


MGA LEARNING TOOL

1. [Resource ng Tagasuporta: Newsletter ng Paghadlang sa Pagsalakay](#)
2. [Resource ng Tagasuporta: Artikulo ng Paghadlang sa Pagsalakay](#)
3. [Resource ng Tagasuporta: Balangkas ng Pagsasanay para sa Paghadlang sa Pagsalakay](#)
4. [Resource ng Tagasuporta: Pagtiyak sa Kaalaman sa Paghadlang sa Pagsalakay](#)
5. [Resource ng Tagapagtaguyod ng Sarili: Paano Gagawa ng Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay](#)
6. [Resource ng Tagapagtaguyod ng Sarili: Paano Ipagtatanggol ang Sarili - Lumaban!](#)
7. [Resource ng Tagapagtaguyod ng Sarili: Video ng Lumaban*](#)

**Hindi available sa packet na ito. Mangyaring bumisita sa DDS SafetyNet para panoorin ang mga video na ito.*

PANGKALAHATANG IMPORMASYON

Ang Mga Learning Tool ng SafetyNet ay dinisenyo upang makatulong sa paglalaan ng impormasyon tungkol sa partikular na paksa at magagamit sa iba't ibang learning environment. Ang Mga Learning Tool na ito ay magagamit sa panahon ng pakikipag-usap sa isang indibidwal, o sa maliit at malalaking grupo. Bago pasimulan ang sesyon sa pag-aaral, dapat repasuhin ng magbibigay ng presentasyon ang lahat ng Mga Learning Tool ng SafetyNet na nasa paksa. Makakahanap ang tagapagsanay ng karagdagang materyal sa mga link na inilaan sa Artikulo at Newsletter ng SafetyNet.

BAGO ANG PAGSASANAY

Ang magbibigay ng presentasyon ay dapat:

- Magsaayos ng sapat na panahon at kumportableng lugar para sa pagsasanay at talakayan.
- Magsaayos ng anumang kailangang kagamitan, tulad ng laptop at projector.
- Mag-set up ng kinakailangang kagamitan.
- Mag-print o mag-photocopy ng sapat na materyal para sa bawat indibidwal para magkaroon sila ng sariling kopya.

PAGSASANAY

Ang magbibigay ng presentasyon ay:

- Nagpapalabas ng mga video.
- Nangunguna sa pagtalakay sa nilalaman at nagpapasigla ng bukas na komunikasyon.
- Nirerepaso at tinatalakay ang impormasyon na nasa bawat ipinamahaging materyal.
- Nagtatanong para malaman kung nauunawaan.
- Nagpa-follow up sa pamamagitan ng karagdagang pagrepaso at pagtalakay kung kinakailangan.
- Naglalaan ng pagsasanay nang higit sa isang sesyon para matiyak na sapat ang natalakay at nauunawaan ang paksa.



Paghadlang sa Pagsalakay – Newsletter ng Tagasuporta

Bilang tagasuporta, pananagutan mong tiyakin ang kalusugan at kaligtasan ng mga taong sinusuportahan mo. Mahalaga bilang tagasuporta na pigilan at hadlangan ang karahasan laban sa mga taong sinusuportahan mo.

Ipinakikita ng data na:

- Ang antas ng karahasan laban sa mga taong may kapansanan ay halos tatlong beses na mas mataas kaysa roon sa mga walang kapansanan.
- Ang mga indibiduwal na may kapansanan sa pag-iisip ay may mas mataas na antas ng pagiging biktima ng karahasan kaysa sa iba pang uri ng kapansanan.
- Sa California, mahigit kalahati ng iniulat na mga insidente ng pang-aabuso (Hulyo 2014 - Hunyo 2016) ay mga kaso ng pisikal na karahasan.

Ang iyong personal na dedikasyon sa pagbibigay ng ligtas, matatag, at nangangalagang kapaligiran ay mahalaga at dapat na ito ay kitang-kita. Ang pagprotekta sa mga taong sinusuportahan mo ay nagsisimula sa iyong pagiging lider na naipapakita sa kalidad ng iyong pakikipag-ugnayan sa mga indibiduwal na sinusuportahan mo.

