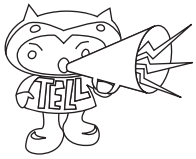
NO
GO
TELL
我可以

如果有人想用一种让你感到不安的方式触摸你，请说“不”，然后告诉你信任的人。

说“不”

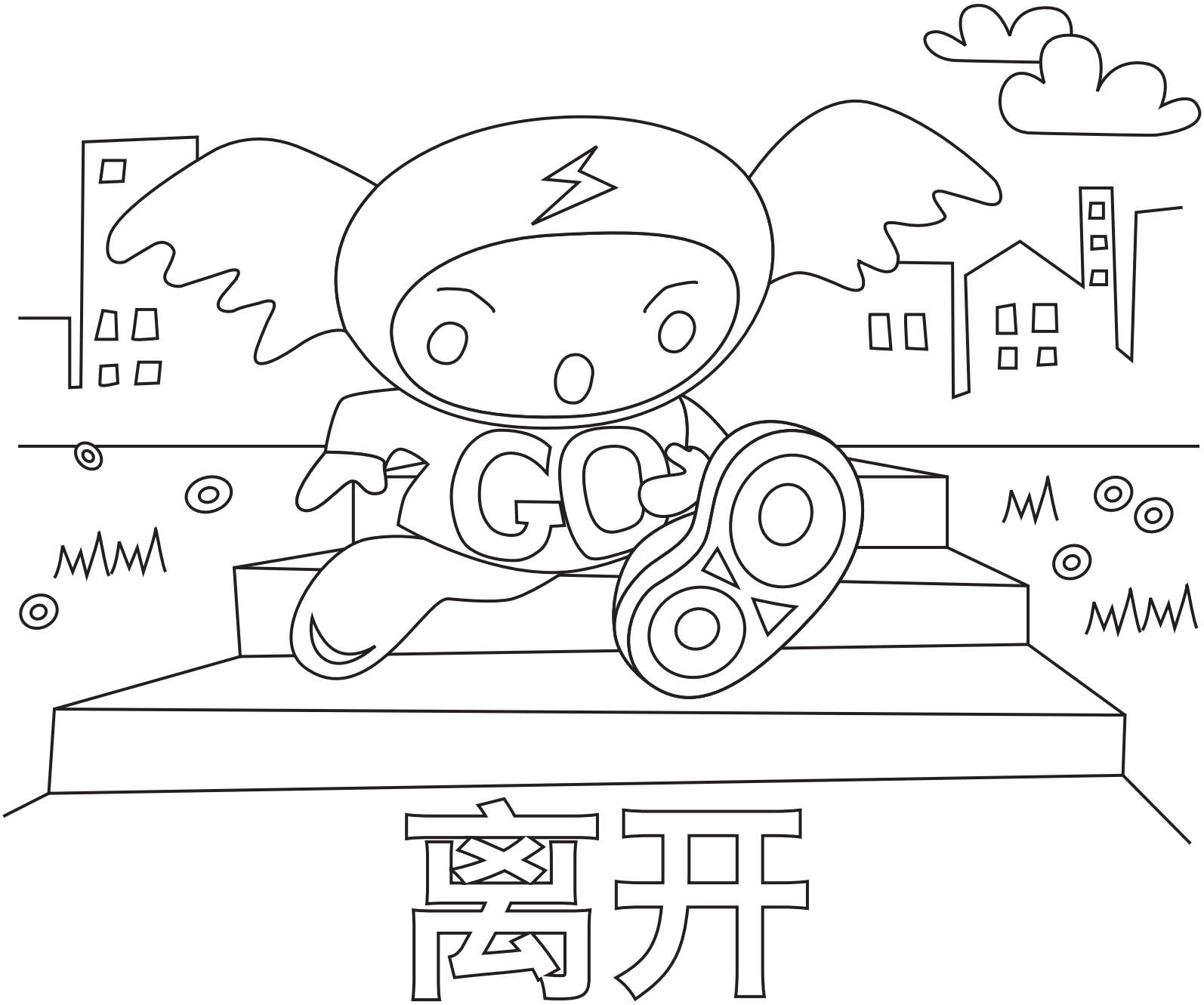
说“不”

