

Portuguese

Introdução

Bem-vindo ao Manual para Cuidados Parentais Seguros da Irlanda do Norte.

O trabalho dos pais é um dos mais difíceis - pode ser recompensador, mas por vezes difícil. Este é um trabalho que é realizado pelos pais sem que lhes tenha sido oferecida qualquer preparação para o futuro. Esperamos que este guia contribua para enriquecer as suas capacidades e conhecimento.

Os “conflitos” [*Nota do Tradutor: em referência aos conflitos históricos na Irlanda do Norte*] tiveram um impacto significativo na vida das crianças e jovens da Irlanda do Norte. Os pais que sofreram traumas ou perderam amigos ou familiares devido aos “conflitos” podem ter ainda mais dificuldades em lidar com a situação.

Todas as famílias passam por dificuldades de vez em quando e estas dificuldades podem constituir um teste aos pais. Quando surgem pressões adicionais, um trabalho difícil pode tornar-se quase impossível. Nestes momentos, pode ser difícil pensar sobre a ajuda ou a informação de que precisa.

A maneira de lidar com as dificuldades influencia a reacção das crianças, tanto no momento em questão como no futuro. Há algumas acções que podem facilitar a provisão de cuidados parentais, e torná-los numa experiência mais recompensadora.

No que consiste este Manual?

Este manual apresenta algumas ideias e informações que oferecem aos pais orientação sobre o que, algumas vezes, parece ser um labirinto de problemas e conselhos. Algumas secções apresentam referências cruzadas para sua conveniência. Inclui também contactos e outros pormenores que podem ajudar na decisão sobre como lidar com preocupações e dificuldades. Este manual também enumera alguns sinais de alerta para algumas dificuldades em particular e oferece conselhos úteis.

Quem elaborou este manual?

O manual foi produzido pelo Ministério da Saúde, da Segurança Social, e da Segurança Pública, em parceria com as Comissões de Protecção à Criança dos 4 Conselhos de Saúde e de Segurança Social.

Índice

	Página
Serviço de <i>Babysitting</i> a quem posso confiar a minha criança?	4
Urinar na cama e dificuldades para dormir como posso ajudar a minha criança?	6
<i>Bullying</i> (Intimidação) a verdade sobre a questão	8
Protecção infantil realidades e mitos	10
Acolhimento infantil e centro de dia como fazer a escolha adequada?	12
Crianças deixadas sozinhas senso comum e a lei	14
Crianças deficientes Não estão sós	16
Escolher as actividades das crianças Divertimento em segurança	18
Violência doméstica como afecta as crianças?	20
Não sacuda o bebé maneiras diferentes de lidar com o choro	22
Abuso de drogas e álcool Como saber?	24
Saúde e segurança manter a criança em segurança	26
Alimentação saudável Construir uma boa fundação para a saúde	28
Segurança na Internet nova tecnologia, velho problema	30
Desaparecimento de casa e da escola	32

Cuidados parentais positivos e auto-estima faça-os sentir bem!	34
Exploração sexual abusos através da prostituição	36
Gravidez na adolescência e actividade sexual conversar com adolescentes	38
Crises de temperamento - birras quando todos os dias são difíceis	40
Preocupado com alguma criança? Deveria ignorar a questão?	42
Organizações úteis	44
Publicações úteis	46

Serviço de *Babysitting*

“É difícil deixar a Natalie com alguém, mas eu realmente preciso de um descanso de vez em quando. Ficaria constantemente preocupada se não pudesse confiar na pessoa que está a tomar conta da minha criança. Estou muito satisfeita por ter dedicado tempo a procurar a *babysitter* certa.”

Sinais de Alerta

As crianças nem sempre são capazes de comunicar quando algo está errado, portanto, deve prestar atenção às mudanças de humor, comportamento e aparência física. Desde o início, instrua a *babysitter* a comunicar-lhe todos os acidentes e incidentes.

Acção

Deixe a criança com pessoas de confiança ou peça a essas que lhe recomendem alguém de confiança. Converse com outras famílias que usaram os serviços da *babysitter* que pretende contratar.

O que dizer

Explique à *babysitter* tudo sobre a rotina da sua criança e do que ela gosta e não gosta. Dê instruções claras à *babysitter* sobre as suas regras como, por exemplo, não bater. Deixe sempre um número de telefone de contacto em caso de emergência.

Prevenção

Assegure-se de que sente-se totalmente à vontade com a sua *babysitter* antes de deixar a sua criança aos seus cuidados.

Contactos

- Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)
028 9050 1160
- NSPCC
0808 800 5000 para mais informações

- As crianças dependem dos pais para a sua protecção
- A sua criança tem direito a protecção sem quaisquer danos
- Assegure-se de que a sua criança recebe os melhores cuidados da melhor qualidade
- Seleccione a sua *babysitter* com cuidado
- Evite deixar a criança com alguém com menos de 16 anos
- Assegure-se de que a *babysitter* pode entrar em contacto consigo em caso de emergência

A quem posso confiar a minha criança?

Os pais são responsáveis pela segurança e o bem-estar dos seus filhos. Portanto, é importante pensar com muito cuidado sobre a aptidão de qualquer pessoa para cuidar da sua criança, quer seja um estranho, um familiar próximo ou um amigo.

Quando deixa a sua criança aos cuidados de outra pessoa, confia que esta possa garantir a segurança e o bem-estar da sua criança. Quando escolhe uma ama temporária para a sua criança, é importante que escolha alguém com as mesmas capacidades e os altos padrões de segurança que espera de si mesmo(a). Isto inclui alguém que assegurará que a sua criança seja alimentada, tenha as fraldas trocadas, esteja segura, tenha espaço para brincar e sinta-se segura, e que seja capaz de lidar com as dificuldades que possam advir.

De um forma geral, a *babysitter* desloca-se à sua casa para cuidar da sua criança. Assegure-se de que conversa com a *babysitter* antes de sair. Diga-lhe a hora que espera voltar a casa e assegure-se de que tem o seu contacto em caso de emergência.

As *babysitters* não necessitam de qualificações ou de um certificado para cuidarem de crianças. Por isso, qualquer pessoa pode anunciar o seu serviço como *babysitter*. O NSPCC recomenda que a *babysitter* tenha, no mínimo, 16 anos. Esta recomendação baseia-se na ideia de que uma pessoa de 16 anos ou mais velha tem muito mais consciência de potenciais perigos ou riscos e de que pode pedir ajuda rapidamente se necessário.

A recomendação desta idade também está relacionada com qualquer acção judicial que possa ser tomada pela polícia caso aconteça algum incidente que resulte em ferimentos. Em alguns casos, os pais podem ser responsabilizados se acontecer alguma coisa e a *babysitter* tenha menos de 16 anos de idade.

De uma forma geral, a *babysitter* de confiança é aquela que tem uma boa reputação no bairro e pode ser recomendada por um amigo ou vizinho. Entretanto, é importante que se encontre pessoalmente com a futura *babysitter* antes de decidir deixar a criança aos seus cuidados.

Urinar na cama e dificuldades para dormir

“Sentia pânico todas as vezes que o punha na cama. Talvez fosse a falta de uma rotina adequada, mas naquela altura sentia-me tão cansada e impaciente. Nunca o elogiei por dormir a noite toda sem urinar na cama. Só ficava zangada quando tinha de mudar os lençóis outra vez, o que não ajudava em nada a situação.”

Sinais de Alerta

Pode haver uma razão física para a criança urinar na cama, mas deve também verificar se não houve alguma mudança no seu comportamento recentemente. A sua criança parece estar infeliz? Aconteceu alguma coisa na família ou na vida da criança, tal como um evento traumático, que está a preocupá-la?

Ação

Fique calmo(a) se a sua criança urina na cama.

Tente verificar se a criança urina sempre à mesma hora. Assegure-se de que ela vai à casa de banho imediatamente antes de ir para a cama.

Se estiver preocupado(a), comunique as suas preocupações à enfermeira social ou GP. Procure ajuda para si mesmo(a).

O que dizer

Elogie a criança quando ela dormir a noite inteira. Não repreenda a criança se ela não dormir durante toda a noite, ou se urinar na cama. Dê a oportunidade à sua criança de partilhar os seus sentimentos consigo, tente manter-se calmo(a) e descontraído(a) sem mostrar sinais de ansiedade ou tensão. Tente compreender como ela se sente e se ela está preocupada por urinar na cama, etc.

Prevenção

Assegure-se de que a criança sabe que pode partilhar qualquer preocupação consigo. Caso queira aconselhar-se sobre o que pode fazer para tentar evitar que ela urine na cama, comunique as suas preocupações à enfermeira social ou GP.

Contactos

- Enfermeira social
- GP
- Contacte o ERIC - *Enuresis Resource & Information Centre* em Bristol para obter informações sobre a clínica mais próxima ou outros pormenores - 0117 960 3060 ou visite o sítio na Internet www.eric.org.uk
- As crianças raramente urinam intencionalmente
- Estima-se que 1 em cada 4 crianças de três anos e 1 em cada 6 crianças de cinco anos urinam repetidamente na cama
- Urinar na cama pode ser um sinal de um problema físico, mas, de uma forma geral, a criança aprende a controlar a bexiga ao seu próprio ritmo.
- O padrão de sono de cada criança é diferente

- Procure estabelecer uma rotina antes de pôr a criança na cama para dormir, incluindo um período para a criança descontraír e acalmar antes de ir para a cama
- Se a criança acorda durante a noite com frequência, tente descobrir porque ela acordou, por exemplo, se foi um pesadelo ou se tem fome

como posso ajudar a minha criança?

Urinar na cama

É mais provável que a criança aprenda a controlar a bexiga se os pais assumirem uma atitude calma e descontraída em relação a essa questão. Lembre-se de que a criança aprenderá ao seu próprio ritmo e os elogios ajudam mais do que as punições. Entre os três e os quatro anos, a criança provavelmente manter-se-á seca durante o dia, com alguns acidentes ocasionais. Lembre-se de que esta não é uma mudança instantânea, mas um processo gradual no qual os dias secos aumentarão pouco a pouco.

Não é fácil saber porque algumas crianças levam mais tempo do que outras para parar de urinar na cama durante a noite. Entretanto, urinar na cama não ocorre devido à preguiça ou à falta de força de vontade. Uma em cada seis crianças de sete anos urina na cama de vez em quando. Embora isto possa originar uma situação de estresse, tente ser paciente. É raro uma criança urinar ou defecar propositadamente. Se, após os sete anos, a criança continuar a urinar na cama, o problema pode ser causado por vários factores ou por um evento traumático. Converse com a criança sobre urinar na cama e assegure-a de que outras crianças mais velhas também passam por isso. Comunique as suas preocupações ao seu GP ou enfermeiro social.

Dificuldades para dormir

- Há várias razões pelas quais os bebés e crianças não dormem a noite inteira.
- Tente estabelecer uma rotina de sono desde as seis semanas de idade, se possível.
- Sinta-se confiante para saber se a criança está realmente aflita ou apenas inquieta.
- Se o seu sono for frequentemente interrompido pela inquietação da criança, peça a um familiar de confiança ou amigo para cuidar do seu bebé ou criança para que possa dormir um pouco.

Estabelecer uma rotina

Muitos bebés e crianças têm dificuldades para dormir de vez em quando. É importante tentar estabelecer uma rotina regular de horas de sono nocturno para a criança ao pô-la na cama à mesma hora todas as noites. Prepare um ambiente aconchegante e confortável onde ela possa descontraír-se. Ler para a criança na hora de dormir pode ajudá-la a descontraír-se e a acalmar-se. Se a criança tiver medo do escuro, deixe uma luz acesa durante a noite. Um ou dois brinquedos favoritos na cama também podem ajudar a reconfortar a criança que acorda durante a noite. Se estiver preocupado(a) e achar que a criança tem sérias dificuldades para dormir, ou não dorme regularmente durante a noite, comunique as suas preocupações ao seu GP ou enfermeiro(a) social.

Intimidação

“Acontece quase todos os dias. Eles chamam-me de gordo e fedorento. Eles obrigaram-me a dar-lhes dinheiro ontem outra vez. Estamos na mesma classe e eles estão sempre a gozar comigo. Disseram-me que se eu contar o que acontece, será dez vezes pior. Às vezes não vou à escola... não aguento mais.”

Sinais de Alerta

As crianças podem fugir de casa ou evitar ir à escola. Nem sempre são capazes de comunicar aos pais que algo não está bem. Observe se há alguma mudança de humor ou comportamento, ou na sua aparência física sem razões óbvias. A criança pode também ostentar ferimentos sem nenhuma explicação válida.

Acção

Procure o director da escola e peça a sua ajuda para certificar-se de que serão tomadas atitudes adequadas. Se a intimidação acontecer fora da escola, considere contactar a família da criança que está a intimidar a sua, ou tente encontrar uma forma de trabalharem juntos para resolver a situação.