Bakit ang mga indibiduwal na may kapansanan sa paglaki ay madaling maabuso?

Ang indibiduwal na may kapansanan sa pag-iisip ay madaling maabuso sa maraming kadahilanan. Ilan sa mga kadahilanang ito ay sapagkat sila ay:

- May limitadong kakayahang makipagtalastasan at/o kapansanan sa pag-iisip na nagpapangyaring mahirap maireport ang pang-aabuso.
- Maaaring sa tingin ng nang-aabuso ay mahina, madaling salakayin, o malamang na hindi nito ireport ang pang-aabuso, nagpapangyaring sila ay madaling puntiryahin.
- Maaaring mas malamang na sila ay maabuso ng mga taong kilala nila - isang tagapag-alaga o isa na lagi nilang nakakasama sa araw-araw na gawain.



- Maaaring madaling maimpluwensyahan o sabik na paluguran ang iba, na iniisip na ang nang-aabuso ay isang “kaibigan.”
- Na maaaring iniisip ang nararanasan nilang pagtrato ay normal lang.

Ano ang mga senyales na nagpapakitang ginagawan ng masama ang isang indibiduwal?

Ang ilang pisikal na senyales ay:

- Mga Pasa
- Sugat
- Galos
- Iba pang pinsala

Ang ilang senyales sa paggawi ay:

- Pagtatago ng mga pinsala
- May kaduda-dudang paliwanag sa mga pinsala
- Ibinubukod ang kanilang sarili mula sa kapamilya at mga kaibigan Gumagastos ng malaking pera o madalas na kaunti ang pera
- Pagkakaroon ng mababang tingin sa sarili
- Biglang pagbabago ng ugali Pag-inom ng maraming alak
- Paggamit ng droga
- Nagpapakita ng mga sintomas ng depresyon at/o tendensyang magpakamatay

Para sa higit pang impormasyon sa pagreport ng pang-aabuso, magpunta sa: http://www.dds.ca.gov/DSPT/Student/StudentYear1_3.pdf



Paghadlang sa Pagsalakay — Newsletter ng Tagasuporta — karugtong

Ang senyales na ito ay nagpapakita na posibleng may nangyayaring masama sa indibiduwal. Alinman sa mga ito ay maaaring maging dahilan para ikabahala kahit pa hindi ito nauugnay sa isang indibiduwal ginagawan ng masama.

Ano ang maaari mong gawin para hadlangan o pigilan na gawan ng masama ang isang indibiduwal?^{1 2}

Para makapaghandang sa mapanganib na mga sitwasyon kasama ang isang indibiduwal:

- Pumunta sa Listahan ng Tip: Paano Ipagsanggalang ang Sarili— Lumaban!** kasama ng indibiduwal upang ihanda sila sa posibleng marahas na sitwasyon.
- Gumawa ng isang plano sa paghadlang sa pagsalakay gamit ang Listahan ng Tip: Paano Gagawa ng Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay.** Kasama ang indibiduwal na sinusuportahan mo, gumawa ng planong mga hakbang sa paghadlang sa pagsalakay at makaligtas sa mararahas na sitwasyon. Ang mga halimbawa ng ideya na maaaring isama sa plano ay nasa ibaba:
 - Laging alamin kung nasaan ang mga labasan.
 - Huwag kailanman papasok sa isang silid kasama ng taong hindi mo kilala nang kayo lang.
 - Tiyaking mayroon kang telepono sakaling kailangan mong tumawag para sa tulong.
 - Kung hindi ka makalabas ng gusali, i-lock ang sarili sa isang ligtas na silid at tumawag para sa tulong.

Para matukoy at makalapit sa isang indibiduwal na nakaranas ng karahasan at upang mapigilan na mangyari itong muli:

- Maging alisto sa mga senyales** na ang isang indibiduwal ay ginagawan ng masama.

