casa dos seus próprios pais depois do nascimento do bebé. Eles também podem querer cuidar do filho à sua maneira, mas precisarão ainda do seu apoio.

Se os pais já não estiverem juntos, procure encorajar o pai a ver o filho e ajude os pais a tomarem em conjunto as decisões relacionadas com o seu bebé.

Esteja sempre pronto a ajudá-los, mas deixe-os tomar as suas decisões (a menos que isso ponha em risco a vida do bebé). Ajude-os quando puder e certifique-se de que ela come bem e que dorme enquanto o bebé dormir. Pode ajudá-los obtendo informação sobre os grupos de apoio locais e incentivando-os a encontrarem-se com outros pais adolescentes.

Obter ajuda

Existe ajuda e aconselhamento para os pais adolescentes sobre competências parentais, comer bem (e alimentar bem o bebé), subsídios e como voltar a estudar, a receber formação ou a procurar emprego.

Os pais jovens que querem voltar a estudar também necessitam de aconselhamento e ajuda para cobrir os custos dos cuidados da criança e das despesas de deslocação.



Transições

“ Quando o Liam transitou para a escola secundária foi um momento muito emocionante para ele – e para nós também! Ele não era o único a ter de se habituar a toda uma nova rotina – houve grandes mudanças para toda a família. ”



SINAIS DE ALERTA

O seu filho pode não querer deixar a escola primária. Pode sentir-se nervoso e inseguro acerca das grandes mudanças e dizer que está muito doente para ir para a escola. Pode ficar zangado consigo ou até chorar. Estes sentimentos são todos bastante normais.



Acção

Comece a pensar antecipadamente para que escola secundária quer que o seu filho vá. A escola primária do seu filho irá provavelmente organizar visitas a escolas secundárias locais. Se não o fizer, tente organizá-las você. Não se esqueça de tomar a decisão com o seu filho, não por ele.



O QUE DIZER

Se o seu filho se sentir nervoso, fale de como se sentiu quando mudou de escola. Explique que é natural sentir isso, mas que estão todos na mesma situação. Fale com o seu filho sobre *bullying*. Explique que isso é errado e diga-lhe que está disponível caso ele queira falar sobre o assunto.



PREVENÇÃO

Caso sinta ansiedade pelo facto de o seu filho ir para a escola secundária, tente não dar a entender isso. Seja positivo acerca da mudança emocionante que ele irá viver. Falar aberta e frequentemente com o seu filho sobre o que vai acontecer irá ajudá-lo a preparar-se para a fase seguinte da sua vida.



CONTACTOS

- Choice Advisor 01733 863679
- Parentline Plus 0808 800 2222
- Advisory Centre for Education (ACE) 0808 800 5793

- **Transitar da escola primária para a escola secundária será uma enorme mudança para o seu filho**
- **Comece a pensar antecipadamente para que escola secundária gostaria que o seu filho fosse**
- **Tente obter o máximo de informações possível sobre a nova escola**
- **Por vezes, pode também ser um momento difícil para os pais**

progredir

Escolher a escola secundária para onde vai o seu filho pode ser um momento muito stressante para os pais. Há muitas perguntas que necessitam de resposta e decisões a tomar.

Comece a pensar no assunto ao longo do quinto ano. Depois, durante o primeiro período do sexto ano, receberá um folheto chamado “Transfer to Secondary School” (Transferência para a Escola Secundária). Tente obter o máximo de informações possível sobre as escolas perto de si. Esteja presente em «dias abertos» e leia os relatórios recentes da Ofsted, se puder. É claro que deve tomar a decisão juntamente com o seu filho. Qual a escola da preferência do seu filho? Uma escola pode não ter vagas suficientes para todos os que a queiram frequentar. Certifique-se de que sabe o que acontece se for esse o caso.

Um Choice Advisor (Conselheiro Educativo) pode dar-lhe apoio e orientação para o ajudar a decidir que escola secundária gostaria que o seu filho frequentasse. Quando tiver decidido em que escolas está interessado, preencha o Common Application Form (Formulário de Candidatura Comum). Pode fazê-lo on-line ou em papel. Isto tem de ser feito no primeiro período, um ano antes de o seu filho ir para essa escola. Faça-o até à data limite ou pode não conseguir um lugar na escola da sua preferência. Ficará a saber se o seu filho foi aceite até ao dia 1 de Março. Caso não lhe tenha sido atribuída vaga, pode recorrer da decisão da escola.