O que dizer

Não tolerar a intimidação. Sair, falar com um adulto ou amigo e evitar lutas.
Pais – ouvir, tranquilizar e defender a criança.

Prevenção

Converse com a criança sobre o que acontece diariamente na escola.
Ensine a sua criança a respeitar as crianças mais novas.
Ensine à sua criança que o preconceito e a intimidação constituem comportamentos inaceitáveis.

Contactos

- O professor ou o director da escola da criança
 - *The Education and Library Board* [Conselho de Educação e Bibliotecas] do seu bairro – veja páginas 44 e 45
 - PSNI
028 9065 0222
 - *Kidscape*
08451 205 204- telefone de assistência aos pais
 - *Parents Advice Centre* [Centro de Aconselhamento para Pais]
0808 801 0722- linha gratuita de assistência aos pais
-
- As crianças têm o direito de não serem feridas
 - A intimidação é inaceitável
 - A intimidação pode afectar qualquer criança em qualquer idade
 - Aja imediatamente se achar que a sua criança está a ser intimidada

- As crianças precisam de meios para protegerem-se e pedirem ajuda
- Aconselhe a sua criança a correr, gritar e contar

a verdade sobre a questão

A intimidação é uma experiência assustadora. Pode isolar e danificar a autoconfiança de um(a) jovem. Algumas intimidações contínuas podem ter efeitos negativos a longo prazo, levando à depressão e até mesmo a pensamentos e acções suicidas.

O período escolar é um período em que a influência das outras crianças é muito importante e sentir-se parte do grupo é essencial. Se as crianças são vistas como diferentes por qualquer motivo, elas podem ser perseguidas e intimidadas. Infelizmente, ainda vivemos numa sociedade na qual qualquer forma de diferença pode fazer com que a criança seja ridicularizada e intimidada (geralmente copiado dos pais/adultos) e isto assegura a perpetuação dos preconceitos até à próxima geração. É crucial estar atento à possibilidade de intimidação e assegurar-se de que conhece os sinais indicadores de intimidação.

Pode achar que pouco provavelmente a sua criança será intimidada, mas, na realidade, qualquer criança, a qualquer momento, pode ser vítima de intimidação.

As crianças que intimidam outras crianças continuamente também precisam de apoio e assistência. Elas podem ter vivido experiências difíceis em casa, que as levaram a assumir esta atitude. Ao informar as suas preocupações, pode também ajudá-las a obter assistência.

- **A intimidação pode acontecer em qualquer lugar, mas é mais comum na escola**
- **A intimidação pode apresentar muitas formas, desde o abuso verbal até ao assédio e ataque físico**
- **A intimidação é o abuso repetido de uma criança por uma ou mais pessoas**
- **As crianças que intimidam nem sempre são mais velhas do que a criança que é intimidada**

Se a sua criança falar de um amigo ou de outra criança que está a ser intimidada – preste atenção e leve-a a sério. Essa criança pode não ser capaz de contar por si mesma o que está a acontecer. Não tenha medo de pedir conselhos. (consulte o parágrafo Acção)

Solicita-se que todas as escolas da Irlanda do Norte incluam, na sua política de disciplina, medidas para prevenir todas as formas de intimidação. Entretanto, somente a acção da escola não garante sucesso e, como tal, é importante que os pais e as escolas trabalhem juntos.

Se não estiver satisfeito(a) com a forma como a escola da sua criança está a lidar com o problema, pode pedir apoio ao Conselho de Educação e Bibliotecas da sua região.

Protecção Infantil

“Há muitas formas de abuso infantil, como ferimento físico, negligência, abuso emocional e sexual. O abuso ocorre em muitos lugares e pode ser perpetrado por adultos ou outras crianças. O abuso pode ser perpetrado por pessoas que as crianças conhecem ou por estranhos. Os assistentes sociais trabalham em parceria com as famílias para assegurar que elas dispõem de assistência antes de que aja uma crise.”

Sinais de Alerta

A criança que sofre abuso pode mostrar sinais físicos ou de comportamento, tais como:

- agir de uma forma sexual desapropriada, talvez com brinquedos ou objectos;
- manter-se distante ou excessivamente carente;
- mudanças de personalidade – torna-se insegura; regressa a comportamentos mais infantis como urinar na cama ou chupar o dedo

Assegure-se de que sabe o que é o abuso infantil - contacte a linha de assistência na coluna de Contactos para obter mais informações.

Acção

Um(a) assistente social (e/ou algumas vezes um agente da polícia) visitará a família quando o abuso é participado. Esses profissionais discutirão com outros colegas com o fim de decidir a melhor forma de ajudar os pais e a criança.

O que dizer

Se estiver preocupado(a) com o tratamento dado à criança, por si ou por outra pessoa, procure aconselhamento sobre as assistências prática e emocional disponíveis.

Prevenção

É importante que as crianças saibam

- o que fazer quando se sentem inseguras
- como dizer Não quando se sentirem desconfortáveis com os pedidos dos adultos
- que serão ouvidas atentamente quando falarem sobre as suas preocupações pessoais
- com quem conversar e como procurar um lugar seguro ou uma pessoa de confiança quando se sentirem desconfortáveis e com medo

Contactos

- Trust HSS local
ver página 44
- assistente social
- enfermeiro(a) social
- PSNI - 028 9065 0222
- NSPCC 0808 800 5000 - linha gratuita de assistência 24 horas
- *Parents Advice Centre* –0808 801 0722 - linha gratuita de assistência

- Os pais são responsáveis pela segurança dos seus filhos
- A assistência social envolve-se quando a preocupação é comunicada
- Decisões sobre abuso precisam de avaliação cuidadosa
- Os profissionais querem trabalhar em parceria com as famílias
- Muito poucas crianças são removidas de casa por alegações ou investigações de abuso
- As crianças recebem melhores cuidados das suas próprias famílias

realidades e mitos

Alguns adultos abusam de crianças propositalmente e, na maioria das vezes, as famílias necessitam de assistência quando ocorre o abuso, em vez de punição ou remoção das suas crianças.

Assistentes sociais e outros profissionais envolvem-se quando os pais não são capazes de proteger as suas crianças de danos e precisam de assistência e suporte adicionais. Uma equipa especialista do PSNI investigará as alegações de abuso juntamente com os assistentes sociais para ajudar a proteger a criança e decidir se foi cometido algum abuso contra a criança.

Existem muitos **mitos** sobre a protecção infantil. As realidades são:

1. Informar o abuso infantil raramente resulta na remoção da criança de casa.

Remover as crianças dos seus pais não é o principal objectivo das investigações de protecção infantil e raramente ocorre. Os assistentes sociais só podem remover as crianças de casa quando munidos de uma ordem do tribunal, depois de demonstrar que a não remoção constitui um sério e imediato risco ao seu bem-estar. A polícia também tem poderes em situações de emergência para proteger as crianças quando consideram que seja necessário.

2. As crianças podem não contar a ninguém as situações de abuso, nem mesmo às pessoas que confiam.

Algumas crianças podem ser capazes de contar que foram abusadas ou compreender o que aconteceu. Contudo, podem apresentar sinais que alertam os pais e tutores sobre o que aconteceu.

3. O abuso infantil nem sempre é fácil de reconhecer.

Muitas vezes, é necessário fazer uma avaliação da criança e da família para descobrir o que aconteceu e determinar o tipo de ajuda e protecção mais adequado. Como resultado, algumas vezes, pode ser difícil evitar alguma forma de intrusão na vida familiar. Um(a) assistente social investigará as circunstâncias da família, considerando a frequência e a seriedade do incidente e o efeito na criança. Todos estes factores ajudarão a decidir o que deve ser feito para assistir e proteger a criança e a família.

Ao abrigo da lei, os assistentes sociais e a polícia são responsáveis pela investigação do abuso infantil. O NSPCC também tem poderes, sob a actual legislação, para investigar ou abrir procedimentos para os cuidados da criança.

4. Os profissionais não são os únicos responsáveis pela protecção das crianças

A responsabilidade de assegurar que as crianças estejam seguras não é apenas dos assistentes sociais. Eles confiam nas informações dos pais, família, outros profissionais e comunidade local, que também têm um papel importante em identificar as preocupações das crianças com quem estão em contacto. Isto ajuda a assegurar que as famílias recebem assistência antes que a situação se torne mais difícil.

Ama & centros de dia

“O John tem 7 anos, e tive sempre muito cuidado em visitar e discutir as suas necessidades com os colaboradores do clube depois do horário escolar. Isto significa que agora posso trabalhar o dia inteiro sabendo que as suas necessidades estão sendo atendidas e que ele está num ambiente seguro. Ele fez muitos amigos, não apenas com outras crianças, mas também com os colaboradores. Posso descontrair e fazer o que preciso fazer... a vida ficou muito mais fácil.”

Sinais de Alerta

As crianças podem não querer ficar com a ama ou ir ao centro de dia.

As crianças nem sempre são capazes de contar aos pais que algo não está bem, por isso observe se há alguma mudança de humor ou de comportamento, ou na sua aparência física, e tente averiguar a razão por trás destas mudanças.

Acção

Fale imediatamente com a pessoa responsável sobre qualquer preocupação que possa ter relativamente à sua criança.

Se tiver preocupações sérias sobre a segurança da criança, remova imediatamente a sua criança e contacte a *Early Years Team* [Equipa dos Primeiros Anos] no seu *Trust HSS* local. Consulte os números de telefones de contacto na página 45.

O que dizer

Informe a criança sobre quem cuidará dela, para onde ela vai, por quanto tempo e com quem ela pode falar sobre as suas necessidades diárias.

Verifique no que consiste o dia ou a sessão normal de acolhimento e informe a criança para que saiba o que esperar.

Esteja preparado(a) e faça muitas perguntas.

Prevenção

Peça referências profissionais ou pergunte a outras pessoas que usaram o serviço de acolhimento de crianças. Procure pessoal qualificado e experiente.

Visite as instalações e procure crianças confiantes, felizes, ocupadas e descontraídas.

Verifique como será informado(a) sobre o progresso da criança e como será contactado em caso de emergência.

Contactos

- Conselho de Educação e Bibliotecas local – ver página 44
- www.childcarechoices.n-i.nhs.uk

• NICMA

NI Childminding Association

– 028 9181 1015

• NIPPA

Organização infantil dos primeiros anos

– 028 9066 2825

- *Employers for Childcare*
0800 028 3008

- Todos as amas e centros de dia (incluindo grupos infantis, creches, infantários e clubes depois do horário escolar) na Irlanda do Norte são registados¹ e inspeccionados pelos Conselhos de Saúde e de Assistência Social (HSS) locais
- Confira sempre o certificado de registo.
- Os *HSS Trusts* locais têm uma lista de amas e de centros de dia e clubes depois do horário escolar registados
- Converse com outros pais; as recomendações pessoais são úteis, mas deveria sempre pedir pelo menos duas referências
- Elabore uma lista de perguntas a fazer quando visitar o centro de dia
- Assegure-se de que o centro de dia sabe como entrar em contacto em caso de emergência e verifique quem está autorizado(a) a recolher a criança
- Se pretender contratar uma ama privada, deve notificar o *Trust HSS* antes de deixar a sua criança, para que sejam feitas averiguações e certificar de que os arranjos são adequados para a sua criança

como fazer a escolha adequada?

De uma forma geral, os pais são os melhores juizes para saberem se o serviço prestado atende às necessidades da criança.

Ao deixar a sua criança aos cuidados de outros, deve verificar se:

- As necessidades da criança estão a ser atendidas e respeitadas.
- As características culturais da criança são reconhecidas.
- A criança estará feliz nesse ambiente.
- O ambiente parece propício.
- Há um arranjo de adaptação.
- É frequentado por um grupo fixo de crianças, para que a criança possa fazer amigos.
- As horas de refeições são descontraídas e divertidas.
- A área ao ar livre é bem planeada e espaçosa.
- As actividades são variadas e planeadas com cuidado para facilitar a aprendizagem através de jogos.

Assegure-se de que a criança ficará numa instalação segura ao cuidado de colaboradores bem treinados e experientes. Deverá também poder usufruir da oportunidade de participar, e saber o que a sua criança faz no dia a dia.

Os principais tipos de acolhimento de criança disponíveis são:

¹ As pessoas que cuidam de crianças no domicílio destas não precisam ser registadas. O registo não é necessário se um familiar cuidar da criança, ou se o serviço for fornecido por menos de 2 horas em ambiente doméstico, ou se for fornecido sem remuneração ou recompensa.

Amas Registradas – A ama registrada é uma pessoa remunerada para cuidar de uma ou mais crianças menores de 12 anos em instalações domésticas. Os pais e as amas negociam os termos e as condições.

Infantários de dia – para crianças menores de 5 anos durante o horário de trabalho. Organizações voluntárias, empresas particulares, grupos de indivíduos, empresariais ou comunitários administram estes recursos. São registrados e inspecionados pelos *Trusts HSS*.