¹<http://www.icadvinc.org/prevention/for-bystanders/intervening-to-prevent-violence/>

²<http://www.wikihow.com/Deal-With-a-Violent-Person>

- Makipag-usap nang masinsinan sa indibiduwal at kumbinsihin na magtapat** kung nagdududa kang sila ay ginagawan ng masama. Kapag lumalapit sa indibiduwal, mahalagang huwag maging mapanghatol upang ang indibiduwal ay makadama ng kapanatagan sa pakikipag-usap sa iyo. Kadalasan nang hindi sila nagrereport dahil iniisip nilang hindi sila paniniwalaan ng iba.
- Magmalasakit at suportahan ang mga biktima ng karahasan.** Kadalasan nang hindi nairereport ang pang-aabuso dahil natatakot ang mga biktima na baka may gawin pang mas masama ang nang-abuso. Mag-alok ng tulong at magbigay ng mga kinakailangan at solusyon sa indibiduwal.
- Kung nagkaroon ng pisikal o berbal na pag-atake, **tiyaking ligtas siya.** Alamin kung ano ang nangyari at gumawa ng mga hakbang para mapigilang mangyaring muli ang karahasan.

Upang mabawasan ang potensyal na marahas na sitwasyon sa pagitan ng indibiduwal at nang-aabuso:

- Makialam** sa posibleng nagaganap na karahasan sa pagitan ng biktima at ng nang-aabuso sa pamamagitan ng:
 - Paggambala:** Magtanong para mailihis ang pansin ng alinman sa biktima o nang-aabuso. Kasama sa mga halimbawa ang pagtatanong ng direksyon, ng oras, paghingi ng tulong, atbp.



Para sa higit pang mapagkukunan ng impormasyon sa **paghadlang sa pagsalakay** para sa mga taong sinusuportahan mo, pumunta sa: <http://ddssafety.net/safety/assault-prevention>



Paghadlang sa Pagsalakay — Newsletter ng Tagasuporta — karugtong

- **Tuwirang lapitan ang sitwasyon:** Lapitan ang alinman sa biktima o nang-aabuso at sabihin ang iyong ikinababahala. Kapag lumalapit sa biktima, ipakita ang iyong suporta at mag-alok ng tulong. Mag-ingat na huwag palalain ang sitwasyon kapag lumalapit sa nang-aabuso. Maaaring ibaling niya sa iyo ang karahasan o sa ibang tao.
- **Magpatulong:** Kung hindi mo kilala ang biktima o ang nang-aabuso, humingi ng tulong mula sa ibang tao, tulad ng mga gwardya, pulis, iba pang tagasuporta, atbp., na maaaring mas makatulong at angkop sa paglutas ng sitwasyon.



Paghadlang sa Pagsalakay: Artikulo ng Tagasuporta

Ang mga indibiduwal na may kapansanan ay mas malamang na maging biktima ng pagsalakay kaysa sa mga walang kapansanan. Bilang tagasuporta sa mga indibiduwal na may kapansanan, mahalagang matutunan kung paano malalaman at maiiwasan ang pagsalakay.



Ang pagsalakay ay isang labag sa batas na pag-atake o tangkang pag-atake, na kadalasang ginagawa sa pamamagitan ng pamimilit o dahas, na maaaring magdulot ng pinsala. Ang pagsalakay ay maaaring pisikal, berbal, o seksuwal.

Ang pananagutan mo bilang tagasuporta ay ang tiyakin ang kalusugan at kaligtasan ng mga indibiduwal na sinusuportahan mo. Sa pamamagitan ng pag-alam kung paano matutukoy ang mga senyales ng pagsalakay at paghadlang na mangyari ito, maiingatan mo ang mga indibiduwal na sinusuportahan mo at ang iyong sarili mula sa panganib.

7 bagay na magagawa mo para malaman at mapigilan ang pagsalakay

1. Pag-usapan ito.

Makipag-usap sa mga indibiduwal na sinusuportahan mo tungkol sa pagsalakay. Ang pinakamagandang paraan para manatiling ligtas ay magkaroon ng kaalaman at kabatiran tungkol sa paghadlang sa pagsalakay.

