

Ang Aking Plano Para Maging Ligtas

Karapat-dapat ako na maging isang taong ligtas at masaya.
Huwag *dalhin* ito maliban na lamang kung ligtas na gawin ang gayon.

Ang Aking Relasyon at Ang Aking Kaligtasan
Ang pananatili sa isang relasyon na nagdudulot ng sakit ay maaaring magdulot ng iba't ibang uri ng pakiramdam. Normal lamang na magkaroon ng ilan o ng lahat ng mga pakiramdam na ito. Mangyari pong lagyan ng tsek ang lahat ng inyong nararamdaman:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nahihiya | <input type="checkbox"/> Nalilito |
| <input type="checkbox"/> Umaasa | <input type="checkbox"/> Nalulungkot |
| <input type="checkbox"/> Natatakot | <input type="checkbox"/> Umiibig |
| <input type="checkbox"/> Nagagalit | <input type="checkbox"/> Walang Pakiramdam |
| <input type="checkbox"/> Nawawalan ng pag-asa | <input type="checkbox"/> Masaya |
| <input type="checkbox"/> Nakararamdam ng pagkakulong | <input type="checkbox"/> Pakiramdam ng Pag-iisa |

Ano ang pakiramdam ko sa aking relasyon?

- Hindi ko tiyak kung ano ang nararamdaman ko tungkol sa relasyong ito.
- Sa tingin ko, bubuti ang relasyong ito.
- Nais ko nang tapusin ang relasyong ito.

Maraming tao na nagmamahal sa kanilang kabiyak/karelasyon, ngunit kasabay nito, ay nakararamdam din na inilalagay sila sa panganib ng kanilang relasyon. Mayroon bang mga babala ng panganib ang aking relasyon?

- Sinaktan ako nang malubha ng aking kabiyak/karelasyon kung kaya't kinailangan kong magpagamot sa doktor.
- Sinusundan ako ng aking kabiyak/karelasyon saan man ako magpunta.
- Nagbanta na ang aking kabiyak/karelasyon na sasaktan niya ang aking mga anak.
- Umiinom/Gumagamit ang aking kabiyak/karelasyon ng alkohol at bawal na gamot.
- Pinilit na ako minsan ng aking kabiyak/karelasyon na makipagtalik sa kanya kahit na ayaw kong gawin ito.
- Binantaan na ako ng aking kabiyak/karelasyon na papatayin niya ako.
- Nagbanta na ang aking kabiyak/karelasyon na magpapatiwakal.
- Mayroong baril o madaling makakakuha ng baril ang aking kabiyak/karelasyon.

Iba bang bagay na ginagawa ng aking kabiyak/karelasyon na nakababahala sa akin:

Kaligtasan sa isang away:

Lumayo mula sa:

Mga sandata (mga baril at patalim)

Maliliit at mapanganib na mga lugar (kotse, kusina, banyo)

Lumipat sa isang higit na ligtas na lugar tulad ng

Silid na may labasan

Silid na may telepono

Lugar na pampubliko

Kung kakailanganin kong tumawag ng pulis

Ibibigay ko sa kanila ang aking tirahan at sasabihin sa kanila kung mayroong sandata doon.

Ang pinakamalapit na lugar na maaari kong puntahan kung kailangan ko ng tulong o kailangan kong umalis:

Istasyon ng pulis/bumbero: _____

Ospital/klinika: _____

Bahay ng kaibigan/kapitbahay/kapamilya:

(pangalan/tirahan/numero ng telepono)

Iba pa: _____

Mga Hakbang para manatiling ligtas:

Tiyaking may hawak na kaunting pera.

Panatilihing hawak at may baterya ang cell phone.













Turuan ang aking mga anak na magtungo sa isang ligtas na lugar.

(bahay ng isang kaibigan, kapitbahay, o kapamilya)

Turuan ang aking mga anak na tumawag ng pulis kapag mayroong panganib, at ibigay ang kanilang buong pangalan, tirahan at numero ng telepono.

Magtago ng nakahandang emergency bag sa isang ligtas na lugar.