Grupos infantis– de uma forma geral, acolhem crianças entre 3 e 5 anos. Excepcionalmente, alguns grupos infantis aceitam crianças com menos de 3 anos. As sessões, em geral, não duram mais do que quatro horas. A maioria destes grupos é administrada por grupos de pais ou comunitários com um ou dois colaboradores contratados. São registrados e inspecionados pelos *Trusts HSS*.

Clubes depois do horário escolar - ou clubes de crianças, fornecem sessões de jogos e cuidados para crianças com mais de 3 anos. Estes incluem clubes de pequeno almoço, clubes depois do horário escolar e actividades de jogos de férias. São registrados e inspecionados pelos *Trusts HSS*.

Ensino pré-escolar gratuito – Se a sua criança estiver no último ano da idade pré-escolar, ela tem direito, se for do seu interesse, a um ano de ensino pré-escolar gratuito. As vagas são fornecidas em vários lugares, incluindo aulas em infantários estatutários e grupos infantis voluntários/privados. As escolas subsidiadas funcionam geralmente a tempo parcial, embora alguns infantários ofereçam a provisão de ensino em tempo integral gratuito. Todas as vagas para os infantários subsidiados estão disponíveis apenas durante o período escolar. Contacte o *Pre-School Education Advisory Group* [Grupo de Aconselhamento de Educação Pré-Escolar] do seu Conselho de Educação e Bibliotecas local para obter mais informações.

Tutores privados – é muito diferente dos cuidados fornecidos pelos *Trusts* através de tutores aprovados. Isto acontece quando uma criança menor de 16 anos é confiada aos cuidados de um adulto, que não seja parente, por mais de 28 dias. Constitui um arranjo privado entre os pais e o tutor. Se estiver a pensar em deixar a sua criança aos cuidados de um tutor privado, ou em tornar-se num tutor privado, a primeira coisa a fazer é contactar o seu *Trust HSS* local. Por lei, os serviços sociais são requisitados para oferecer assistências e monitorizar estes arranjos. O potencial tutor privado precisará ter acesso a toda a informação possível sobre a sua criança (incluindo o histórico médico) e o *Trust HSS* fornecerá informações para orientar o seu processo de decisão. Os pais biológicos mantêm total responsabilidade sobre a criança. Devem permanecer em contacto com o tutor privado e participar de todas as decisões relativas à vida da criança.

Crianças deixadas sozinhas

“Quando a mãe sai, eu tranco a porta por dentro... ela despede-se de mim através da ranhura da caixa de correio, deixo as luzes acesas caso alguém tente entrar em casa. A mãe geralmente volta para casa à noite quando estou a dormir.”

Sinais de Alerta

Pais com pouca assistência.

A criança é vista frequentemente do lado de fora e sozinha por longos períodos de tempo. Arranjos inadequados com amas.

Acção

Se houver risco imediato de dano à criança, chame a polícia.

O que dizer

Se estiver preocupado(a) sobre uma criança que é deixada sozinha, fale com os pais, o enfermeiro social, o professor ou o assistente social.

Prevenção

Reflicta sobre a possibilidade de dividir uma *babysitter* e converse com os seus vizinhos, amigos ou outros pais com quem mantém contactos frequentes. Procure informações sobre clubes depois do horário escolar e actividades de jogos de férias.

Contactos

- *Trust HSS* local – ver página 44
- PSNI - 028 9065 0222

- NSPCC
0808 800 5000

- Nunca deixe uma criança pequena sozinha
- Crianças pequenas não estão preparadas para tanta responsabilidade
- Deixar uma criança sozinha pode pô-la em perigo de ferir-se
- Pode ser uma experiência solitária e assustadora
- Planeie quem pode contactar para cuidar da sua criança em caso de emergência

senso comum e a lei

Se uma criança não estiver preparada para ficar sozinha, pode ser uma experiência triste, solitária, assustadora e perigosa. Há muitos riscos possíveis, tanto físicos quanto emocionais, que podem afectar a sua criança de forma negativa.

As crianças podem afirmar que não se importam de ficar sozinhas e podem achar a experiência emocionante ao início, mas elas não têm consciência de todos os perigos possíveis nem sabem como lidar com eles.

Mesmo as coisas relativamente comuns que acontecem no quotidiano, como sentir fome, uma tempestade, o telefone a tocar ou alguém a bater à porta podem causar problemas. Pode ocorrer um acidente ou uma queda de energia, a criança pode sentir-se doente e não são problemas que ela saiba resolver.

É raramente, ou quase nunca, possível deixar os seus filhos sós e supor que alguém cuidará delas, se necessário.

Se forem alertados para o facto, a polícia e/ou os serviços sociais podem tomar uma atitude se acharem que a criança foi negligenciada por ter sido deixada sozinha. A negligência ocorre quando o pai/mãe ou tutor não atende às necessidades básicas da criança em termos de alimentação, abrigo, segurança, atenção ou protecção contra eventuais perigos.

O NSPCC publicou normas de orientação, as quais aconselham a não deixar uma criança menor de 13 anos sozinha. Apesar desta recomendação não ter força jurídica, é sugerida como uma boa prática. As crianças menores de 13 anos geralmente não têm maturidade para administrar a responsabilidade de ficarem sozinhas. Os pais devem ponderar esta questão com cautela.

Quando a criança chega à adolescência, deixá-la sozinha depois da escola, uma noite ou durante o dia não deve gerar tanta preocupação desde que esteja preparada e consciente do que fazer se estiver preocupada ou precisar de alguma coisa. Por isso é necessária preparação para estes casos. Caso a sua criança seja adolescente e achar que tem maturidade e capacidade para lidar com esta situação, é importante que saiba onde se encontram os pais e quem deve contactar em caso de emergência.

Crianças deficientes²

“Quando descobri que a Mary era deficiente, não sabia como enfrentar a situação. Achei que não seria capaz de fazer isto sozinha. Logo percebi que não precisava.”

Sinais de Alerta

Se tiver preocupações sobre o crescimento da sua criança, deve procurar assistência/conselho profissional do seu GP ou enfermeiro(a) social.

Acção

Não pense que terá de enfrentar isto sozinho(a). Obtenha todas as informações possíveis sobre a condição da sua criança. Procure obter informações sobre os serviços, apoio, benefícios e aconselhamento disponíveis e contacte-os.

O que dizer

Há muitas organizações especializadas em fornecer apoio e conselhos aos pais de crianças deficientes. Entre em contacto com elas e conte a sua história. Haverá outras pessoas e casos como o seu.

Prevenção

A prevenção nem sempre é possível com deficiências, mas certificar-se de que recebe o melhor apoio disponível pode minimizar os efeitos, além de poder obter ajuda para si e para a sua criança.

Contactos

- *Trust HSS* local
- Conselho de Educação e Bibliotecas local – ver página 44
- *Mencap*
0845 763 6227
- *Disability Action* - 028 9029 7880
- Contacte uma família
0808 808 3555 – linha gratuita de assistência

- Estima-se que na Irlanda do Norte haja 201.000 adultos deficientes e 14.600 crianças deficientes.

² Deficiências em crianças podem assumir diversas formas. Podem ser físicas ou de desenvolvimento.

- A sua criança está protegida pela *Disability Discrimination Act 1995* [Lei contra a Discriminação de Deficientes, de 1995].
- Ao abrigo das disposições do Artigo 18 da *Children (NI) Order 95* [Lei da Criança (IN), de 1995], a criança e a sua família podem ter direito à assistência dos serviços sociais dependendo das necessidades da criança
- Pode ter acesso a ajuda financeira para ajudar com os custos dos cuidados da criança
- Há muitos serviços extraordinários e de apoio disponíveis para si e para a sua criança
- Grupos de apoio, grupos de pais e outras organizações estão disponíveis para ajudá-los a enfrentar essa situação

não está sozinho(a)

Se a sua criança for deficiente, poderá ficar inquieto(a) ou preocupado(a) com o seu futuro. A palavra “deficiente” refere-se a uma grande variedade de condições diferentes e estima-se que 20% da população da Irlanda do Norte experimenta alguma forma de deficiência em algum momento da sua vida. Lembre-se de que você e a sua criança não estão sozinhos.

O governo, os serviços de saúde e de assistência social, de ensino e serviços voluntários fornecem uma grande variedade de benefícios, instalações, apoio e conselhos para crianças deficientes e seus tutores.

Protecção legal

A criança deficiente é especialmente protegida pela lei. A Lei contra a Discriminação de Deficientes apresenta certas disposições específicas para as crianças. É ilegal que qualquer fornecedor de serviços trate a criança deficiente de forma menos favorável do que outras crianças em virtude da sua deficiência. É requisitado que os fornecedores de serviços façam adaptações razoáveis para que os serviços sejam acessíveis a pessoas deficientes.

Saúde

Desde o início, o seu GP e o seu *Trust HSS* local estão disponíveis para ajudá-lo(a). Fornecerão a assistência e o aconselhamento necessários para diagnosticar e avaliar a deficiência da sua criança. Estes profissionais ajudarão a planear o tratamento, a terapia, os equipamentos e os cuidados médicos contínuos de que a sua criança necessita.

Subsídios

Há muitos subsídios específicos disponíveis que poderá receber para ajudar nos custos dos cuidados de uma criança deficiente. Estes incluem o *Disability Living Allowance* [Subsídio de assistência a deficientes], *Carer's Allowance* [Subsídio de assistência às pessoas que cuidam de deficientes], assistência com custos adicionais de habitação e fornecimento de um distintivo de deficiente para usar em parques de estacionamento. A *Carers & Direct Payments Act (Northern Ireland) 2002* [Lei de pagamentos directos a pessoas que cuidam de deficientes (Irlanda do Norte), de 2002] concede aos pais direito a uma avaliação das suas necessidades, assim como pagamentos directos para permitir a obtenção directa de serviços. E, além disso, também tem direito a tratamento dentário e receitas médicas gratuitas, ajuda com os custos de óculos, e, em algumas circunstâncias, viagem para o hospital, refeições na escola e até mesmo isenção de imposto rodoviário.

Ensino

Dependendo das suas necessidades educativas especiais, as necessidades da sua criança poderão ser melhor atendidas se frequentar uma escola especial – um ambiente especialmente construído para atender as suas necessidades educativas. Alternativamente, a criança poderá receber o suporte adicional requisitado por meio de provisões de necessidades especiais disponíveis na escola normal ou numa unidade especial anexa. O seu Conselho de Educação e Bibliotecas avaliará as necessidades educativas especiais da criança e recomendará a forma mais apropriada para o seu ensino.

Apoio adicional

O seu *Trust HSS* pode providenciar apoio adicional aos pais e à criança. Este apoio inclui instalações especiais de lazer, férias, pequenos intervalos e muitos outros serviços adicionais para necessidades particulares. Há também muitas organizações e instituições de caridade locais, nacionais e internacionais fundadas especialmente para fornecer assistência, aconselhamento e apoio a pessoas na mesma situação que a sua.

Entre em contacto

À esquerda, encontrará uma lista de contactos que podem ser úteis. Não está sozinho(a), por isso entre em contacto hoje mesmo e obtenha a assistência de que precisa.

Escolher as actividades das crianças

“Há tantas actividades diferentes para escolher nas comunidades locais e os pais e tutores encorajam as crianças e os jovens a participarem. Mas como saber se eles estão seguros?”

Sinais de Alerta

- Actividades que não encorajam os pais a assistirem ou a participarem.
- Crianças que desistem ou param de frequentar as actividades sem razão aparente
- Mudanças de comportamento

Acção

Obtenha todas as informações que puder sobre a organização – pergunte a outros pais. Não tenha medo de fazer perguntas.

O que dizer

Os colaboradores/voluntários são adequados?
Quais são as políticas de protecção infantil?

Prevenção

Obtenha todas as informações que puder antes que o seu filho comece a frequentar uma organização ou actividade.

Contactos

- PSNI
028 9065 0222
- NSPCC
0808 800 5000
- VDA
Volunteer Development Agency
028 9023 6100
- *Playboard*
028 9080 3380

- As crianças têm direito a divertirem-se em segurança
- As organizações devem ser abertas e acolhedoras, e devem disponibilizar informações sobre a própria organização e suas actividades
- Os pais têm o direito a usufruir dos mesmos padrões de cuidados de todas as organizações, quer os colaboradores sejam pagos ou voluntários

- Oiça a sua criança e faça perguntas sobre as actividades em que participa

Divertimento em segurança

Verifique isto

Uma boa organização esclarecerá as dúvidas sobre as suas actividades e a segurança das suas instalações. Todas as organizações devem ter uma política de protecção infantil, incluindo uma declaração, e normas para manter a segurança das crianças. Além disso, pode fazer as seguintes perguntas:

- **Os colaboradores e voluntários são adequados para trabalhar com as crianças?**
Todos os colaboradores e voluntários devem passar por um processo de recrutamento, que inclui entrevistas e apresentação de referências e, quando necessário, verificações policiais.
- **Há um código de comportamento escrito?**
Todas as organizações devem ter um código de comportamento escrito, que destaca as boas práticas no trabalho com crianças. Um ambiente que permite comportamentos tais como intimidações, gritos, racismo e sexismo não é aceitável.
- **Como é que a organização administra os seus colaboradores e voluntários?**
Tem de haver alguém responsável pela supervisão dos colaboradores e voluntários.
- **O que a organização fornece em termos de necessidades cuidados individuais?**
No caso de crianças muito pequenas, ou deficientes, deve perguntar quais são os procedimentos das rotinas de casa de banho, alimentação e administração de medicamento.
- **A organização tem uma política de saúde e segurança?**
Descubra se há um líder qualificado em primeiros socorros, uma caixa de primeiros socorros e se as instalações cumprem com os regulamentos de prevenção ao fogo.
- **Quais são os arranjos para as excursões com crianças?**
Devem ser comunicados todos os arranjos necessários – incluindo transporte de ida e volta – para todas as excursões, quer sejam para viajar longe ou perto, e a sua autorização deve ser solicitada.