2. Iwasan ang mapanganib na mga sitwasyon.

Laging mabuti para sa iyo at sa mga indibiduwal na sinusuportahan mo na umiwas sa mga sitwasyon na maaari kang maging biktima ng pagsalakay. Laging maging alisto sa iyong paligid. Huwag pumunta sa hindi ligtas o hindi pamilyar na destinasyon. Iwasang maglakad ng nag-iisa o kasama ng maliit na grupo sa gabi. Manatili sa mga lugar na naiilawang mabuti at huwag huminto para makipag-usap sa mga estranghero.

3. Alamin kung ano ang pagsalakay.

Maaaring madaling mahalata na nangyayari ang pagsalakay sa ilang sitwasyon at mas mahirap mahalata sa ibang sitwasyon. Maaring kasama sa



pisikal na pagsalakay ang pagyugyug, pagtulak, pagpalo, pagsipa at pagsuntok para saktan ang isa o higit pa rito. Kasama sa berbal na pagsalakay ang pananakot, panunuya, pagsigaw, at agresibong paggamit ng mga salita para takutin, atakehin o galitin ang isa. Kasama sa seksuwal na pagsalakay ang panghahalay, panghihipo, at iba pang hindi ginusto o sapatang seksuwal na gawain.

4. Pigilang mangyari ang pagsalakay.

Kung makita mong sinasalakay ang sinusuportahan mo, gumawa ka ng paraan para mahinto ang pagsalakay. Huwag mag-atubiling kumilos! Sabihin sa mananalakay na huminto. Kung hindi umobra iyan, subukang tumakas kasama ng indibiduwal na sinusuportahan mo. Kung hindi posible iyan, labanan ang mananalakay at sumigaw para sa tulong. Tumawag sa 911 kung magagawa mo.



5. Ireport ang pagsalakay at humingi ng angkop na tulong.

Huwag mag-atubiling ireport ang insidente ng pagsalakay sa kinauukulang mga awtoridad. Kontakin ang pulis para ireport ang pagsalakay. Kung ang pagsalakay ay nangyari sa isang group home o sa iba pang pasilidad, ipaalam ito sa namamahala. Sa ilang kaso, makabubuting magpatingin sa doktor.

6. Alamin ang mga senyales na may nangyaring pagsalakay.

Kahit na hindi mo direktang nakikita na nangyayari ang pagsalakay, makakatulong ka pa rin sa pamamagitan ng pag-alam sa mga senyales ng pagsalakay. Ang isang pisikal na sinalakay ay maaaring may kirot, bukol, pasa, pagdurugo o iba pang mga pinsala. Ang isang berbal o seksuwal na sinalakay ay maaaring binabangungot, minsan ay nawawala sa sarili, paiba-iba ng mood, nakararanas ng biglang pagbabago ng ugali, o nagkakaroon ng bagong pagkatakot sa partikular na lugar o mga tao.

7. Tulungan ang isa na nabiktima.

Kung ang indibiduwal na sinusuportahan mo ay sinalakay, malamang na kailangan nila ng suporta at tulong. Ang pagiging biktima ng pagsalakay ay isang nakakatraumang karanasan at bilang tagasuporta, maaari kang maging tagapakinig, magbigay ng nakapagpapatibay na salita, at tulungan



ang sinusuportahan mo na maging kalmado at madamang ligtas muli.

Maraming bagay kang magagawa para malaman at maiwasan ang pagsalakay. Laging sikaping umiwas sa mga sitwasyong maaaring mangyari ang pagsalakay. Kung may nakikita kang nangyayaring pagsalakay, sikapin itong pigilan. Kung alam mong may nangyaring pagsalakay, tulungan ang taong naging biktima at humingi ng angkop na tulong.