Quando o seu filho começar a frequentar a escola secundária, será uma grande mudança para ele. Está habituado a ser um dos alunos mais velhos na sua escola – em breve voltará a ser um dos mais jovens. Tudo será novo e muito maior. Haverá mais livros, mais professores e mais trabalhos de casa.

A mudança de escola pode ser assustadora mas também emocionante, por isso dê muito apoio ao seu filho para lhe facilitar a vida. Certifique-se de que ele sabe o que está a acontecer e tomem decisões juntos. A visita à escola com o seu filho, para conhecerem os professores antes de começar as aulas, pode ajudar. Tente saber quem mais vai para a nova escola – podem ir juntos no primeiro dia?

Há muitas coisas de que o seu filho irá necessitar quando começar a frequentar a nova escola, por isso esteja preparado(a) – pense no uniforme (caso os alunos usem um), a mochila para os livros, o kit de desporto, os artigos de papelaria e equipamento.

Na qualidade de pai/mãe, pode preocupar-se sobre como é que o seu filho vai lidar com novos amigos e novas disciplinas que irá aprender ou como irá lidar com as pressões de ser adolescente. Embora provavelmente se sinta entusiasmado(a) por ele, pode também sentir-se um pouco triste pelo facto de o seu filho estar a crescer e já não precisar tanto de si, é natural sentir por vezes isso.

“ Todos os dias ouço a criança da família que vive ao lado a chorar. Os pais estão sempre a gritar com ela. Ontem, na rua, vi a mãe da criança bater-lhe na cabeça com força. Provavelmente não deveria intrrometer-me, mas estou preocupada e não sei que fazer. ”

Preocupado com uma criança?

- A protecção das crianças é um dever de todos
- Os adultos têm a responsabilidade de comunicar abusos
- Se está preocupado, considere a possibilidade de oferecer ajuda
- Em caso de dúvida, partilhe com outra pessoa as suas preocupações com a criança
- Contar as suas preocupações raramente resulta na separação da criança da família
- Tome já uma iniciativa – o abuso de longo prazo é nefasto para as crianças

deverá intrrometer-se no que não lhe diz respeito?

Todos os pais têm problemas de vez em quando, mas podem ser ajudados por outros membros da família ou por amigos íntimos.

Se alguma pessoa sua conhecida está a ter dificuldades, poderá:

- Escutá-la enquanto lhe conta os seus problemas.
- Ajudá-la a enfrentá-los.
- Incentivá-la a pedir mais ajuda.
- Apoiá-la com babysitting ou indo às compras por ela.

O Common Assessment Framework (CAF) representa uma nova maneira de lidar com crianças e jovens. Isto inclui escutar os pais, as crianças e os jovens para assegurar que sabem com o que podem contar se tiverem necessidade. O CAF tem a finalidade de dar apoio às famílias quando elas necessitarem, em vez de esperar até a situação ficar fora de controlo. Todo o pessoal que trabalha com crianças e com famílias conhece o CAF e estaria pronto a ajudá-lo a preencher um formulário para assegurar que recebe a ajuda apropriada.

Poderá haver alturas em que uma criança corra algum risco e você tenha necessidade de procurar ajuda. Podemos reagir de muitas maneiras diferentes se pensarmos, virmos ou formos informados de que uma criança está a ser magoada. Podemos sentir culpa, revolta ou choque. As reacções de algumas pessoas podem impedir que uma família receba a ajuda de que necessita.

Muitas pessoas não contam o que sabem porque receiam que:

- As crianças venham a ser ainda mais magoadas.
- Pensam que nada será feito.
- Pensam que a criança seria separada da família.
- Preocupam-se com o facto de a família poder vir a descobrir quem os denunciou.
- Contar o que sabem possa arruinar o relacionamento da família.

Na realidade, é preferível agir o mais cedo possível para evitar que a situação piore. O abuso de longo prazo tem muito mais probabilidade de causar problemas à criança à medida que ela cresce. Mesmo que pense que se trata de um incidente isolado, pode ser que outras agências já tenham manifestado alguma preocupação em relação a essa criança. A sua informação poderia ser muito importante.