Preste particular atenção a...

- Comportamento que encoraja jogos violentos, insinuação sexual ou punições embaraçosas.
- Colaboradores encarregados que operam independentemente das normas da organização.
- Colaboradores que mostram favoritismo ou gratificam determinadas crianças.
- Incentivo a contacto físico inadequado.
- Pouca comunicação e falta de envolvimento dos pais, que o faça sentir desconfortável.
- Convites para as crianças ficarem sozinhas com os colaboradores e voluntários (até mesmo para visitas ao domicílio).

Lembre-se, ouça a sua criança e faça perguntas sobre as actividades em que participa.

Segurança sempre

Os pais e tutores têm o direito e a responsabilidade de assegurar sempre a segurança das crianças. As organizações devem ser abertas e acolhedoras, e devem disponibilizar informações sobre a própria organização e suas actividades.

Actividades de acolhimento diário, tais como grupos de infantário, creches, são requisitadas a registar-se com o Conselho de Saúde e de Assistência Social local. Mas nem todas as organizações que oferecem actividades supervisionadas – tais como organizações uniformizadas, clubes de desporto e clubes de juventude – precisam registar-se. Ainda assim, têm a responsabilidade de fornecer um ambiente seguro para a criança.

Muitas actividades são assistidas por voluntários que generosamente oferecem o seu tempo para oferecer actividades regulares para crianças. Entretanto, quer os colaboradores sejam pagos ou não, tem o direito de esperar os mesmos padrões de qualidade de todas as organizações.

Expresse as suas preocupações

As organizações devem informar o que deve fazer e quem procurar caso os pais ou a criança tenham qualquer preocupação. Pode ser que esteja relutante em comunicar as suas preocupações com medo de estar errado(a), ou por preocupação sobre o impacto que possa ter sobre a criança, mas se estiver preocupado(a), deve tomar uma atitude:

- Fale com outros pais.
- Fale com o líder encarregado.
- Se não estiver confiante de essa é a pessoa certa com quem falar, contacte alguém de cargo superior.
- Se não estiver satisfeito(a) com a resposta, retire a sua criança e contacte qualquer organização da lista de Contactos (coluna da esquerda)

Abuso Doméstico

“Desci as escadas silenciosamente porque os ouvi a discutir. O pai estava em cima da mãe e dava-lhe pontapés. Assegurei-me de que a minha irmã não visse isso, mas mesmo assim ouvíamos tudo. Quando a mãe subiu as escadas, o seu nariz estava a sangrar e chorámos todas juntas, ficamos lá até o pai sair.”

Sinais de Alerta

Qualquer violência ou abuso entre adultos afectará negativamente as crianças. Peça apoio e assistência assim que possível. Quanto mais tempo durar, mais prejudicial tornar-se-á viver com o abuso doméstico.

Acção

Informe suas preocupações pessoais ou sobre outra pessoa à polícia. Se estiver preocupada sobre o efeito que o abuso doméstico possa ter sobre a criança, converse com ela sobre o que está a acontecer.

O que dizer

As crianças precisam de tempo para discutir os seus sentimentos sobre violência e abuso.

As crianças precisam de saber que a culpa não é delas e que as relações familiares não devem ser assim.

Prevenção

Um parceiro violento pode assumir a responsabilidade pela violência ao procurar ajuda para parar essas acções. Certifique-se de que oferece um bom exemplo a seguir às crianças, para que aprendam outras formas de comportar-se.

Contactos

- PSNI
028 9065 0222

- *NI Women's Aid Federation*
028 9033 1818 – telefone de assistência 24h
- *Mens Advisory Project (MAP)*
028 9024 1929
- *Relate*
028 9032 3454

- O abuso doméstico pode incentivar as crianças ao uso da violência e ao abuso
- O abuso doméstico pode gravemente afectar as crianças por muito tempo
- Quando há abuso doméstico, geralmente há abuso infantil
- As crianças normalmente sentem-se culpadas pelo abuso doméstico

- O consumo excessivo de álcool é muito comum quando ocorre o abuso doméstico, como factor agravante e como mecanismo permanente.
- 1 em cada 4 mulheres podem experimentar violência doméstica alguma vez
- As mulheres grávidas são mais vulneráveis ao abuso doméstico

Como afecta as crianças?

O abuso doméstico é um crime e um dos principais problemas sociais que afecta muitas famílias. Em 90% dos incidentes de violência doméstica em que foram apresentadas queixas, as crianças estavam presentes ou no quarto ao lado. Predominantemente, as mulheres e as crianças são afectadas pelo abuso doméstico praticado pelos homens, embora nalguns casos haja queixas apresentadas por homens como vítimas.

As crianças que testemunham, intervêm ou ouvem incidentes são afectadas de muitas maneiras. O que é certo, é que as crianças ouvem, assistem e estão conscientes da violência na família.

As crianças aprendem a comportar-se, em parte, pelos exemplos dados pelos pais. O abuso doméstico ensina às crianças noções negativas sobre relações familiares, e como lidar socialmente com outras pessoas.

Por exemplo:

- Pode ensiná-las que a violência é uma forma de resolver conflitos.
- Aprendem a manter segredos.
- Aprendem a não confiar naqueles que lhes são próximos e também que as crianças são responsáveis e culpadas pelo abuso, especialmente se acontece depois de uma discussão sobre as mesmas.

Muitas pessoas não compreendem porque as pessoas continuam em casa, ou retornam, depois de viverem situações abusivas. Uma combinação de medo, amor, risco de não ter lar e questões financeiras pode fazer com que seja muito difícil para elas saírem de casa e algumas querem ficar e conseguir que a pessoa que abusa saia de casa.

Efeitos a curto prazo:

As crianças são afectadas de muitas maneiras pelo abuso doméstico, mesmo a curto prazo. Estes efeitos incluem: sentir medo, introversão, urinar na cama, fugir de casa, agressividade, dificuldades de comportamento, problemas escolares, falta de concentração e distúrbio emocional.

Efeitos a longo prazo:

Quanto mais tempo as crianças forem expostas à violência, mais severos são os seus efeitos.

Estes podem incluir:

- Falta de respeito pelo(a) pai(mãe) não violento(a).
- Identificação excessiva com o pai(mãe) que abusa, e repetição do mesmo comportamento.
- Perda de autoconfiança que afecta a sua capacidade de formar relacionamentos no futuro
- Proteger excessivamente o(a) pai(mãe).
- Perda da infância.
- Problemas escolares.
- Fuga.

Se estiver preocupada com o abuso doméstico, discuta este assunto com outra pessoa.

Se é violento ou abusivo, pode procurar ajuda e apoio para parar essa situação.

Se for afectada pelo abuso doméstico, não está sozinha – pode procurar a assistência de vários serviços especializados na Irlanda do Norte. Pode ainda apresentar queixa à polícia – isto fornecerá provas de valor para qualquer acusação formal futura contra quem abusou.

Independentemente de qualquer medida de carácter judicial, pode solicitar uma ordem do tribunal para proteger-se. Contacte um advogado na sua região especializado em lei familiar.

Não sacuda o bebé

“Achei que não podia superar a situação. Ela estava sempre a chorar, eu estava exausta e nada adiantava. Senti-me fracassada. Fiquei tão irritada que achei que ao sacudi-la, pararia de fazer barulho. Não sabia que poderia feri-la.”

Sinais de Alerta

- Pais/tutores isolados com apoio limitado
- Pais/tutores sob pressão que não são capazes de lidar com a situação
- Bebés que choram inconsolavelmente

Acção

Se estiver preocupado(a) com a sua criança, leve-a ao seu GP, enfermeiro(a) social ou ao departamento de Acidentes e Urgências. Procure ajuda, incluindo os números de telefone de assistência enumerados nos Contactos.

O que dizer

Comunique-se com a sua criança por meio de contactos visuais, sorrisos, abraços e conversas. Isto desenvolverá a sua compreensão e receptividade para as necessidades do seu bebé quando estiver em dificuldades.

Prevenção

Nunca é seguro sacudir uma criança, nem mesmo a brincar.

É importante que os irmãos, ao brincarem juntos, a *babysitter* ou qualquer outro tutor tenha consciência dos perigos de sacudir uma criança.

Contactos

- *Child Protection Nurse Advisor* no seu *Trust HSS* local – ver página 44
 - Enfermeiro social/parteira
 - *Parents Advice Centre*
0808 801 0722 – linha de assistência gratuita
 - NSPCC
0808 800 5000 – linha de assistência gratuita 24 horas
-
- **Nunca** sacuda a criança por qualquer que seja o motivo
 - Sacudir uma criança pequena em brincadeiras violentas pode causar ferimentos – **nunca** sacuda uma criança pequena
 - Sacudir a criança pode causar ferimentos graves de longa duração ou mesmo a morte
 - Sacudir a criança é normalmente uma reacção a extremas frustrações

- Há maneiras diferentes de lidar com o choro de uma criança
- Não sofra sozinho(a), procure a ajuda de outros

maneiras diferentes de lidar com o choro

Por que razão as pessoas sacodem os bebês?

De uma forma geral, embora nem sempre seja o caso, os bebês e as crianças pequenas são sacudidas quando os pais ou o tutor ficam muito contrariados pelo facto de não pararem de chorar devido a crises de cólica, doença ou dificuldades de amamentação. Em média, uma criança chora pelo menos duas horas por dia. Se um bebê tiver outras dificuldades, chorará mais e isto pode causar muito estresse. Um em cada dez bebês chora muito mais do que a média e alguns pais têm muita dificuldade em lidar com isto.

Muitos pais não têm consciência da gravidade dos danos que podem causar ao sacudir uma criança pequena. Os pais/tutores que têm pouca tolerância podem ficar irritados e, conseqüentemente, é mais provável que sacudam o bebê. Entretanto, há muitas alternativas e muitas pessoas para conversar.

Que tipo de danos pode causar?

Sacudir um bebê pode causar a morte ou ferimentos graves e de longa duração no cérebro e/ou nos olhos do bebê. A Síndrome do Bebê Sacudido é um ferimento causado quando o bebê é sacudido e a sua cabeça balança rapidamente para a frente e para trás. A força desse acto pode romper as veias sanguíneas que conectam o cérebro ao crânio. Isto acontece porque os músculos do pescoço do bebê não são suficientemente fortes para segurar a cabeça com firmeza. A acção de sacudir o bebê pode causar graves danos, até mesmo se os pais não perceberem que é uma acção violenta. **Nunca sacuda um bebê, qualquer que seja o motivo.**

Maneiras de lidar com um bebê que chora

Chorar é a forma que os bebês têm de assegurar que as suas necessidades básicas sejam atendidas – eles podem estar famintos, terem sede, precisarem de que as fraldas sejam trocadas ou até mesmo querer companhia. O acto de chorar não é culpa sua nem do seu bebê.

Algumas maneiras de lidar com o choro:

- Conte até dez antes de fazer qualquer coisa e dê tempo para acalmar-se.
- Abrace e acaricie gentilmente a criança – talvez com um suporte para bebês, para que a criança fique mais próxima do seu corpo para facilitar o seu reconforto.
- Use contactos visuais, sorrisos e converse com a criança.
- Leve a criança a dar um passeio a pé ou de carro para ajudá-la a dormir.
- Se necessário, certifique-se de que o bebê está seguro e saia do quarto por um curto período de tempo, assegurando de que está perto.
- Peça a alguém da sua confiança para cuidar da sua criança por um período.
- É importante contactar a sua parceira comunitária ou o(a) enfermeiro(a) social para aconselhamento.

Abuso de drogas e álcool

“Ao início, achei que era apenas uma coisa de adolescente. O Paul começou a voltar para casa tarde, e sempre que começávamos a discutir, ele ia logo para o seu quarto. Estava a perder peso, tinha um péssimo aspecto e eu achava que ele estava a mentir-nos. Ele só queria estar na rua sempre.”

Sinais de Alerta

Em termos gerais, se a aparência, o comportamento e a situação financeira do seu filho mudar dramaticamente, deve considerar o uso de drogas e álcool na sua lista de questões “Será que...”