Balangkas ng Pagsasanay para sa Paghadlang sa Pagsalakay

- Sumaryo:** Bilang tagasuporta, pananagutan mong tiyakin ang kalusugan at kaligtasan ng mga taong sinusuportahan mo. Kabilang dito ang pagtiyak na ligtas sila mula sa pagsalakay. Ang paksa na paghadlang sa pagsalakay ay lalo nang mahalaga para sa mga indibiduwal na may kapansanan.
- Ang antas ng karahasan laban sa mga taong may kapansanan ay halos tatlong beses na mas mataas kaysa sa mga walang kapansanan.
 - Ang mga indibiduwal na may kapansanan sa pag-iisip ay may mas mataas na antas ng pagiging biktima ng karahasan kaysa sa alinmang iba pang uri ng kapansanan.
 - Sa California, halos kalahati ng iniulat na mga insidente ng pang-aabuso (Hulyo 2014 - Hunyo 2016) ay mga kaso ng pisikal na karahasan.
- Layunin:** Tulungan ang mga tagasuporta na makipag-usap sa mga indibiduwal na kanilang sinusuportahan tungkol sa kung paano mahahadlangan ang pagsalakay at kung paano ipagtatanggol ang kanilang sarili kung may banta ng pagsalakay.
- Target na Audience:** Mga tagasuporta at indibiduwal na sinusuportahan mo
- Mga Tunguhin:** Sa dulo ng sesyong ito, dapat kaya na ng kalahok na:
- Matukoy ang 5 paraan para laging ligtas
 - Malaman ang mga senyales ng panganib ng potensyal na pinsala
 - Mailarawan ang indibiduwal na estratehiya sa pagtatanggol kapag nakikitungo sa potensyal na pinsala
- Mga Kailangang Materyal:** Depende sa pamamaraan ng presentasyon na pipiliin mo, kakailanganin mo ang:
- Mga Suplay:**
- Tsart, papel na poster, pisara, o anumang mapagsusulatan
 - Mga marker o panulat
 - Mga handout
 - Kagamitan para maipakita sa TV o monitor ang materyal (kung posible)
- Mga Materyal ng SafetyNet:**
- [Listahan ng Tip: Paano Gagawa ng Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay](#)
 - [Listahan ng Tip: Paano Ipagtatanggol ang Sarili – Lumaban!](#)
 - [Worksheet: Pagtiyak sa Kaalaman sa Paghadlang sa Pagsalakay](#)
 - [Video: Lumaban](#)
- Paghahanda:** Repasuhin ang lahat ng materyal ng SafetyNet na nakalista sa itaas. Karagdagan pa, dapat na repasuhin ng mga tagasuporta ang [Newsletter ng Paghadlang sa Pagsalakay](#) at [Artikulo ng Tagasuporta](#). Depende sa pamamaraan o presentasyon na pipiliin mo:
- Mag-set-up ng kagamitan para sa presentasyon
 - Mag-print/mag-photocopy ng mga materyal para sa Tagasuporta at Indibiduwal
 - Mag-print/mag-photocopy ng worksheet ng Pagtiyak sa Kaalaman
- Presentasyon:** Maraming paraan ng paghaharap ng materyal na ito, kabilang dito ang:
- **I-print ang mga materyal ng SafetyNet** at talakayin bilang isang grupo. Tapusin ang sesyon gamit ang worksheet na Pagtiyak sa



Balangkas ng Pagsasanay para sa Paghadlang sa Pagsalakay — karugtong

Kaalaman sa Paghadlang sa Pagsalakay at pagtalakay sa mga sagot.

- **Gumamit ng computer at projector**, TV monitor, o monitor na may koneksyon ng Internet para ipakita ang **mga materyal ng SafetyNet** (naka-download man ito sa iyong computer o direkta sa website). Tapusin ang sesyon gamit ang worksheet ng Pagtiyak sa Kaalaman sa Paghadlang sa Pagsalakay at pagtalakay sa mga sagot.
- **I-print ang mga materyal ng SafetyNet bilang mga handout para sa pansariling pag-aaral**. Pagkatapos, kukumpletuhin ng kalahok ang worksheet ng Pagtiyak sa Kaalaman sa Paghadlang sa Pagsalakay at tatalakayin ang mga sagot bilang grupo kasama ng ibang kawani.