离开



告诉某人

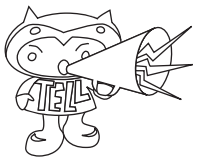
如果有人让你觉得奇怪或不舒服，请尽快离开。



离开

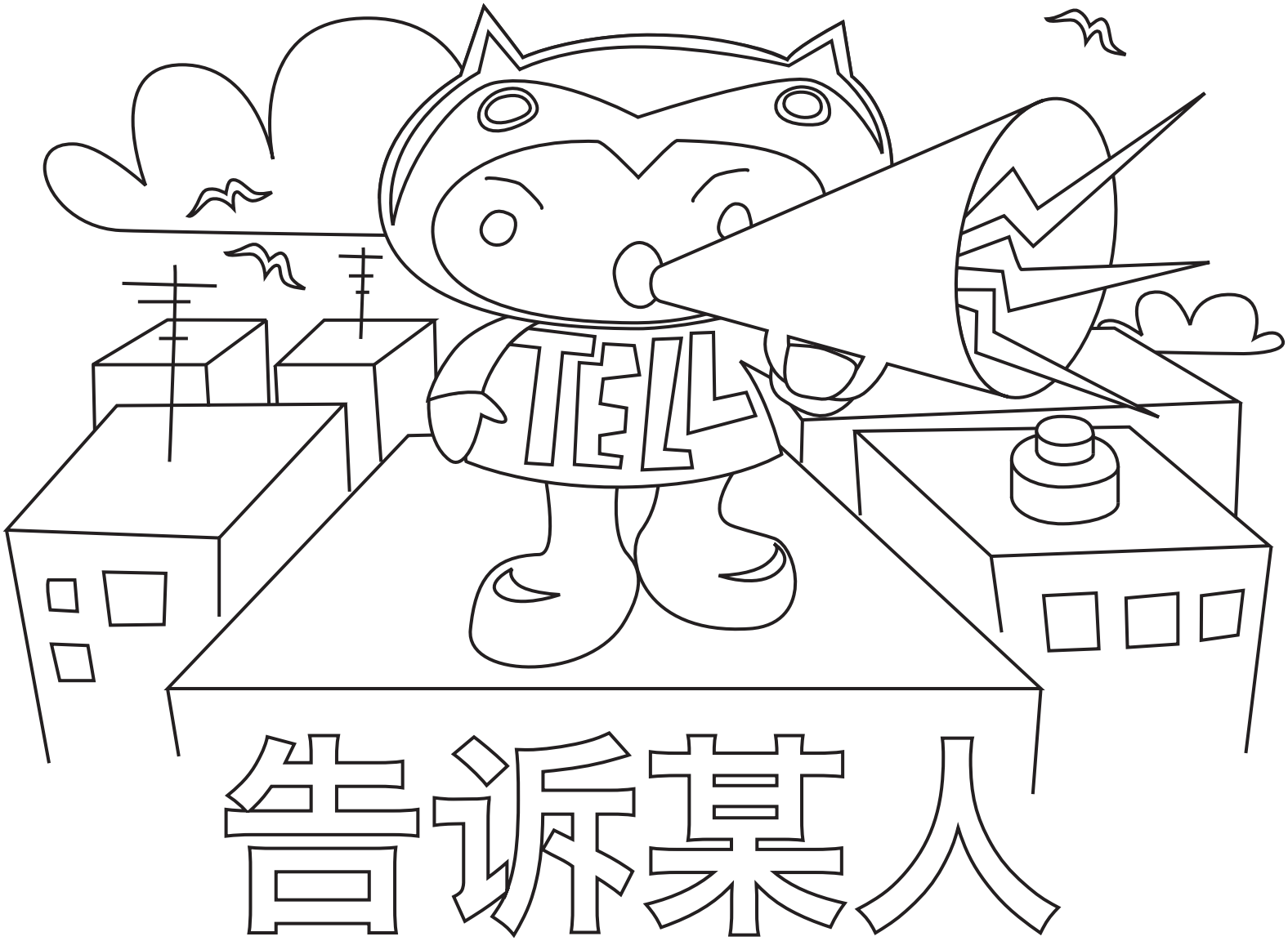
说“不”