Acção

Observe e converse com a sua criança se estiver preocupado(a). Em caso de emergência, contacte uma ambulância imediatamente. Se a sua criança não estiver numa situação de perigo imediato, fale com ela sobre o uso de drogas noutra ocasião quando não estiver a usá-las.

Prevenção

Certifique-se de que está informado(a) sobre o uso de drogas e os efeitos de diferentes tipos de drogas. Há muitos guias úteis disponíveis – ver Contactos.

Contactos

- *Education Welfare Service* no seu Conselho de Educação e Bibliotecas – ver página 44
- GP
- *Trust HSS* local – ver página 45
- Serviço especializado de drogas/álcool na sua região
- *National Drugs Helpline* – para aconselhamento gratuito 24 horas
0880 77 66 00

- Muitos pais preocupam-se se as suas crianças podem estar a usar drogas
- É melhor prevenir do que remediar
- O abuso de drogas e álcool está a crescer entre os jovens
- Certifique-se de que conhece as drogas e os seus possíveis efeitos
- Converse com a sua criança sobre drogas desde cedo
- As escolas da Irlanda do Norte ensinam prevenção de drogas no seu currículo

Não sabia que era assim

As drogas podem assumir muitas formas, desde o álcool e o seu consumo excessivo até às drogas pesadas, solventes e abuso de drogas prescritas.

As crianças precisam de ter consciência sobre os riscos do uso de drogas, de álcool e de substâncias voláteis (por exemplo solventes). Cada vez mais jovens têm problemas causados pelo excesso de bebida do que pelo uso de drogas.

Ao descobrir que a sua criança tomou ou pode ter tomado drogas/álcool, pode ficar assustado por causa dos potenciais efeitos. Porém, isto também pode ser devido à sua falta de conhecimento sobre as drogas e à falta de autoconfiança para conversar com a criança. A maioria dos jovens que experimenta drogas não começa a usá-las permanentemente. Tome conhecimento da política de educação sobre as drogas e do programa de ensino na escola da criança e, se possível, frequente as reuniões informativas nocturnas com a criança.

Abuso de drogas e álcool entre jovens – está muito difundido?

O abuso de drogas e álcool está mais difundido entre crianças e jovens do que antigamente.

Uma investigação realizada com 6.000 crianças das escolas secundárias na Irlanda do Norte apurou que cerca de 13% das crianças de 12 anos, 26% de 14 anos e 40% de 16 anos admitiram terem experimentado drogas³.

É importante discutir o uso de drogas e álcool desde cedo.

Alguns pais/tutores acham que isto encoraja a criança a usar drogas e álcool. Mas evitar a questão não protege a criança. As crianças terão conhecimento de drogas e álcool, de qualquer maneira, antes de saírem da escola primária. É provável que, nesta etapa, as crianças estejam mais receptivas a ouvirem sobre os riscos do abuso de drogas e álcool. Certifique-se de que informa os riscos à criança e explica como poderá tornar-se mais vulnerável se não ficar com pessoas de confiança. Informações precisas e apoio ajudarão a criança a decidir o que fazer. Isto não garante que ela não use álcool ou drogas, mas aumentará as possibilidades de poder fazer uma escolha informada.

Porque os jovens usam drogas e álcool?

Os jovens sentem curiosidade, querem romper as regras, escapar da realidade, e também para enfrentarem situações ou sentimentos difíceis, gostam, ou porque os amigos consomem.

como saber?

Pode haver uma mudança no relacionamento com a família e amigos, ou uma mudança no desempenho escolar.

Outros sinais podem incluir mudanças na situação financeira ou o “desaparecimento” e a venda de objectos pessoais.

Tente certificar-se de que sabe onde a sua criança está.

Abuso de drogas e álcool pelos pais

O abuso de drogas e álcool pelos adultos numa casa pode afectar seriamente o cuidado e o bem-estar das crianças e pode encorajá-las a agir da mesma maneira.

³ ‘Drug & Alcohol Use amongst Young People in Northern Ireland’ [Uso de Drogas e Álcool entre Jovens na Irlanda do Norte] um relatório produzido pela *Drug & Alcohol Information & Research Unit*, DHSSPS, Outubro de 2002

Saúde e segurança

“Antes do Sean nascer, nunca pensei sobre onde deixava as coisas. Hoje em dia, tudo em casa parece perigoso. Tenho que segui-lo por todos os lugares. Ontem, ele encontrou o meu analgésico no quarto e quase tomou alguns comprimidos. Foi tudo tão rápido.”

Sinais de Alerta

Dedique algum tempo para explorar a casa como se fosse uma criança pequena. Este exercício ajuda a identificar muitos potenciais perigos, os quais, se não forem removidos, podem causar ferimentos à criança.

Acção

Faça uma lista de potenciais perigos e remova-os para um local seguro ou proteja a sua criança usando dispositivos de segurança. Procure informar-se através dos contactos enumerados na lista para esclarecer as suas dúvidas.

O que dizer

Com crianças muito pequenas, o tom da voz e as expressões faciais juntamente com explicações são extremamente importantes. As crianças começarão a sentir o tom de alerta na sua voz com o tempo.

Prevenção

Mantenha objectos perigosos como medicamentos, seringas, remédios e produtos químicos domésticos fora do alcance das crianças e guarde-os num local seguro. Faça isso antes que a criança seja exposta a algum perigo.

Contactos

- Converse com o(a) enfermeiro(a) social ou parteira
- *Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)*
028 9050 1160
- *Child Accident Prevention Trust*
020 7608 3828
- *Health & Safety Executive for NI* – sítios da Internet úteis
www.hseni.gov.uk/kids.cfm

- As crianças aprendem ao explorarem os espaços à sua volta
- As crianças não sabem automaticamente o que é perigoso
- As crianças precisam de orientação para estarem seguras em casa
- Remova todos os potenciais perigos da sua casa para fora do alcance das crianças
- Mantenha fósforos e isqueiros fora da vista e do alcance das crianças
- Vigie a criança e remova-a do perigo em casa e fora de casa

- Converse com a criança sobre segurança desde cedo
- Em caso de acidente em casa, procure assistência médica imediatamente

manter a criança em segurança

Bebés e crianças pequenas aprendem sobre o seu mundo ao explorá-lo. Isto significa que, assim que puderem, engatinharão, tocarão e segurarão em tudo o que virem. Eles são curiosos por natureza e precisam de orientação cuidadosa e afável sobre o que é perigoso e sobre o que devem distanciar-se desde pequenos.

A maioria dos acidentes ocorre em casa ou na frente de casa, por isso é importante assegurar-se de que a sua casa é segura para toda a sua família, em especial para as crianças pequenas. Todos os anos, há muitos casos de crianças que sofrem intoxicações por ingestão de remédios e medicamentos dos pais.

manter a casa segura:

- Certifique-se de que todos os remédios e medicamentos são guardados fora do alcance das crianças e de que os usa em privacidade para evitar que a criança copie o seu comportamento.
- Algumas divisões da casa constituem maior perigos, como a cozinha, e devem ser isoladas das crianças ou protegidas por dispositivos de segurança. Considere o uso de cadeados de armário, porta de segurança nas escadas, guarda-fogo e protecção de fogão, para tornar a sua casa mais segura.
- A criança consegue sair de casa? A corrente de segurança da porta encontra-se a uma altura adequada do chão, mesmo para uma criança pequena muito activa?
- Engatinhar e explorar são partes essenciais do desenvolvimento – vigie as crianças pequenas, especialmente perto de fios e tomadas eléctricos.
- Nunca deixe uma criança pequena sozinha na banheira.
- Crianças pequenas nunca devem ser deixadas sozinhas com animais domésticos. Até mesmo animais treinados e dóceis podem atacá-las.
- Certifique-se de que ferros de passar roupa, panelas, cafeteiras eléctricas (incluindo os fios) e bebidas quentes são mantidas fora do alcance das crianças. Escaldaduras e queimaduras são acidentes comuns que podem ser evitados.
- A inalação do fumo de cigarros é nociva à saúde da criança. As crianças são afectadas pelo fumo passivo e o acto de fumar pode encorajá-las a fumar quando crescerem.
- Verifique os rótulos de segurança dos brinquedos. Assegure-se de que a criança não brinca com brinquedos inadequados para a sua idade, especialmente se as peças forem suficientemente pequenas para poderem ser engolidas e causar asfixia. Brinquedos que não são seguros podem ser muito perigosos.

manter a segurança fora de casa

- Mantenha as crianças longe de prédios em construção e abandonados – estes não são espaços para jogos de aventura e podem matar
- As crianças devem sempre usar capacetes de segurança ao andar de bicicleta e outros materiais de segurança para actividades externas, como andar de *skate*.
- Certifique-se sempre de que as crianças estão correctamente instaladas no carro com cintos de segurança
- Mantenha as crianças longe de máquinas agrícolas ou de equipamentos de jardinagem que não estejam a ser vigiados. Estes podem causar a morte. Explique o perigo destas máquinas às crianças desde cedo.
- Nunca deixe crianças pequenas sozinhas perto de rios, lagoas de jardins ou piscinas para crianças.
- Ensine as crianças a atravessarem a rua com segurança e dê um bom exemplo quando atravessar a rua.

Alimentação saudável

“Todos os pais querem o melhor começo de vida para as suas crianças. Uma das coisas mais importantes que pode fazer pela saúde da sua criança é certificar-se de que ela come uma grande variedade de alimentos em quantidades equilibradas.”

Sinais de Alerta

O excesso ou a falta de peso pode ter implicações na saúde da sua criança a curto ou a longo prazo. Aconselhe-se com o seu GP ou enfermeiro(a) social.

Acção

Se estimular a sua criança a desenvolver bons hábitos alimentares quando pequena, é mais provável que ela venha a comer de forma saudável quando crescer.

O que dizer

Não é propriamente o que dizer – é o que fazer – dê um bom exemplo às suas crianças

Prevenção

Evite que a sua criança fique dependente de alimentos como refrigerantes, pacotes de batatas fritas e conservas.

Contactos

- Serviços centrais de promoção de recursos de saúde no seu Conselho HSS local para obter folhetos informativos – ver páginas 44-48
- Enfermeiro(a) social
- GP

- O leite materno constitui o alimento mais natural e saudável para o seu bebé
- A idade recomendada para a introdução de dieta sólida para os bebés, amamentados ou não, é seis meses.
- Não desista se a sua criança não gostar de alguns alimentos no início – continue a tentar. Poderá ter de tentar várias vezes até que a criança aceite um novo alimento.
- Fazer a comida do seu bebé é mais económico e desta forma habitua-se à comida preparada em casa.
- As alergias de alimentos não enlatados são pouco comuns – se estiver preocupada, procure aconselhar-se com o seu GP

Construir uma boa fundação para a saúde

A alimentação equilibrada é essencial durante a infância, pois é um período de muito crescimento, desenvolvimento e actividade. As necessidades nutricionais da sua criança mudam durante a infância.

Desde o nascimento

Alimentos sólidos não devem ser introduzidos muito cedo na dieta dos bebês, pois os aparelhos digestivo e hepático não estão totalmente desenvolvidos. O desmame precoce também pode causar problemas no futuro, tais como alergias a certos alimentos. A idade recomendada para começar a desmamar e dar alimentos sólidos ao bebê é de seis meses. Isto aplica-se a crianças alimentadas com leite materno ou não. Os primeiros alimentos sólidos adequados incluem arroz de bebê sem sabor, fruta e legumes cozidos. Entretanto, é importante introduzir aos poucos uma variedade de gostos e texturas. Aconselhamento mais detalhado pode ser obtido no guia “*Weaning made easy*” [“Desmame mais fácil”] disponível no serviço de promoção de recursos de saúde (ver Contactos)

De 1 a 5 anos

As crianças com menos de cinco anos precisam de comer pequenas quantidades de alimentos regularmente. O melhor seria dar três pequenas refeições ao dia (pequeno almoço, almoço e jantar) juntamente com dois ou três lanches nutritivos nos intervalos. Entre os dois e os cinco anos, as crianças podem começar a comer **gradualmente** alimentos com mais fibra e pouca gordura. Com cinco anos, a criança poderá seguir uma orientação de alimentação saudável, como o restante da família. Para poderem gozar de boa saúde, as crianças precisam de comer uma grande variedade de alimentos pertencentes aos quatro principais grupos:

- Pão, batata, arroz, massa e cereais de pequeno almoço.
- Frutas e legumes.
- Carne, peixe, frango, leguminosas e ovos.
- Leite, queijo e iogurte.

Não estimule o consumo de comidas em conserva, refrigerantes ou pacotes de batatas fritas. Para obter conselhos mais pormenorizados, consulte ‘Getting a good start’ [Começar bem], disponível no serviço de promoção de recursos de saúde (ver Contactos).