Se comunicar as suas preocupações aos Serviços Sociais, pedir-lhe-ão os seus dados pessoais e pormenores das suas preocupações. Antes de falar com eles deve escrever o que lhes quer contar, para que se possa lembrar de tudo.

Comunicar que uma criança está a sofrer abuso raramente resulta na separação da criança da família. Este não é o principal objectivo das Investigações para a Protecção das Crianças e raramente acontece. Os assistentes sociais só podem separar a criança da família se tiverem ordem do tribunal para o fazer, depois de se ter provado que ela corria um risco grave. Em situações de emergência, a polícia tem poderes para retirar a criança de casa durante 72 horas.



SINAIS DE ALERTA

Existem muitos sinais de abuso possíveis, que vão desde uma lesão até mudanças no comportamento da criança. Poderá ter visto acontecer alguma coisa ou uma criança poderá ter-lhe dito que a estão a magoar.



ACÇÃO

Se pensa que uma criança está a ser magoada, contacte a Assistente Social de Serviço ou a polícia. Se não tem a certeza, pode ligar para uma linha de ajuda, como a da NSPCC, e a sua chamada será tratada com toda a confidencialidade.



O QUE DIZER

Explique exactamente o que viu ou o que lhe contaram. Se possível, tome nota das datas, lesões e das palavras exactas que foram usadas. Isto ajudá-lo-á.



PREVENÇÃO

Certifique-se de que a criança sabe com quem pode partilhar as suas preocupações, quando tiver necessidade e desejo de o fazer. Escute atentamente a criança e tome nota de qualquer mudança nela.



CONTACTOS

- Referral & Assessment (Encaminhamento e Avaliação) 01733 864180
Fora de horas 01733 561370
- Polícia de Peterborough 0845 456 4564
- NSPCC 0808 800 5000
- Parentline Plus 0808 800 2222

WEBLINKS www.parentlineplus.org.uk • www.nspcc.org.uk

Para mais informação, visite o website da Câmara Municipal de Peterborough www.peterborough.gov.uk ou www.pscb.org.uk

Organizações nacionais úteis

- **Ask Brook** (Aconselhamento confidencial para menores de 25 anos) 0808 802 1234 www.brook.org.uk
- **Barnardo's** (Ajuda para crianças e jovens vulneráveis) 020 8550 8822 www.barnardos.org.uk
- **Beatbullying** (Aconselhamento sobre como vencer o *bullying*) www.beatbullying.org
- **Beating Eating Disorders** (Aconselhamento sobre como vencer os distúrbios alimentares) 0845 634 1414 www.b-eat.co.uk
- **Child Accident Prevention Trust (CAPT)** (*Trust* de Prevenção dos Acidentes envolvendo Crianças) 020 7608 3828 www.capt.org.uk
- **Child Exploitation and Online Protection** (Centro de Protecção da Criança contra a Exploração e On-line) (*CEOP*) www.ceop.gov.uk
- **ChildLine** (Linha de ajuda confidencial para crianças e jovens) 0800 1111 www.childline.org.uk
- **Childnet International** (Organização de protecção às crianças na Internet) www.childnet-int.org
- **Cry-sis Helpline** (Linha de ajuda para pais de bebés que choram muito e dormem pouco) 08451 228 669 www.cry-sis.org.uk
- **Drinkline** (Linha de ajuda sobre problemas relacionados com o álcool) 0800 917 8282
- **Families & Friends of Lesbian and Gays (FFLAG)** (Familiares e Amigos de Lésbicas e Gays) 0845 652 0311 www.fflag.org.uk
- **Family Planning Association (FPA)** (Associação de Planeamento Familiar) 0845 122 8690 www.fpa.org.uk
- **Family Rights Group** (Grupo de aconselhamento a pais e outros familiares de crianças que necessitam de envolvimento dos serviços sociais) 0808 801 0366 www.frg.org.uk
- **FRANK** (Aconselhamento e informação gratuitos e confidenciais sobre drogas) 0800 77 66 00 www.talktofrank.com
- **Kidscape** (Ajuda em questões de segurança e *bullying* de crianças) 08451 205 204 www.kidscape.org.uk
- **Message Home** (Contactos confidenciais de desaparecidos com as suas famílias) 0800 700 740 www.missingpeople.org.uk
- **Missing Persons Helpline** (Linha de ajuda e aconselhamento para adultos desaparecidos de casa) 0500 700 700 www.missingpersons.org
- **National Day Nurseries Association** (Associação Nacional de Creches) 01484 40 70 64 www.ndna.org.uk
- **National Domestic Violence Helpline** (Linha de Ajuda Nacional sobre Violência Doméstica) 0808 2000 247 www.womensaid.org.uk
- **NHS Direct** (Serviço de aconselhamento telefónico sobre saúde) 0845 4647 www.nhsdirect.nhs.uk
- **NSPCC** (Organização de protecção das crianças contra a crueldade) 0808 800 5000 www.nspcc.org.uk
- **One Parent Families** (Famílias monoparentais)/**Gingerbread** (Apoio a pais solteiros) 0800 018 5026 www.oneparentfamilies.org.uk
- **Parentline Plus** (Organização de aconselhamento sobre como cuidar de crianças) 0808 800 2222 www.parentlineplus.org.uk
- **Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)** (Real Sociedade para a Prevenção de Acidentes) 0121 248 2000 www.rospace.co.uk
- **R u thinking?** (Aconselhamento para jovens a considerar terem relações sexuais) 0800 28 29 30 www.ruthinking.co.uk
- **YoungMinds** (Aconselhamento, informação e formação sobre saúde mental e bem-estar de jovens) 0808 802 5544 www.youngminds.org.uk