Pansinin:

Para sa ilan maaaring mas mabuti na magbigay ng indibiduwal na pagtalakay sa mga Learning Tool. Gamitin ang iyong pagkakilala sa mga indibiduwal at sa kanilang mga istilo ng pagkatuto para makapagpasiya kung pinakamabuti ba ang grupo o indibiduwal na talakayan.

Karagdagan pa, kung ang kalahok ay magbahagi ng isang insidente na sila ay naging biktima, huwag itong balewalain. Isaayos agad na ipagpatuloy ang pakikipag-usap sa indibiduwal at tulungan silang makuha ang suportang kailangan.

Iminungkahing mga Aktibidad para sa mga Sesyon sa Paghadlang sa Pagsalakay:

Simulan ang talakayan sa pamamagitan ng paghiling sa kanila na magsabi ng kanilang pang-araw-araw na alalahanin sa kaligtasan sa iba't-ibang lugar: kapag nasa komunidad sila, kapag nasa bahay, o saanman sila naroon.

Itala ang pangunahing mga tema mula sa pagtalakay sa mga sumusunod na aytem:

- Repasuhin ang Listahan ng Tip: Paano Gagawa ng Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay Makipagpalitan ng kaalaman tungkol sa mga bagay na magagawa ng indibiduwal para manatiling ligtas. Repasuhin ang listahan ng mga alalahanin sa kaligtasan at humanap ng solusyon para sa bawat isa sa mga ito.
- Sa dulo ng sesyon, tiyakin kung naunawaan. Hilingin sa bawat kalahok na tukuyin ang tatlong bagay na magagawa nila para manatiling ligtas.

Lumaban

Ipakita ang video na, "Lumaban". Repasuhin ang Listahan ng Tip: Paano Ipagtatanggol ang Sarili – Lumaban! Pag-usapan ang tungkol sa pagiging pamilyar sa mga senyales ng panganib.

- Talakayin ang mga bagay na magagawa nila para protektahan ang kanilang sarili. Repasuhin ang bawat pamamaraan. Hilingin sa kanila na isadula ang mga pagtugon sa mga senyales ng panganib.
- Sabihin na bilang huling solusyon kapag sinasalakay, maaaring niyang gamitin ang kaniyang katawan para ipagtanggol ang kaniyang sarili. Panuorin muli ang video at repasuhin ang iba't ibang paraan kung paano pwedeng lumaban.
- Sa dulo ng sesyon, tiyakin kung naunawaan. Hilingin ang mga kalahok na sabihin ang mga senyales ng panganib. Hilingin sa mga indibiduwal na ilarawan o ipakita ang tatlong bagay na magagawa nila para lumaban.



Pagtiyak sa Kaalaman sa Paghadlang sa Pagsalakay

1. Magbigay ng limang bagay na magagawa mo kapag may magtatangkang saktan ka:

- i.
- ii.
- iii.
- iv.
- v.

2. Sabihin ang iyong plano sa paghadlang sa pagsalakay:

Kung may magtatangkang saktan ako,

- Ang gagawin ko ay _____.

Kung gusto kong iwasan ang taong posibleng manakit sa akin,

- Ang gagawin ko ay _____.

Kung kailangan kong umalis sa silid/lugar,

- Dapat akong _____.

Kung hindi ako makaalis sa silid/lugar,

- Dapat akong _____.

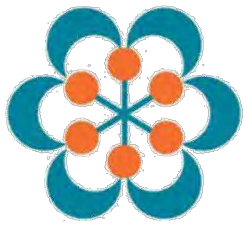
Kung kailangan ko ng tulong,

- Tatawagan ko ang _____.



Mga Posibleng Sagot sa Tanong #1

- Tumingin sa mata.
- Huminga at kalmahin ang sarili.
- Magpokus sa gagawin para makaligtas.
- Humingi ng tulong sa pamamagitan ng:
 - Pagtawag sa 911 at pagreport sa pulisya.
 - Makipag-usap sa may-ari ng inuupahang silid.
 - Paghingi ng tulong sa isang abuse prevention center.
- Gulatin ang mananalakay sa pamamagitan ng:
 - Paglikha ng ingay.
 - Pagsabi ng “Hindi.”
 - Paglakad o pagtakbo papalayo.
- Ibigay ang 100% pagsisikap.
- Maghintay ng pagkakataong makaligtas.
- Ipagtanggol ang sarili sa pamamagitan ng paglaban.