De 6 a 11 anos

Crianças activas têm bom apetite. Estimule o exercício, pois assim desenvolve um bom apetite e evita problemas de excesso de peso. Estimule as crianças a escolherem opções saudáveis na ementa de alimentação escolar. Certifique-se de que os lanches empacotados são variados e incluem fruta e legumes crus.

De 12 anos à idade adulta

Os ossos ainda estão a crescer nesta idade – o ideal é ½ litro de leite por dia, ou o equivalente em iogurte e queijo. Boas fontes de ferro como, por exemplo, carne vermelha, cereais ao pequeno almoço, leguminosas e ovos também são importantes, especialmente para raparigas adolescentes. Todas as crianças apreciam uma dieta saudável quando são orientadas a segui-la.

Segurança na Internet

“O Greg tem dez anos – a mesma idade que eu. Eu não o encontrei, mas nós conversamos sempre na Internet. Ele é muito engraçado. Ele quer encontrar-se comigo amanhã para jogar futebol... Não posso esperar para ver como ele é.”

Sinais de Alerta

Períodos prolongados e secretos na Internet, mudanças de comportamento e humor, comportamento sexual inadequado, perguntas sobre experiência e terminologia sexuais, material pornográfico, diários e cartas onde podem ser encontrados. (ver também a secção de Exploração sexual)

Acção

Se acha que a sua criança foi exposta a qualquer forma de exploração, incentive-a a contar as suas experiências, garantindo-lhe que não fez nada de errado e a ajudará. Contacte organizações de protecção infantil, serviços de juventude, abuso de crianças e outras organizações adequadas para obter mais conselhos e apoio.

O que dizer

Assegure a sua criança de que acredita naquilo que ela está a contar e crie um sentimento positivo de confiança entre vocês. Explique à sua maneira porque as coisas acontecem e evite fazer com que ela sinta-se envergonhada ou ridicularizada sobre o que aconteceu. Certifique-se de que ela sabe que a protegerá de danos futuros.

Prevenção

Saiba onde está a sua criança, conheça os seus amigos e as suas actividades diárias. Ensine a criança a confiar nos seus próprios sentimentos e explique que ela tem o direito de dizer NÃO quando acha que algo está errado. Oíça com atenção as preocupações da criança e ofereça-lhe o seu apoio.

Contactos

- *Trust HSS* local – ver página 44
- PSNI
028 9065 0222
- NSPCC
0808 800 5000
- NCH
National Children's Charity
– sítio na Internet útil
www.nch.org.uk/itok
- *Internet Watch Foundation*
www.iwf.org.uk

- A exploração infantil causa efeitos devastadores nas crianças, tanto físicos quanto mentais

- Os adultos exploradores rapidamente começaram a usar a Internet como ferramenta; são muito sofisticados e têm prática em abordar as crianças
- As crianças são fascinadas pelo mundo dos “adultos”, mas há algumas medidas que podem ser tomadas para proteger a sua criança de riscos online e ajudá-la a tirar o máximo de proveito da Internet com segurança
- Seja sensível às mudanças de comportamento da sua criança. Os adultos atentos devem reconhecer os sinais de exploração sexual. (ver os sinais de alerta enumerados na secção de Exploração sexual)
- Investigações recentes do NSPCC revelam que uma em cada cinco crianças entre os 9 e os 16 anos usam *chat rooms* na Internet

nova tecnologia, velho problema

Riscos da Internet

A Internet provou ser uma ferramenta útil para as pessoas que querem explorar as crianças. Casos recentes realçados pelos meios de comunicação revelam que os *chat rooms* da Internet podem ser usados por pedófilos para estabelecer relacionamentos enganadores com as crianças. Eles “preparam” as crianças para tornarem-se vítimas, seja psicologicamente na própria Internet, ou marcam encontros reais com elas. Na maioria dos casos, as vítimas acreditam que estão a conversar com outras crianças online.

A exposição das crianças à pornografia na Internet pode causar danos psicológicos. Mas pior ainda, a Internet é um dos principais métodos pelos quais as imagens pornográficas de crianças são obtidas e trocadas por adultos exploradores. Lamentavelmente, há uma alta procura por estas imagens, consequentemente, aqueles que produzem pornografia vão tentar tudo para atrair e coagir as crianças a envolverem-se contra a sua vontade.

navegar em segurança

Há maneiras que ajudam a proteger a sua criança durante a navegação online e asseguram que a Internet seja uma forma segura de aprendizagem e divertimento.

Peça informações ao seu *Internet Service Provider* [Provedor de Serviços de Internet] ou especialista de informática local sobre a instalação de recursos de controlos parentais, que podem negar à sua criança o acesso a sítios com conteúdo sexual. Estes métodos não fornecem uma segurança total, mas oferecem algum grau de protecção.

Aprenda tudo que puder sobre a Internet. Da mesma maneira que aconselha a sua criança sobre os perigos de contacto com pessoas estranhas, avise a sua criança sobre os perigos da Internet e determine algumas regras sobre o tempo gasto online. Se possível, evite que a sua criança tenha acesso à Internet sozinha, ou pelo menos assegure-se de que tem acesso ao seu computador. Certifique-se de que ela sabe que nunca deve marcar um encontro com um novo amigo “encontrado” na Internet para ir conhecê-lo sozinha.

Fique atento(a) aos possíveis sinais de exploração ou abuso. Normalmente, alguns destes sinais são completamente inocentes, mas fique atento às mudanças de humor ou comportamento, distúrbios de sono ou urina na cama, sinais inexplicáveis, problemas na escola, desaparecimento ou ferimento causados a si mesma, perguntas sobre experiências e terminologias sexuais ou evidências de material pornográfico. Esteja particularmente ciente de qualquer nova amizade entre a criança e pessoas mais velhas, sejam elas homens ou mulheres.

Se a sua criança sofrer alguma forma de exploração, seja ela moderada ou grave, é crucial que lhe dê todo o seu apoio, garanta que a culpa não é dela e de que está disposto(a) a ajudá-la e protegê-la em qualquer situação.

Desaparecimento

“Fiquei chocada quando ela fugiu, embora, em retrospectiva, ela tinha uma personalidade mais solitária do que o irmão. Agora eu sei que ela estava a faltar muito à escola.”

Sinais de Alerta

Talvez não se verifique nenhum sinal, mas a sua criança parece não estar feliz?

Tem a certeza de que ela não está a faltar à escola?

Aconteceu alguma coisa na família que não contou à sua criança?

Acção

Se achar que a sua criança está a faltar às aulas, fale com a escola ou com um Oficial de Segurança Social da Educação.

Contacte a polícia se a criança desaparecer.

O que dizer

Certifique-se de que a sua criança sabe que é importante para si. Quando repreender a criança, explique que o problema é o seu comportamento – não propriamente ela como pessoa.

Se algo estiver mal na família, não deixe a criança pensar que a culpa é dela.

Prevenção

Esteja atento(a) a qualquer mudança inexplicável no comportamento da sua criança.

Dê-lhe atenção e mostre interesse na sua vida e nas suas preocupações.

Conhece os amigos da criança? Tenha muito cuidado com o acesso à Internet e aos “chat rooms”.

Contactos

- PSNI
028 9065 0222
- Escola da criança
- *Missing Persons Helpline* (24 horas)
0500 700 700
- *Message Home* (para jovens enviarem uma mensagem aos pais)
0800 700 740

- Dedique tempo para a sua criança conversar consigo sobre as suas preocupações
- mesmo quando tem de repreendê-la

- Sabe como é importante ter uma boa educação
- deixe a criança saber disso

- Autorize a criança a faltar à escola apenas se estiver muito doente
- não para dias de passeio ou para ir às compras no centro comercial

- Seja honesto(a) sobre coisas que podem estar a acontecer no seio da família

- Esteja atento(a) aos primeiros sinais de que a criança não está feliz e converse com a escola sobre isso.
- A ajuda está disponível – por favor, não tenha vergonha ou receio de a solicitar.

de casa e da escola

Crianças de todas as camadas sociais fogem de casa por vários motivos. Muitos de nós ainda se lembram de planejar uma fuga quando éramos mais jovens, quer porque sentíamos-nos incapazes de enfrentar os nossos problemas, quer porque ninguém importava-se connosco ou porque tínhamos sido tratados injustamente. De uma forma geral, quando a criança foge de casa, é por muito pouco tempo - normalmente até achar que os pais já notaram a sua ausência. Normalmente, vai para a casa de um amigo ou parente.

Quando as crianças fogem, não estão a ser mal comportadas – estão a tentar comunicar que estão infelizes ou a tentar descobrir quanto importamo-nos com elas.

Contudo, quando a criança foge de casa frequentemente, recebe presentes inexplicáveis, e possivelmente tem um “amigo” mais velho, há a possibilidade de que esteja a ser explorada sexualmente (ver página 36).

A lei estipula que os pais devem assegurar que as crianças recebem educação adequada em tempo integral e podem ser processados judicialmente se a criança não frequentar a escola regularmente. As crianças que fogem da escola muito provavelmente têm problemas de aprendizagem e de conseguir um emprego ou uma vaga na universidade de sua escolha. Será mais difícil fazer e manter os amigos e correm mais perigo de meterem-se em sarilhos dentro e fora da escola. Se elas não frequentarem a escola e as aulas, muito provavelmente encontrarão adultos ou jovens que podem querer causar-lhes danos.

Quando as crianças não frequentam a escola sem o conhecimento dos pais, isto é conhecido como “fazer gazeta”. De uma forma geral, as crianças que fazem gazeta regularmente, o fazem porque estão preocupadas com alguma coisa. Deve haver algo a acontecer no caminho de ida ou de volta da escola que está a deixá-las preocupadas. Elas podem estar a ser intimidadas. Elas podem achar algumas aulas ou assuntos muito difíceis (ou muito fáceis) ou podem ter problemas em realizar o trabalho de casa. Em alguns casos, as crianças podem não querer sair de casa porque acham que os pais poderão correr perigo enquanto estão na escola.

Cuidados parentais positivos e auto-estima

“Alguns dos meus amigos reclamam que os seus pais estão muito ocupados para importarem-se com eles. Mas a minha mãe é óptima – ela sempre tem tempo para conversar connosco sobre diversos assuntos e faz-nos sentir especiais – sei que posso conversar sobre qualquer assunto com ela.”

Sinais de Alerta

Pode ser que não haja nenhum.

O relacionamento com a sua criança é difícil de vez em quando? A criança pratica exercício suficiente? Observou qualquer mudança de comportamento?

A sua criança está a tentar conversar consigo sobre alguma coisa?

Acção

Envolve-se e desenvolva um bom relacionamento com a sua criança antes que ela atinja a adolescência. Se estiver preocupado(a) sobre os seus métodos de cuidados parentais, procure assistência de organizações enumeradas em contactos.

O que dizer

Com crianças pequenas, defina limites.

Com adolescentes, tente estabelecer um acordo sobre os limites.

Com adolescentes, mesmo que só receba resmungos, não desista de comunicar-se.

Prevenção

Divirta-se com a sua criança.

Estimule amizades e interesses externos.

Oiça com atenção o ponto de vista da criança. Ajude-a a pensar por meio de escolhas.

Esteja melhor informado(a) sobre os problemas das crianças – considerando os seus pontos de vista.

Contactos

- *Parents Advice Centre*
0808 801 0722 – linha de assistência gratuita
- *Barnardo's Parenting Matters Programme*
028 9049 1081

- As crianças precisam sentir-se seguras, amadas e valorizadas – estas são as base da auto-estima e da confiança

- Perceber e apreciar o bom comportamento é a melhor forma de influenciar o comportamento da sua criança.

- Seja consistente com a sua disciplina, use abordagens positivas para influenciar o comportamento da criança

- Pais e tutores precisam de trabalhar juntos e serem consistentes

- Oiça e converse com a sua criança – é bom conversar!

- Compartilhe actividades com a sua criança para divertimento mútuo – divirta-se!

faça-os sentir bem

Cuidados parentais positivos

Os cuidados parentais podem ser difíceis, especialmente na Irlanda do Norte. Normalmente, os pais não têm controle sobre os ambientes e as influências externas.

"Em Setembro de 2006, a lei sobre o castigo físico foi alterada e, agora, a defesa de um castigo físico razoável apenas estará disponível para os pais caso os filho(s) tenha(m) sofrido lesões ligeiras, resultantes de castigo físico.

É do consenso geral que as crianças têm de aprender a diferenciar o bem do mal e a desenvolverem a capacidade de se relacionarem com terceiros. No entanto, é importante não esquecer que os pais não têm o direito de punirem fisicamente os filhos, pelo que se devem considerar outros métodos pedagógicos, tais como cuidados parentais positivos, que são devidamente reconhecidas e bem sucedidas e que ajudarão a dar uma educação correcta às crianças.

O papel dos pais nunca foi tarefa fácil, mas esperamos que as informações desta secção lhe expliquem a forma como poderá utilizar tais métodos para orientar, educar e incentivar o seu filho".