离开



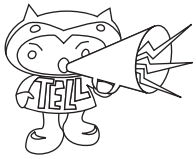
告诉某人

告诉你的父母或其他你可以信任的成年人。如果有必要，再告诉其他人，直到有人帮助你。

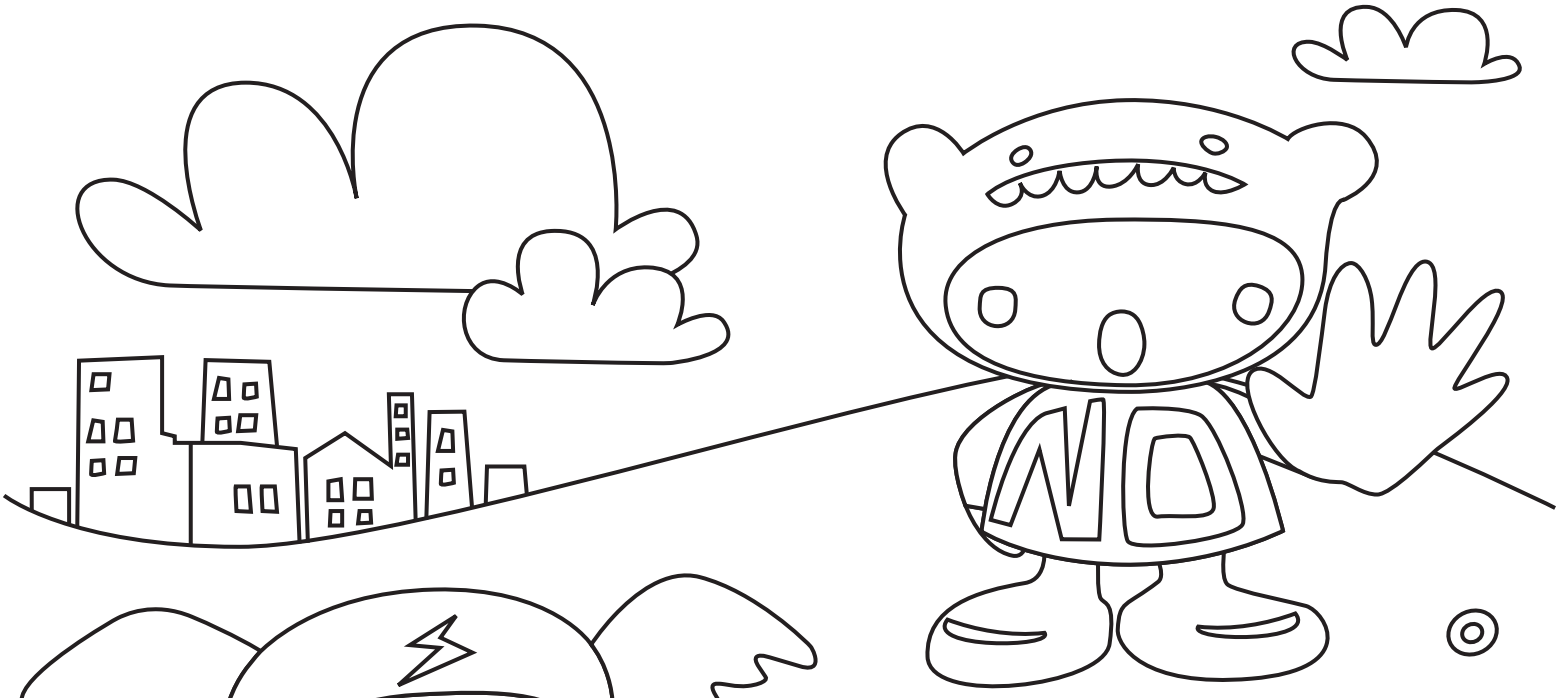


说“不”