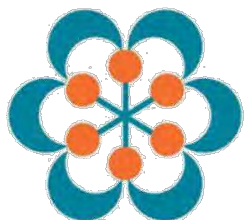


Listahan ng Tip: Paano Gagawa ng Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay

Mahalagang maging handa at manatiling ligtas sakaling may magtangkang manakit sa iyo. Punan ang plano sa paghadlang sa pagsalakay na nasa kasunod na pahina nang ikaw lang o kasama ng sumusuporta sa iyo. Gamitin ang sampung tip na nasa ibaba na makakatulong sa iyo.

Sampung Tip para sa Iyong Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay

1. Alamin kung nasaan ang mga labasan at kung paano tatakas kung may magtangkang manakit sa iyo. Kung hindi ka makaalis, subukang maghanap ng ligtas na lugar na maaari mong i-lock ang iyong sarili at makatawag para humingi ng tulong.
2. Laging dalhin ang iyong telepono kung mayroon ka o alamin kung saan ka makakahanap ng telepono sakaling kailangan mong tumawag para humingi ng tulong.
3. Alamin kung sino ang tatawagan kapag kailangan mo ng tulong. Maaaring kabilang dito ang: sumusuporta sa iyo, pulis, isang miyembro ng pamilya, isang kaibigan, atbp.
4. Lumayo sa mga hindi ligtas na lugar tulad ng madidilim na iskinita o abandonadong lugar. Manatili sa mga lugar na naiilawang mabuti.
5. Sikaping sumama sa grupo sa pagpunta sa mga lugar, lalo na kung may pupuntahan ka sa gabi. Kung kailangan mong pumunta sa isang lugar nang mag-isa, laging ipaalam sa iba kung saan ka pupunta at kung kailan ka makakarating doon upang makahingi sila ng tulong kung may mangyaring masama.
6. Huwag huminto para makipag-usap sa mga estranghero.
7. Huwag pumasok sa isang silid o sasakyan kasama ng mga taong hindi mo kilala nang kayo lang.
8. Maglakad sa gilid ng daan pasalubong sa mga sasakyan para maiwasan mo na masundan ka ng mga sasakyan.
9. Iwasang maglakad nang malapit sa mga lugar na pwedeng pagtaguan, tulad ng mga pintuan at mga damuhan.
10. Magsuot ng mga damit at sapatos na makakatakbo at makakakilos ka nang malaya.



Listahan ng Tip: Paano Gagawa ng Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay — karugtong

Halimbawa ng Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay

1. Kung may magtatangkang saktan ako, Aalamin ko kung nasaan ang mga labasan, may telepono ako para makatawag ako para makahingi ng tulong, at sisigaw para humingi ng tulong kung may mga tao sa paligid.
2. Kung gusto kong iwasan ang mga tao na malamang na magtangkang manakit sa akin, liwas ako sa madidilim na eskinita at mga lugar na walang mga tao. Hindi ako papasok sa isang silid kasama ng mga taong hindi ko kilala nang kami lang.
3. Kung kailangan kong umalis sa silid/lugar, dapat akong tumakbo sa pinakamakalapit na labasan. Dapat akong tumingin sa paligid kung may mga taong maaaring tumulong sa akin o tatawag sa iba na makakatulong sa akin.
4. Kung hindi ako makaalis sa silid/lugar, dapat kong i-lock ang sarili ko sa isang ligtas na silid at tumawag para humingi ng tulong.
5. Kung kailangan ko ng tulong, tatawagan ko ang sumusuporta sa akin o ang pulis.