O objectivo dos cuidados parentais positivos é o de tentar valorizar o melhor da sua criança, ao ouvir, compreender, elogiar e estimular os seus esforços, percebendo e recompensando o bom comportamento e fazendo actividades juntos que ambos apreciam.

Isto começa nos primeiros dias do seu relacionamento com a sua criança. No esforço de tentar ajudar, é normalmente fácil apontar os erros da criança e esquecer de elogiar as suas acções positivas. Ao fazer isto, involuntariamente, os pais tendem a prestar muito mais atenção ao comportamento negativo e indesejável da criança, em vez dar destaque ao bom comportamento que gostariam que ela desenvolvesse. Isto pode também enfraquecer o seu relacionamento com a criança. Atenção e elogio dos pais são os maiores motivadores para as crianças, portanto, devem ser usados na direcção certa! Isto não apenas influenciará o comportamento da criança de forma positiva, como também fará com que ela sinta-se feliz, amada, querida e segura e estas constituem as bases da confiança e da auto-estima para a vida inteira.

Administrar o comportamento

Ensinar a criança desde cedo ao definir limites e explicar as razões para estes limites ajuda a instilar a auto-disciplina.

Uma orientação firme e consistente é essencial para os cuidados parentais positivos e pode mudar o mau comportamento com sucesso.

Gritar ou exigir uma disciplina severa das crianças pode acarretar danos físicos e emocionais.

Há muitas maneiras positivas de promover o bom comportamento, tais como o estímulo, o bom exemplo dos pais e também ao fazer com que a sua criança sinta-se segura do seu amor por ela – mesmo quando agiu mal.

Adolescentes

Os adolescentes têm de aprender a tomar as suas próprias decisões e estabelecer a sua independência dos pais. Infelizmente, as suas decisões nem sempre coincidem com as dos pais e isto pode causar alguma tensão. Dê apoio e estimule o adolescente a conversar. A principal preocupação dos adolescentes é saber se a fase que estão a atravessar é normal. Lembre-se de oferecer as informações práticas de que precisam sobre as mudanças físicas e reassegure-os de que o seu desenvolvimento físico é completamente normal.

A saúde da sua criança

A promoção da saúde da criança é uma tarefa que muitos pais desempenham sem pensar. Isto pode envolver o estímulo para que ela escove os dentes, mantenha-se em forma através da prática do desporto e de exercícios físicos regulares ou ao lembrar que deve prestar particular atenção à sua higiene pessoal. Os pais são uma fonte importante de informação e aconselhamento e um exemplo influente para a criança.

Auto-estima

O sentimento de auto-estima é a melhor protecção da sua criança contra a pressão dos seus pares. Pode ajudá-la a desenvolver a auto-estima de muitas maneiras, como por exemplo, ao dar um bom exemplo, oferecer respostas positivas e adequadas às suas preocupações, identificar e redireccionar as suas crenças incorrectas e ser espontâneo(a) e afectuoso(a). Faça-os sentir bem!

Exploração sexual

“Eu costumava culpar-me. Como pude ser tão estúpida para entrar nisso! Agora entendo melhor. Eu tinha treze, ele vinte. Ele dizia que me amava, mas sempre soube exactamente o que estava a fazer.”

Sinais de Alerta

Ausência de casa ou da escola; dinheiro inexplicável, roupas, jóias ou outros presentes; novos relacionamentos com homens mais velhos; evidência de abuso de drogas e álcool; mudanças de humor e comportamento; perda de contacto com amigos antigos e novas relações com um grupo etário mais velho; falta de auto-estima; causar danos a si mesma; sair de casa com uma roupa invulgar para a criança.

Acção

Tente estimular a criança a ter confiança em si e contar o que se está a passar, evite afastá-la ou fazer com que ela se sinta culpada; entre em contacto com agências de informação e apoio que podem ajudar a criança e os pais.

O que dizer

Assegure-se de que a criança sabe que vai ajudá-la, independentemente do que lhe tenha acontecido. Garanta-lhe que não deve sentir-se envergonhada, que foi vítima de abuso e de que compreende que deve ser difícil para ela.

Prevenção

Providencie um ambiente familiar positivo e de apoio. Avise a sua criança sobre os riscos e procure saber quem são os seus amigos. Fique atento(a) a sinais de baixa auto-estima e outros sinais de alerta. Se achar que a criança está em perigo, entre em contacto com agências locais de informação e apoio.

Contactos

- PSNI –028 9065 0222
- *Trust HSS* local - ver página 44
- Barnardo's – 028 9067 2366

- A prostituição de crianças é uma forma de exploração e de abuso sexual
- As crianças podem ser abusadas e exploradas através da prostituição por adultos manipuladores que querem ganhar dinheiro
- Os adultos que exploram crianças devem ser responsabilizados, em vez de culpar as crianças
- As crianças que são exploradas pela prostituição enfrentam perigos físicos, emocionais e psicológicos devastadores
- Nunca é muito cedo nem muito tarde para procurar ajuda

abusos através da prostituição

Como pode acontecer?

Pode ser difícil imaginar como qualquer criança pode ser explorada através da prostituição. A triste realidade é que aqueles que beneficiam do abuso de crianças usam métodos sofisticados para atrair e manter as suas vítimas. Tudo pode começar com um novo relacionamento “excitante” com um namorado mais velho que pode, de facto, ser ou tornar-se num proxeneta (adulto que abusa). A criança pode receber presentes caros e ser iniciada no consumo de álcool e drogas. Em pouco tempo o adulto que abusa forma um relacionamento fiel e dependente com a vítima para depois persuadi-la ou forçá-la a ganhar dinheiro para ele através de serviços sexuais com outros. Mas este não é um relacionamento de negócios – é uma forma ilegal de abuso sexual, que põe a criança em risco de sofrer danos físicos, emocionais e psicológicos graves.

O dano

As crianças que são exploradas através da prostituição podem tornar-se vítimas de ataques físicos e sexuais graves, os quais podem vir a ser fatais. Podem ficar facilmente dependentes de drogas e álcool e enfrentam um alto risco de contrair doenças sexualmente transmissíveis. Os danos emocionais e psicológicos podem ser devastadores e podem levar a criança a causar danos a si mesma, à depressão grave e ao suicídio.

Como descobrir

Há alguns sinais de alerta, detalhes na página oposta, que podem indicar que a sua criança está em perigo ou está a ser explorada através da prostituição. Se todos, ou mesmo alguns sinais aplicam-se à sua criança, deve considerar que ela está em perigo. Rapazes e raparigas de qualquer idade podem ser vítimas de exploração sexual. Aquele que abusa pode ser um estranho, um membro da família ou um amigo.

Como prevenir

Prevenir que as crianças sejam exploradas desta forma ou ajudá-las a sair pode requerer ajuda especializada. Um relacionamento próximo e positivo com a sua criança pode reduzir a sua vulnerabilidade. Assegurar que ela tem uma auto-estima

alta e sente-se bem consigo mesma pode evitar que venha a ser vítima de relacionamentos abusivos. Entretanto, mesmo com os melhores pais do mundo, algumas crianças podem ser vulneráveis a esta forma de abuso. Os pais podem sentir-se impotentes para intervir numa situação que pode ser complexa e ameaçadora.

Várias organizações (ver Contactos) trabalham com as famílias para combater o abuso através da prostituição. Se achar que a sua criança está em perigo, estas podem fornecer informações e apoio aos pais e à criança com o objectivo de ajudar a evitar relacionamentos perigosos. Se a sua criança é explorada ou corre o perigo de ser explorada por prostituição, estas organizações podem trabalhar consigo e com a criança para desenvolver um plano individual e um pacote de apoio para que ela não fique mais vulnerável àqueles que querem explorá-la. Nunca é muito cedo nem muito tarde para conseguir ajuda.

Gravidez na adolescência e actividade sexual

“Às vezes parece que estás num aquário e que todos estão a olhar para ti, à espera que cometas um erro.” Rapariga adolescente.

Sinais de Alerta

Os jovens nem sempre contam aos pais quando estão preocupados com alguma coisa. Boa comunicação com a sua criança é muito importante. Precisa dar atenção às suas necessidades e mostrar que está presente e disponível para ouvir.

Acção

É importante que a criança saiba onde conseguir informações confiáveis sobre controlo de natalidade e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. Se achar que a sua filha está grávida, assegure-se de que ela é examinada pelo GP.

O que dizer

Converse com as crianças sobre relações amorosas e sexualidade. Se acha que a sua criança é sexualmente activa, é importante conversar com ela sobre a prática de relações sexuais seguras.

Prevenção

É importante que a sua criança tenha conhecimentos e capacidades que a ajudem a desenvolver a sua auto-estima e relações fortes enquanto adia a actividade sexual.

Contactos

- PSNI
028 9065 0222
- GP

- *Brook Advisory Clinic*
028 9032 8866
- Family Planning Association [Associação de Planeamento Familiar]
028 9032 5488
- *Barnardo's Young Parents' Network*
028 9047 3856
- *School Age Mums Project*
www.youngmums.org.uk
- *Parents Advice Centre*
0808 801 0722

- A taxa de gravidez na adolescência na Irlanda do Norte está entre as mais altas da Europa

- Tenha a iniciativa de levantar questões sobre relacionamentos e sexualidade com o seu filho ou filha

- A maioria dos adolescentes menores de 17 anos não têm relações sexuais

- Realce a importância de tomar decisões responsáveis numa relação amorosa e não ser forçada a ter relações sexuais só porque “todo mundo o faz”
- Tente não julgar, mas não tenha medo de falar se achar que qualquer actividade pode não ser saudável e põe a sua criança em risco
- A criança aprenderá pelo exemplo – aprenderá pela maneira como a sua família faz as coisas com base nos seus valores, cultura, fé e crença.

conversar com os adolescentes

As crianças aprenderão sobre relações sexuais quer queira quer não. Estamos rodeados de sexo por toda parte – em revistas, jornais, publicidade e telenovelas. As crianças e os jovens também aprendem sobre o sexo entre elas – e o que acontece no recreio pode não estar correcto ou corresponder àquilo que os pais querem ouvir!

Todas estas imagens confusas podem levar os jovens a situações com as quais não sabem lidar. A adolescência é normalmente vista como um período em que os conflitos aumentam entre os pais e os filhos. É um período particularmente importante para manter a comunicação com as crianças, mesmo que nem sempre seja fácil. A boa comunicação com as crianças ajuda a reduzir o comportamento de risco.

Pode ficar preocupado(a) com o facto de que, ao discutir sexo e relações amorosas muito cedo, poderá estimular a sua criança a começar a ter relações sexuais ainda muito jovem. Mas as investigações provaram o contrário. Os adolescentes de famílias que conversam abertamente sobre sexo esperam até que fiquem mais velhos antes de iniciarem a vida sexual e é mais provável que estes usem contraceptivos.

A maioria dos jovens menores de 17 anos não é sexualmente activa, mas os números crescem consideravelmente depois desta idade. Todos os jovens precisam de informações sobre relações sexuais, gravidez, doenças sexualmente transmissíveis, HIV/Sida e contracepção para ajudá-los a fazer escolhas informadas.

Se não se sentir confortável ou seguro para conversar sobre sexo com as suas crianças, não deixe que isso o(a) faça desistir. A educação sexual não deve ser uma conversa única, mas um processo gradual de comunicação. Se as suas crianças crescem sabendo que podem falar sobre sexo e sobre os seus sentimentos consigo, é mais provável que procurem o seu apoio quando precisarem.

A taxa de gravidez na adolescência na Irlanda do Norte está entre as mais altas da Europa. Desde 1998, houve uma diminuição considerável no número de nascimentos em mães adolescentes na Irlanda do Norte, mas em 2002 ainda houve mais de 1500 nascimentos e, além disso, o número de casos de doenças sexualmente transmissíveis está a aumentar entre os jovens. Ao dar apoio, informações e ajuda à sua criança para que se sinta bem consigo mesma, pode diminuir a possibilidade de ocorrência de ambos.

Crises de temperamento - birras

“Não só aprendeu a andar e a falar, mas agora também aprendeu a bater o pé, discutir, gritar até ficar com a cara vermelha e envergonhar-me em público regularmente. O que aconteceu ao meu bebé?”

Sinais de Alerta

Pode acontecer em qualquer lugar, mas preste atenção se a criança está cansada ou faminta numa situação em que quer alguma coisa que você disse “Não”, especialmente durante as compras ou durante um evento social ou passeio.

Acção

Mantenha-se calmo(a), procure saber se a criança precisa de comida ou descanso. Dê atenção à sua criança e, se possível, encontre um local tranquilo ou alguma forma de distrair a sua atenção. Não se submeta aos seus temperamentos, mas tente compreender os sentimentos da criança. Se necessário, esteja preparado(a) para reduzir a duração do passeio. (ver também a secção Cuidados parentais positivos)

O que dizer

Tente oferecer uma escolha à criança ou uma saída positiva. Fique calmo(a) e compreensivo(a). Mantenha tudo simples e claro. Mais tarde, elogie a criança por acalmar-se.