离开

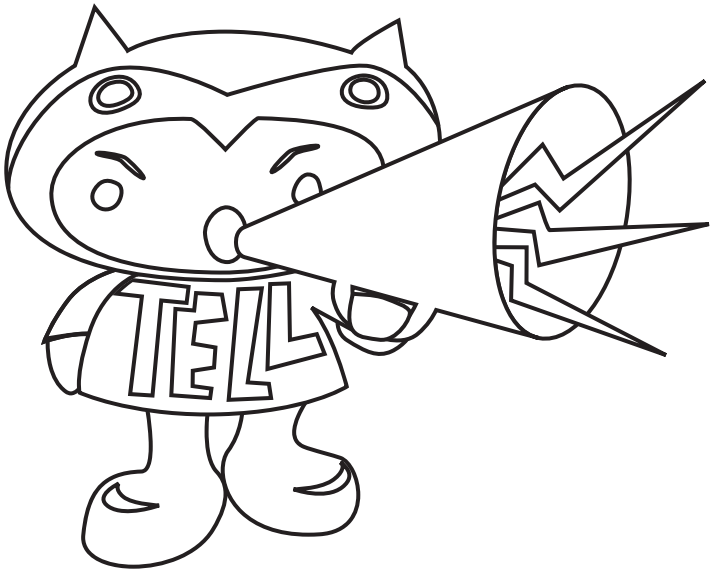


告诉某人



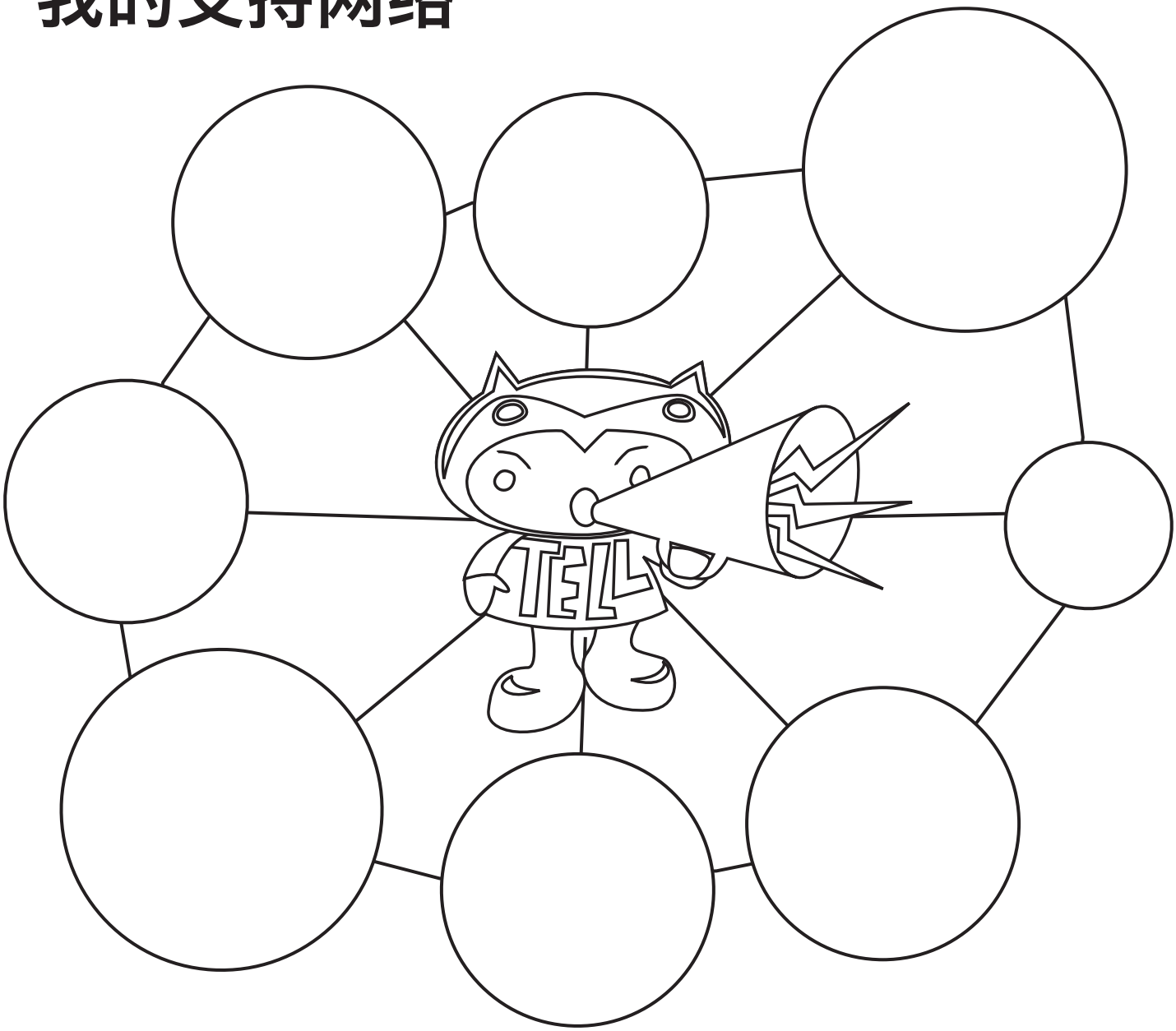
说“不”