Plano sa Paghadlang sa Pagsalakay

1. Kung may magtatangkang manakit sa akin, ano ang gagawin ko para maging ligtas?
Ang gagawin ko ay _____.
2. Kung gusto kong iwasan ang mga taong posibleng manakit sa akin, ano ang gagawin ko para maging ligtas?
Ang gagawin ko ay _____.
3. Kung kailangan kong umalis sa silid/lugar, ano ang dapat kong gawin at saan ako dapat pumunta?
Dapat akong _____.
4. Kung hindi ako makaalis sa silid/lugar, ano ang dapat kong gawin at saan ako dapat pumunta?
Dapat akong _____.
5. Kung kailangan ko ng tulong, sino ang dapat kong tawagan?
Tatawagan ko ang _____.



Listahan ng Tip: Paano Ipagtatanggol ang Sarili — Lumaban!

Mga senyales ng panganib na maaari kang gawan ng masama o saktan

- May sumunggab, humawak, tumalak, sumampal o sumuntok sa iyo.
- May humipo o humalik sa iyo nang wala kang sinasabing okay lang.
- May sumigaw, nanghiya, o nagsabi ng nakasasakit sa iyo.



Mga bagay na

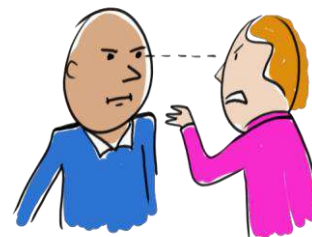
- **Tumingin sa mata**— Direktang tingnan sa mata ang mananalakay para ipakitang hindi ka takot!
- **Huminga** — Huminga ng malalim at kalmahin ang iyong sarili.
- **Magpokus** — Magpokus sa kung ano ang gagawin mo para makaligtas.
- **Humingi ng tulong** — Tumawag sa 911, ireport ito sa pulis, makipag-usap sa mga sumusuporta sa iyo, at/o humingi ng tulong mula sa isang abuse prevention center. Patuloy na humanap ng tulong hanggang sa maging ligtas ka.



Ipagtanggol ang iyong sarili

Protektahan ang iyong sarili kapag may magtatangkang manakit sa iyo. Narito ang ilang paraan para maipagtanggol ang iyong sarili:

- **Gulatin ang mananalakay** — Huwag maging tahimik na biktimang walang ginagawa. Gulatin ang mananalakay sa pamamagitan ng paggawa ng ingay, sabihing “HUWAG,” at/o lumakad o tumakbo palayo.
- **Ibigay ang 100% pagsisikap** — Kapag ipinagtatanggol mo ang sarili, gawin nang isa-isa at gawin nang 100% magagawa mo alinman sa sumigaw o tumakbo palayo.
- **Kung mabigo ang lahat ng iyon, maghintay** — Hayaan munang magpatuloy ang sitwasyon, magplano, at maghintay ng pagkakataon para makaligtas.
- **Bilang huling solusyon, ipagtanggol ang iyong sarili sa pamamagitan ng paglaban** — Gamitin ang “mga pandepensa” ng iyong katawan — ang iyong siko, sakong, kamao, boses, at ang ulo mo. Ang wheelchair o baston ay maaari ding gamitin bilang pandepensa.





Listahan ng Tip: Paano Ipagtatanggol ang Sarili — Lumaban! — karugtong

Para makalayo kaagad,

1. Puntiryahin ang bahagi ng katawan ng mananalakay kung saan masasaktan siya nang husto.
2. Hanapin ang bahagi ng katawan na maaabot mo.
3. Lituhin ang mananalakay para makaligtas.

Ang ilang halimbawa ay isinama sa



- **Sikuhin ang mananalakay sa pagitan ng kaniyang mga tadyang.**



- **Gamitin ang iyong sakong para tadyakan ang ibabaw ng paa ng mananalakay.**



- **Gamitin ang iyong kamao para suntukin ang ilong ng mananalakay.**



- **Gamitin ang iyong tuhod para tamaan ang singit ng mananalakay.**



- **Gamitin ang iyong sakong para sipain ang lulod ng mananalakay.**

- **Gamitin ang iyong wheelchair para tamaan ang binti ng mananalakay.**



Kapag ipinagtatanggol mo ang sarili, gawin ang kailangan mong gawin para makaligtas!