Prevenção

Evite compras demoradas ou passeios cansativos. Normalmente isto ajuda a dar mais atenção e afecto à criança. Tente prever possíveis causas para crises de temperamento no dia a dia e procure maneiras de evitá-las.

Contactos

- Enfermeiro(a) social ou GP
- *Parents Advice Centre*
0808 801 0722 – linha de assistência gratuita

- 1 em cada 5 crianças de dois anos de idade fazem uma birra pelo menos duas vezes por dia
- As crises de temperamento no “Dois Anos Terríveis” fazem parte do crescimento da sua criança
- Ficar nervoso(a) é uma reacção natural, mas piora a situação
- Seja firme e encontre uma maneira positiva de lidar com o problema
- Planeie evitar as causas das birras
- Lembre-se, as birras não duram para sempre!

quando todos os dias são difíceis

Porque ocorrem as birras

As birras podem começar por volta dos 18 meses, são mais comuns por volta dos dois anos e diminuem aos quatro anos. Crianças muito pequenas normalmente não são capazes de expressarem-se tanto quanto querem e a frustração pode resultar numa birra.

Normalmente, as birras ocorrem em lugares públicos, cheios, e podem ser muito embaraçosas, contribuindo assim para o aumento do estresse dos pais.

Se estiver preocupado(a) sobre o comportamento da sua criança, discuta as suas preocupações com o(a) enfermeiro(a) social ou GP.

Lidar com birras

- Mantenha-se calmo(a). Ficar nervoso(a) e gritar com a criança apenas piora a situação.
- A criança pode estar cansada ou faminta, portanto, um período de descanso e comida podem ajudar. Ou pode ser que procure um pouco de atenção e conforto.
- Tente encontrar uma distração. Encontrar alguma coisa interessante para fazer ou observar pode ajudar. Se estiver num local cheio de pessoas e barulhento, tente ir para um lugar mais calmo.
- Se nenhuma das tentativas funcionar, tente ver as coisas do ponto de vista da sua criança e compreender o que ela realmente quer. Tente oferecer uma escolha, pois isto dar-lhe-á uma sensação de controlo e pode ser mais efectivo do que simplesmente dizer “não”. Tente sempre oferecer uma saída positiva.
- Se disser “não”, não desista mais tarde para acalmá-la. Se desistir, a sua criança repetirá as birras como uma forma de fazer as coisas à sua maneira.
- Se estiver em casa, pode tentar ignorar a birra, talvez indo para outro aposento se for seguro fazer isto. Estimule a sua criança a acalmar-se sozinha e converse mais calmamente sobre o que ela quer.
- Depois da birra, elogie a criança por acalmar-se. Mesmo que ela não esteja mais irritada, deve estar ainda agitada, faça-lhe uma carícia e mostre que ainda a ama qualquer que seja a situação.

Evitar birras

Pode reduzir a probabilidade de ocorrência de birras ao planear o dia com antecedência:

- Tente evitar que a criança fique com fome e muito cansada.
- Assegure-se de que a criança está a receber suficiente atenção pessoal e afecto.
- Assegure-se de que o tempo que passam juntos é de qualidade, especialmente se trabalha fora o dia todo.
- Faça compras ou passeios de curta duração.
- Tente planear um método regular a utilizar em caso de birras.

Lembre-se de que as crises de temperamento são normais e normalmente não resultam em problemas sérios. À medida que a criança cresce, ela aprende a lidar mais calmamente com o estresse do dia a dia. (ver também as secções de Cuidados parentais e Não sacuda o bebé)

Preocupado(a) com alguma criança?

“Todos os dias escuto uma criança a chorar na porta ao lado, os seus pais gritam constantemente. Ontem, na rua, vi a mãe dar um golpe com força num dos lados da cabeça dela. Isso não me diz respeito, mas estou preocupada e não sei o que fazer.”

Sinais de Alerta

Há muitos sinais possíveis de abuso, desde ferimentos físicos a mudanças de comportamento. Alternativamente, pode testemunhar um incidente ou uma criança pode contar-lhe que está a ser ferida.

Acção

Se acha que uma criança está a ser ferida, contacte a assistência social ou a polícia. Se não tiver a certeza, pode contactar uma linha assistência confidencial, como a NSPCC.

O que dizer

Explique exactamente o que viu ou ouviu.

Se puder, tome nota das datas, ferimentos e as palavras exactas que foram usadas. Isto ajudará a sua explicação.

Prevenção

Assegure-se de que a sua criança sabe que pode partilhar as suas preocupações consigo sempre que necessário. Oíça com atenção as crianças e esteja atento(a) a qualquer mudanças.

Contactos

- *Trust HSS* local – ver página 44
 - PSNI
028 9065 0222
 - NSPCC
0808 800 5000
 - *Parents Advice Centre*
0808 801 0722 – linha de assistência gratuita
-
- Proteger as crianças é a obrigação de todos
 - Os adultos têm a responsabilidade de informar abusos
 - Considere oferecer alguma ajuda se estiver preocupado(a)
 - Se estiver na dúvida, partilhe as suas preocupações com as crianças
 - Informar as preocupações raramente leva uma criança a ser removida dos cuidados dos seus pais
 - Aja agora – abusos a longo prazo são prejudiciais para as crianças

deveria ignorar a questão?

Todos os pais passam por dificuldades em vários momentos, em que outros membros da família e amigos íntimos podem ajudar. A história do conflito na Irlanda do Norte pode impor dificuldades adicionais aos pais.

Se alguém que conhece está a passar por dificuldades, pode oferecer o seguinte:

- Um ouvido amigo.
- Ideias para enfrentar os problemas.
- Estímulo para conseguir alguma assistência.
- Apoio prático (ajuda para cuidar da criança/compras).

Porém, algumas vezes a criança pode estar em risco de ser explorada e é necessário que receba assistência profissional.

Como gostaria que outras pessoas agissem se a sua criança estivesse em perigo?

- Gostaria que eles ignorassem a questão?
- Informassem as suas preocupações a um profissional que poderia ajudar?

Quando suspeitamos, testemunhamos ou ouvimos que uma criança foi ferida, podemos reagir de muitas maneiras. Podemos sentir culpa, raiva, descrença ou rejeição. Algumas destas reacções podem impedir que uma família receba a assistência que precisa.

Muitas pessoas não falam porque receiam o seguinte:

- As crianças correrão mais perigo.
- Acreditam que nada será feito.
- Acreditam que a criança será removida.
- Preocupam-se que a família descubra quem apresentou a queixa.
- Ao contar pode destruir o relacionamento da família.

Na realidade, é melhor que a atitude seja tomada logo para proteger a criança e impedir que a situação piore. É provável que o abuso a longo prazo cause mais problemas à criança à medida que ela cresce. Mesmo que pense que um incidente é um caso único, outras agências profissionais podem ter preocupações com esta criança. Sendo assim, a sua informação pode ser muito importante. Todas as agências tratam todas as informações recebidas de forma confidencial.

Organizações úteis – as organizações apresentadas na lista abaixo oferecem um encaminhamento para a organização de assistência adequada

Barnardo's

028 9067 2366

www.barnardos.org

Barnardo's Young Parents' Network

028 9047 3856

<http://services.barnardos.org.uk/youngparentsbelfast/>

Brook Advisory Clinic

028 9032 8866

www.brook.org.uk

Child Accident Prevention Trust

020 7608 3828

www.capt.org.uk

Children in Northern Ireland

028 9065 2713

www.ci-ni.org.uk

Children's Law Centre

028 9024 5704

www.childrenslawcentre.org

Contact a family

0808 808 3555 – Linha gratuita

www.cafamily.org

Department of Health, Social Services and Public Safety

DHSSPS

028 9052 0500

www.dhsspsni.gov.uk

Disability Action

028 9029 7880

www.disabilityaction.org

Conselhos de Educação e Bibliotecas

Belfast ELB

028 9056 4006

www.belb.org.uk

North Eastern ELB

028 2566 2296

www.neelb.org.uk

South Eastern ELB

028 9056 6200

www.seelb.org.uk

Southern ELB

028 3751 2200

www.selb.org

Western ELB

028 8241 1411

www.welbni.org

Employers for Childcare

0800 028 3008

www.employersforchildcare.org

ERIC - Enuresis Resource & Information Centre

0117 960 3060 para obter informações sobre a clínica mais próxima

www.eric.org.uk

Family Planning Association

028 9032 5488

www.fpa.org.uk

Gingerbread

028 9023 1417

e-mail: enquiries@gingerbreadni.org

Health Promotion Agency

028 9031 1611

www.healthpromotionagency.org.uk

Health & Safety Executive for NI

HSENI

www.hseni.gov.uk/kids.cfm

Conselhos de Saúde e de Assistência Social

Eastern HSS Board

028 90321313

www.ehssb.n-i.nhs.uk

Northern HSS Board

028 2565 3333

www.nhssb.n-i.nhs.uk

Southern HSS Board

028 3741 0041

www.shssb.org

Western HSS Board

028 7186 0086

www.whssb.org

Fundações de Saúde e de Assistência Social

Altnagelvin Hospitals HSS Trust

028 7134 5171

Armagh & Dungannon HSS Trust

028 3752 2381

Belfast City Hospital HSS Trust

028 9032 9241

Causeway HSS Trust

028 2766 6600

Craigavon & Banbridge Community HSS Trust

028 3883 1983

Craigavon Area Hospital Group HSS Trust

028 3833 4444

Down Lisburn HSS Trust

028 9266 5181

Foyle HSS Trust

028 7126 6111

Green Park HSS Trust

028 9066 9501

Homefirst Community HSS Trust

028 2563 3700

Mater Infirmorum Hospital HSS Trust

028 9074 1211

Newry & Mourne HSS Trust

028 3026 0505

North & West Belfast HSS Trust

028 9032 7156

North Down & Ards Community HSS Trust

028 9181 6666

Royal Group of Hospitals and Dental Hospital HSS Trust

028 9024 0503

South & East Belfast HSS Trust

028 9056 5556

Sperrin Lakeland HSS Trust

028 8283 5285

United Hospitals HSS Trust

028 9442 4673

Home-start NI

028 9046 0772

www.home-start.org.uk

Kidscape

08451 205 204

www.kidscape.org.uk

Lifestart Foundation Ltd

028 7136 5363

Mencap

- Understanding learning disability

0845 763 6227

www.mencap.org.uk

Message Home (para jovens enviarem uma mensagem aos pais)

0808 800 7070

www.missingpersons.org

Missing Persons Helpline

0500 700 700 - (24h)

www.missingpersons.org

National Drugs Helpline

- aconselhamento gratuito 24 horas

0800 77 66 00

NCH

- National childrens charity

www.nch.org.uk

NI Women's Aid Federation

028 9033 1818

www.niwaf.org

NICEM

NI Council for Ethnic Minorities

028 9023 8645

NICMA

- Northern Ireland Childminding Association

028 9181 1015

www.nicma.org

NIonline

www.onlineni.net

NIPPA

- the Early Years organisation

028 9066 2825

www.nippa.org

NSPCC

0808 800 5000

www.nspcc.org.uk

Parenting Forum NI

028 9031 0891

Parents Advice Centre

0808 801 0722 – telefone de assistência gratuito

www.pachelp.org

e-mail: parents@pachelp.org

Playboard

028 9080 3380

e-mail: ceoffice@playboard.co.uk

PSNI

028 9065 0222

Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)

028 9050 1160

www.rospa.co.uk

School Age Mums Project

www.youngmums.org.uk

The Family Trauma Centre

1 Wellington Park

Belfast

028 9020 4700

VDA

Volunteer Development Agency

028 9023 6100

www.volunteering-ni.org

PUBLICAÇÕES ÚTEIS

Bullying – a toolkit for parents – Folheto produzido pelo *Parents Advice Centre*

Childcare advice leaflets

- disponível no *Employers for childcare*

Folhetos do Ministério da Educação – disponíveis em www.deni.gov.uk

Encouraging better behaviour- folheto NSPCC

First steps to safety – folheto RoSPA

Handle with Care – um guia para cuidados parentais positivos

- disponível no *Parents Advice Centre*

Folhetos da Health Promotion Agency – disponíveis na unidade da Central de Promoção de Saúde do seu conselho HSS local

- **Weaning made easy [Desmame fácil]**
- **Getting a good start [Começar bem]**
- **Nutrition matters for the early years [Importância da nutrição nos primeiros anos de vida]**

Home Alone - folheto NSPCC

Mum, Dad, I've got something to tell you

Um guia para pais que têm crianças homossexuais ou bissexuais

– disponível no *Parents Advice Centre*

Opportunities for Safety Education – folheto RoSPA

Reduce the risk of cot death [Reduzir o risco de morte precoce]

– disponível no Central Health Promotion Unit no seu Conselho HSS local

The Incredible Years: A Guide for Parents of Children 3-8 years old- disponível no seguinte website www.incredibleyears.com

Toddler Taming de Dr. Christopher Green