Mga bagay na dapat ilagay sa aking emergency bag:

- Mga gamot/ reseta 
- Pera 
- Kard sa telepono/ barya 
- Cell phone (telepono) at charger 
- Ekstrang susi 
- Identipikasyon/ lisensiya sa pagmaneho 
- Kard sa bangko/ credit card 
- Restraining order (Kautusan na nagbabawal lumapit sa iyo ang isang tao)
- Custody order (Kautusan hinggil sa pangangalaga sa  a)
- Pasaporte/green kard/ mga papeles para sa imigrasyon 
- Permisong makapagtrabaho 
- Electronic Benefit Transfer (EBT) kard 
- Mga larawan ng nang-aabuso
- Mga Kasuotan
- Address book (Talaan ng mga tirahan at numero ng telepono)
- Toiletries (mga personal na kagamitan at diapers)
- Mga espesyal na laruan 
- Iba pa: _____

Kung mayroon kang pruwera ng pang-aabuso, dalhin ito.

Pagpapahusay ng aking kakanyahan makapagsarili:

Maaari akong magsimulang **mag-apon ng pera** at itago ito sa isang ligtas na lugar (kagaya ng sarili kong account sa bangko).

Maaari akong **makakuha ng tulong** mula sa isang counselor (tagapayo), isang advocate (tumutulong sa mga inaabuso), mga nagbibigay ng serbisyong pangkalusugan, at mga nagbibigay ng mga legal na serbisyo.

Maaari akong **patuloy na makipag-ugnay** sa isang kaibigan o kapamilya na pinagkakatiwalaan ko.

Mga mahahalagang numero ng telepono:

- Pulis 9-1-1
- Mga lokal na Hotline (direktang linya ng telepono) para sa Karahasan sa Tahanan:**
- La Casa de Las Madres** **1-877-503-1850**
- WOMAN, Inc.** **415-864-4722**
- Lokal na Hotline (direktang linya ng telepono) para sa Sekswal na Pandarahas 415-647-7273
- Para sa tulong sa pagkuha ng restraining order (kautusan na nagbabawal na lumapit sa iyo ang isang tao), tumawag sa 415-255-0165
- Hotline (Direktang Linya ng Telepono) sa SF para Mapigilan ang Pagpapatiwakal 415-781-0500
- Suportang LGBT (para sa mga lesbiana, bakla at transgender) (CUAV) 415-333-HELP
- Legal na Tulong sa Bay Area 1-800-551-5554
- National DV Hotline (Pambansang direktang linya ng telepono para sa pang-aabuso sa tahanan) 1-800-799-SAFE
- National Sexual Assault Hotline (Pambansang direktang linya ng telepono para sa sekswal na pandarahas) 1-800-656-HOPE
- National Teen Abuse Hotline (Pambansang direktang linya ng telepono para sa pang-aabuso ng mga tinedyer) 1-866-331-9474
- National Suicide Prevention Hotline (Pambansang direktang linya ng telepono para mapigilan ang pagpapatiwakal) 1-800-SUICIDE

Tulong pagkatapos ng sekswal na pandarahas:

Kapag pinilit ako ng aking kabiyak/karelasyon o nino man na makipagtalik nang labag sa aking kagustuhan, maaari akong:

Pumunta sa **SFGH Emergency Department (Kagawaran para sa Agarang Pangangailangan)/Rape Treatment Center (Sentro para sa Paggamot sa Nakaranas ng Panggagahasa), 1001 Potrero Avenue**

Tumawag sa **Trauma Recovery Center (Sentro para sa Paggaling Mula sa Matinding Karanasan)** sa pagitan ng ika-8 ng umaga hanggang ika-5 ng hapon, Lunes hanggang Biyernes: **(415) 437-3000**

Tumawag sa **24-oras na hotline (direktang linya ng telepono) ng SF Women Against Rape (Mga Kababaihan ng SF Laban sa Panggagahasa): (415) 647-7273**

Nilinang ng LEAP. Maaaring magamit nang hindi binabago at nang walang pahintulot basta't bigyan ng pagkilala ang LEAP (Look to End Abuse Permanently [Tumanaw para Tuluyang Wakasan ang Pang-aabuso]), c/o Maxine Hall Health Center, 1301 Pierce St., San Francisco, CA 94115 www.leapsf.org.

Nagpapasalamat ang LEAP sa San Francisco Kaiser Permanente at sa La Casa de las Madres para sa kanilang mga kontribusyon sa planong ito para maging ligtas.