



**¡Hola!**

Me llamo Inga, y soy la Defensora de Los Niños (barneombud) de Noruega. Trabajo para que todos los niños estén bien. Una de las cosas que más me interesa es que los niños tengan un hogar tranquilo y seguro. Cuando no es así, los adultos tenemos que buscar otros lugares donde los niños puedan estar.

Ahora has llegado a un centro de acogida. Aquí puedes sentirte seguro. A lo mejor has tenido miedo, con inseguridad y tristeza. Así no debe vivir ningún niño. Todos los niños tienen derecho a una vida sin violencia. Ello quiere decir que nadie debe amenazarte, pegarte o hacer algo con tu cuerpo que no quieras. Está totalmente prohibido que un adulto te amenace, golpee o

haga daño. Es que los adultos son responsables de que estés bien.

Los adultos tampoco deben hacer daño a otros adultos. Quizás has visto o escuchado que una persona adulta ha sido golpeada, ¿a lo mejor ha sido tu mamá o tu papá? Tampoco tienes que ver sufrir a otras personas de tu familia.

Si uno es víctima de violencia, o ve a otros que sufran violencia, es completamente normal sentir diferentes cosas. Algunos se ponen tristes, otros sienten confusión, furia o temor. Otros no saben muy bien lo que piensan o sienten. Todos estos sentimientos son completamente normales. Lo importante entonces es hablar con un adulto y contarle tu situación.

En el centro de acogida hay adultos que están acostumbrados a hablar con niños que lo pasan mal. Puedes contarles tu situación, y te podrán ayudar. También puedes escribir a la Defensora de Los Niños si tienes alguna pregunta.

Te deseo todo lo mejor y espero que tú y tu familia pronto estéis mejor.

Con cariño,

Inga Bejer Engh, Defensora de Los Niños