离开



告诉某人

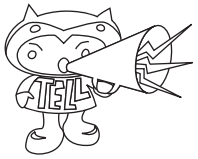
我的支持网络



在每个圆圈里填写一个你可以信任的成年人，比如警察、老师、消防员、医生、阿姨、叔叔或父母。你能想到其他可以加入你的支持网络的人吗?

说“不”

离开



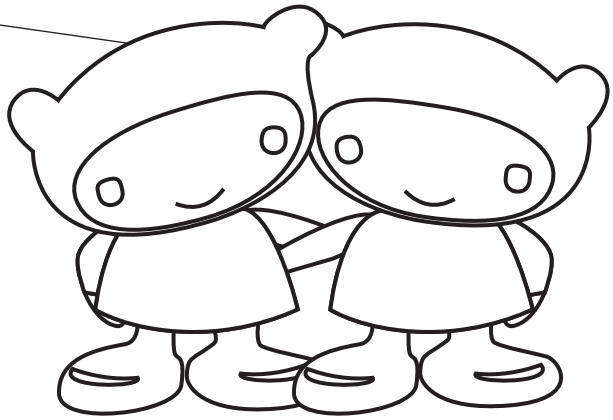
告诉某人

安全词语

身体界限
身体界限是指你身体的“特殊”部位周围不外露的地方（泳衣覆盖的部位），这些部位应该保持私密。

网络
你的支持网络是一群充满爱心、值得信赖的人。像你的父母、老师、警察、消防员、阿姨或叔叔这样的成年人。你的好友也可能在你的支持网络中。

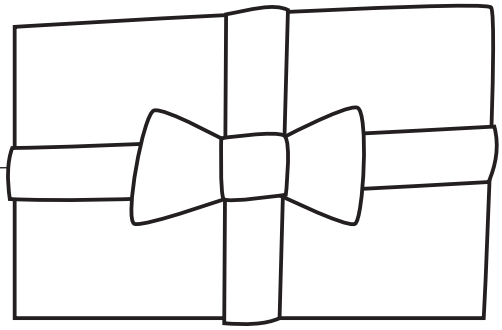
安全的接触
安全的接触可以包括拥抱、拍拍后背，手臂环绕肩膀。安全的接触还可以包括可能会受伤的触碰，比如移除碎片。这可能会很疼，但它有助于保持你的身体健康。



不安全的接触
这些是伤害身体或感情的接触，例如击打、推、捏和踢。

讨厌的接触
这些接触可能是安全的，但你不希望那个人接触或那个时候接触。对讨厌的接触说“不”是可以的，即使对方是熟悉的人。练习用强有力的声音说“不，谢谢”或“不”。

安全的秘密
安全的秘密是那种像惊喜一样的秘密，很快每个人都会发现。例如生日礼物或惊喜派对。安全的秘密不能是关于触摸的。



不安全的秘密
不安全的秘密违反了安全规则。说出承诺保密的触摸相关秘密是可以的。