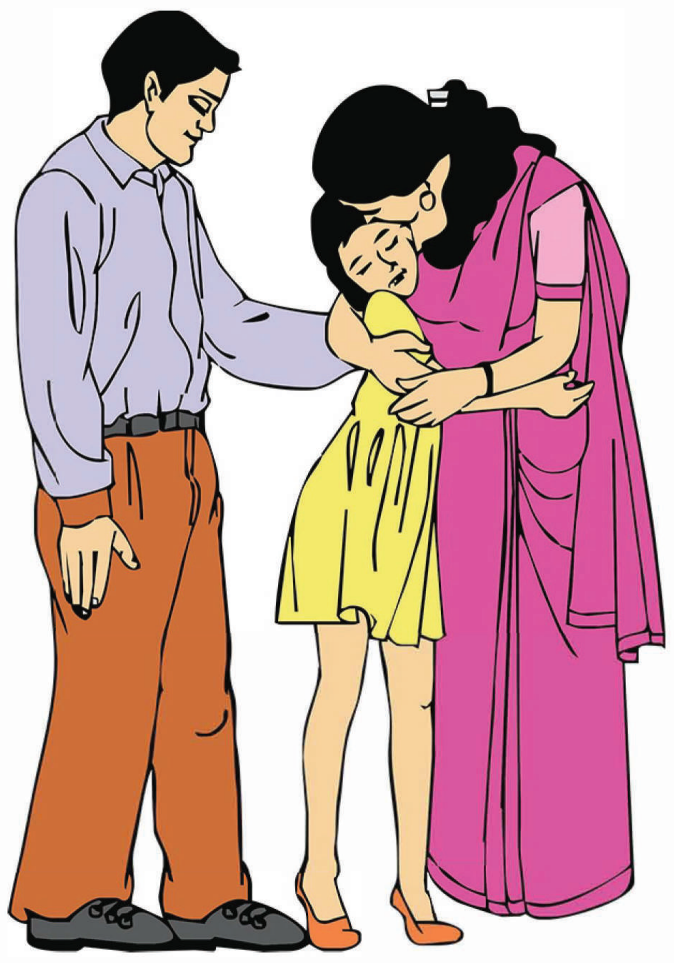
मैं खास और अदवितीय हूँ ।

मैं जाकर किसी विश्वनीय बड़े को बताऊंगा/बताऊंगी,
और तब तक बताऊंगा/बताऊंगी, जब तक
मुझे मदद नहीं मिल जाती ।

मेरी गलती नहीं है



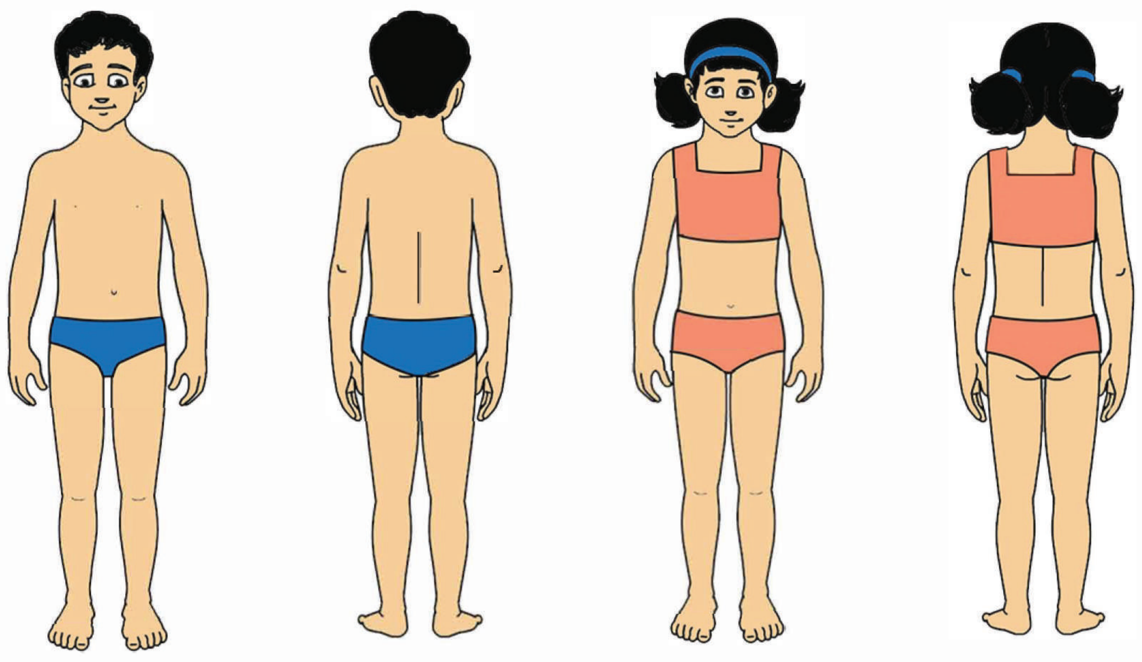
जो भी हुआ उसमें मेरी गलती नहीं थी !
मैं अपने आपकी दोष नही दूँगा/दूँगी !

मेरे पास एक अद्भुत शरीर है ।
मैं अपने शरीर का मालिक हूँ...
और मैं इसे जानता हूँ ।

नहीं बोले और भाग जाएँ

अगर ऐसा होता है या मुझे किसी भी स्पर्श
से असमंजस या असुविधा महसूस होती है तोह मुझे उसे
नही बोलकर वहां से भाग जाऊंगा/जाऊंगी ।

अपने शरीर को जानना



मुझे अपने शरीर के निजी अंग पसंद है और मुझे उन्हें सुरक्षित
रखने की जरूरत है । स्विमिंग सूट (तैराकी का वस्त्र)
या अंडरगारमेंट (अधोवस्त्र) से ढके हुए
हिस्से मेरे शरीर के निजी अंग हैं ।

खुद को सुरक्षित रकने के लिए कुछ नियम

कभी भी किसी के लिए भी यह सही नहीं है की वो हमारे निजी अंगो को छूए,
देखे या उसके बारे में बात करें, सिवाय हमें साफ़ और स्वस्थ रखने के ।
और यह भी सही नही है कि कोई हमसे पूछे कि हम उनके निजी अंगों को छुएँ, देखे या उनके बारे में बात करें ।

दूरध्वनी क्र.: 1800 267 2444
वेबसाईट: www.arpan.org.in
ऑनलाईन कोर्सेस: www.arpanelearn.com

arpan
Towards Freedom from
Child Sexual Abuse