

Plano sa Kaligtasan para sa Karahasan sa Pakikipagrelasyon ng mga Kabataan

Mahalagang magkaroon ng planong pangkaligtasan bago subukang wakasan ang isang mapang-abusong relasyon. Sa panahon at pagkatapos ng paghihiwalay ay ang mga pinaka-mapanganib na panahon. Kung interesado kang gumawa ng legal na aksyon, posibleng makakuha ng Protection Order mula sa korte. Kung ikaw ay inaatake o natatakot na maaaring mangyari ang isang pag-atake, tumawag sa 911.

Paplanuhin ko ang paghihiwalay nang maingat sa tulong ng mga taong pinagkakatiwalaan ko. Mas maraming tao ang nakakaalam ng nangyayari at makakatulong o makakasupporta sa akin, mas ligtas ako. Ito ang ilang mga tao na maaari kong pagkatiwalaan na tumulong sa akin: _____

Hindi ligtas na makipaghiwalay sa aking kapareha sa isang lugar na nakahiwalay. Susubukan kong gawin ito sa isang pampublikong lugar na may mga taong malapit na bahagi ng aking plano sa kaligtasan. Ito ang lugar at oras kung kailan ako makikipaghiwalay sa aking kapareha: _____

Ito ang taong hihilingin kong magbantay sa akin sa panahon ng paghihiwalay:

Magiging malinaw ako sa aking kapareha na tinatapos ko na ang relasyon at ang aking desisyon ay pinal. Ito ang mga salitang gagamitin ko: _____

Susubukan kong maging handa para sa reaksiyon ng aking kapareha. Maaari itong maging marahas, o maaari silang maging malungkot, o maaari silang maging mabait at subukang makuha muli ang aking loob.

Pagkatapos ng hiwalayan, iiwasan kong mapag-isa kasama ang aking dating kasintahan, o mapunta sa isang sitwasyon kung saan maaari nilang subukang kumbinsihin akong huwag tapusin ang relasyon. Ito ang gagawin ko kung susubukan ng aking dating kasintahan na kausapin ako sa aking bahay, trabaho, eskwela o sa ibang lugar: _____

Ito ang sasabihin ko kung tinawag ako ng aking dating kasosyo: _____

Pagkatapos ng breakup, maaaring subukan ng aking dating kasosyo na gumamit ng ibang tao para makipag-ugnayan sa akin. Kung nangyari ito, ito ang sasabihin ko sa kanila: _____

Ilang iba pang bagay na maaari kong gawin para manatiling ligtas:

- Magdala ng cellphone na may mahahalagang numero ng telepono.
- Hilingin sa mga kaibigan, pamilya, at katrabaho na i-screen ang aking mga tawag at huwag magpasa ng anumang mga mensahe o tala mula sa aking dating kasosyo.
- I-block ang screen name ng dati kong partner para hindi sila makagamit ng private messages o direct messaging para asarin ako. Pigilan ang aking dating kasosyo na ma-access ang aking Facebook page, X, TikTok, Instagram, Snapchat o iba pang mga website kung saan ako nagbabahagi ng impormasyon.
- Baguhin ang aking routine para mas mahirapan akong hanapin.
- Hilingin sa mga kaibigan na samahan ako papunta at pauwi sa paaralan.
- Sabihin sa mga kaibigan, pamilya, at katrabaho na tumawag sa pulis kung nakita nila ang aking dating kasosyo na iniistorbo ako.
- Sumama sa akin ang isang pinagkakatiwalaang tao, umupo sa tabi ko, at bantayan ako sa trabaho, mga kaganapan sa paaralan, at iba pang mga aktibidad.
- Ayusin na tawagan ang isang taong pinagkakatiwalaan mo para ipaalam sa kanila na nakarating ako nang ligtas o na okay ako. Kung hindi ako tumawag gaya ng nakaplano, sabihin sa kanila na tumawag ng pulis.

