



## **Tip Sheet – “Ito ay Hindi Okey” Kasamang Video Pag-uusap Tungkol sa Pang-aabuso at Pagpapabaya**

**Ang Ito ay Hindi Okey** (<http://youtu.be/KwRX0uEawC0>) ay isang video tungkol sa pang-aabuso at pagpapabaya. Gamitin ito para pasimulan ang pakikipag-usap sa isang taong iyong sinusupportahan para matulungan silang matuto kung paano manatiling ligtas. Isang mabuting ideya para sa iyo na basahin ang artikulong para sa taga-suporta, *Pang-aabuso at Pagpapabaya: Ito ay Hindi Okey!* (<http://ddssafety.net/safety/abuse-and-neglect/supporter-article-prevent-abuse-and-neglect>) bago panoorin ang video.

Kung handa ka na, panoorin ang video kasama nag taong sinusupportahan mo. Kapag nakita mo ang babalang huminto , i-pause ang video at pag-usapan kung ano ang napanood ninyo. Kapag tapos na kayo, i-start uli ang video. I-pause kapag nakita ninyo uli ang babalang huminto  at mag-usap uli. Ulitin hanggang sa matapos ninyo ang video.

Heto ang ilang mga tanong na may mga posibleng sagot para matulungan kang magsimula. Tandaan, ito ay mga mungkahing tanong lamang. Maaaring mayroon kang mas mabuting mga tanong. Maaaring ayaw mong gawin ito ng biglaan. Puwedeng magtanong ka ng ilang tanong at pagkatapos ay pag-usapan na bumalik uli para ituloy sa ibang pagkakataon. Simulan natin.



Tanong: Paano kung may sumuntok o sumampal sa iyo, sumipa o umalog sa iyo?  
Okey lang ba iyon?

**Sagot: Hindi, Ito ay hindi Okey**

Tanong: Mayroon pa bang ibang bagay na maaaring gawin ang isang tao para  
masaktan ka?

**Sagot: Kung may umalog, tumulak, sumakal, o pumaso sa akin. Kung may  
magtali sa akin o may magkulong sa akin sa kuwarto ng mag-isa.  
Kung may magpainom sa akin ng gamot para patahimikin ako.**

Tanong: Ang alin man ba sa mga ito ay Okey lang?

**Sagot: Hindi, Ito ay Hindi Okey na gawin ang alinman sa mga ito.**



Tanong: Paano kung may gustong hipuan ka sa mga lugar na ayaw mong ipahipo?  
Okey lang ba ito?

Sagot: **Hindi, Ito ay Hindi Okey**

Tanong: Paano kung gustong ipahipo sa iyo ang bahagi ng kanilang katawan na ayaw mong hipuin? Okey lang ba ito?

Sagot: **Hindi, Ito ay Hindi Okey**

Tanong: Ano'ng mga bagay ang puwedeng gawin ng iba na makakaasiwa sa iyo?

Sagot: Hindi ako kumportable kung may magtangkang magpagawa sa akin ng seksuwal na gawain laban sa aking kalooban, dalhan o pakitaan ako ng malalasang larawan, patinginin ako ng mga magasin na may hubad na larawan ng lalaki't babae, kausapin ako palagi tungkol sa sekso.

Tanong: Ang alinman ba sa mga ito ay Okey?

Sagot: **Hindi**, alinman sa mga **Ito ay Hindi Okey** gawin.



Tanong: Paano kung may magmura sa iyo, manigaw sa iyo, o magbanta sa iyo?

Sagot: **Hindi, Ito ay Hindi Okey.**

Tanong: Ano ang mararamdaman mo tungkol doon?

Sagot: Hindi ko ito magugustuhan. Makadarama ako ng kalungkutan, panlulumo, galit, pagkabigo, walang kayang gawin.



Tanong: Paano kung hindi ka tulungan ng taong dapat na tumulong sa iyo para manatiling malusog at ligtas? Okey ba ito?

Sagot: **Hindi, Ito ay Hindi Okey**

Tanong: Tingnan natin ang larawan sa video. Ano ang nakikita mong Hindi Okey?

Sagot: Marumi ang mga pinggan, walang pagkain sa refregirator, ang tao ay mag-isa at mukhang nag-aalala – maaaring may sakit pa nga, punit ang damit, basag ang shade, natapon ang tubig.

Tanong: Ano pa ang maaaring tulong na kailangan ng tao para manatiling malusog at ligtas.

Sagot: Maaaring kailangan niya ng tulong para makapagpagamot o uminom ng gamot. Maaaring kailangan ng tao na sumakay sa kaniyang silyang de gulong o iba pang pantulong.

Tanong: Paano kung hindi gawin ng taong dapat na tumulong ang mga bagay na ito? Okey ba ito?

Sagot: Hindi, ***Ito ay Hindi Okey***



Tanong: Paano kung may kumuha ng pera mo? Okey ba ito?

Sagot: Hindi, ***Ito ay Hindi Okey***

Tanong: Paano kung may taong pagbayarin ka ng mga bagay na hindi mo binili?

Sagot: Hindi, ***Ito ay Hindi Okey***

Tanong: Ano pa ang ibang bagay na maaaring gawin ng iba para dayain ka?

Sagot: Maaaring may magnakaw ng mga credit card - at gamitin ang mga ito. Maaaring may sadyang magbigay ng maling payo kung ano ang gagawin ko sa pera ko. Maaaring may magtangkang gastusin ko lahat ang pera ko sa kanila.

Question: Are any of them Okay?

Sagot: Hindi, ***Ito ay Hindi Okey***



Tanong: Okey lang ba kung may manakit sa iyo o sadyang magpasama ng loob mo?

Sagot: Hindi, ***Ito ay Hindi Okey***

### ***Alamin – Mag-ingat***

Pagkatapos ng video, tanungin ang tao kung paano siya mananatiling ligtas.

Tanong: Kung ang alinman sa mga ito ay mangyari sa iyo, ano ang magagawa mo para MATIGIL ito?

Sagot: **Humingi ng Tulong. Huwag Maghintay.** Siguruhing gagawa ako ng paraan para MATIGIL ito.

Tanong: Kanino ka puwedeng makipag-usap para MATIGIL ito?

Sagot: Puwede akong magsabi sa sinumang pinagkakatiwalaan ko. Puwede akong magsabi sa Regional Center.

Tanong: Ano ang dapat mong gawin kung nadama mong nasa panganib ka at kailangan ng agad na tulong para maging ligtas?

Sagot: Kung nadarama kong ako ay nasa panganib at kailangan ng agad na tulong para maging ligtas – **Tatawag sa 911**

Tanong: Ano ang pinakamahalagang natutuhan mo sa panonood ng video na ito?

Sagot: Hindi ko kailanman hahayaang saktan o tratuhin ako ng masama ng kahit sino. ***Ito ay Hindi Okey.***