Organizações locais úteis

- **Attendance Service (Education)** (Serviço de Assiduidade Escolar (Educação) 01733 863684
- **Bridgiate Drug Services** (Serviços de Apoio para Pessoas Afectadas pela Droga de Bridgiate) (01733 314551 ou linha verde 0800 2792978
- **Childcare Information Service** (Serviço de Informação sobre Cuidado de Crianças) (Peterborough) 0800 2989121
- **Choice Helpline** (Linha de ajuda em casos de violência relacionada com a "honra") (24 horas) – 0800 5999 818
- **Community Alcohol Team** (Equipa de Apoio Comunitário em Problemas relacionados com o Alcool) 01733 551575
- **Community Drugs Team** (Equipa de Apoio Comunitário em Problemas relacionados com a Droga) 01733 898385
- **Connexions and Young People's Service** (Serviço Connexions e para os Jovens) 01733 846500
- **Domestic Violence Forum** (Fórum Violência Doméstica) 01733 453487
- **Drinksense** (Aconselhamento sobre o abuso de álcool) 01733 551575
- **NSPCC Hear 2 Help** (Linha da Ajuda para Crianças da NSPCC) 0800 085 5478 ou 01733 207620
- **Ormiston Community Support** (Apoio Comunitário a Crianças de Ormiston) 01733 236830
- **Polícia de Peterborough** 0845 4564564
- **Peterborough Rape Crisis Counselling Group** (Grupo de Aconselhamento em Crises de Violação, de Peterborough) 01733 843383
- **Peterborough Children's Services Referral & Assessment** (Serviços de Encaminhamento e Avaliação para Menores de Peterborough) 01733 864180 Fora de horas 01733 561370
- **Peterborough Women's Aid** (Serviços de auxílio a mulheres e crianças vítimas de violência doméstica de Peterborough) (linha de ajuda de 24 horas) 08454 103 123
- **Peterborough Women's Aid Outreach Service** (Serviços de proximidade para auxílio a mulheres e crianças vítimas de violência doméstica de Peterborough) 01733 894455
- **Peterborough Women's Centre** (Centro de formação, informação e apoio de mulheres para mulheres de Peterborough) 01733 311564 www.peterboroughwomenscentre.org.uk
- **Young Persons Clinic** (Clínica para jovens com menos de 25 anos, sábados das 10h30 às 12h30) 01733 466601

Verifique os números mais actualizados no website da Câmara Municipal de Peterborough:

www.peterborough.gov.uk
e
www.pscb.org.uk