ISANG MAS LIGTAS NA PAMILYA ISANG MAS LIGTAS NA DAIGDIG

Isang Mapagkukunan para sa Mga Magulang at Mga Tagapangalaga ng mga Bata 0-12 para Masugpo ang Sekswal na Pang-aabuso sa Bata

Sentro ng Pang-aabuso at Trauma ng Harborview
www.uwhatc.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW MEDICAL CENTER

PAANO ANG...

01

Pagsuporta ng Sekswal na Pag-unlad

02

Pagtuturo ng Tungkol sa Pahintulot

03

Panatiliin ang Pag-uusap

04

Paunawa Tungkol sa mga Pag-uugali

05

Tumugon sa Abuso

Bilang mga magulang at tagapangalaga, may napakahalagang tungkulin ka na makatulong na masugpo ang sekswal na pang-aabuso sa bata. Ikaw ang napakamabuting tao na magtuturo sa iyong mga anak kung paano sila dapat tratuhin at kung paano nila dapat tratuhin ang iba. Nakikita nila na ginagawa mo ito sa araw-araw!

Sa buklet na ito, makakakita ka ng mga ideya sa pag-uusap at pagkilos. Gayunpaman, kahit pinag-uusapan ng mga pamilya ang mga bagay na ito, minsan ang mga anak ay maaari pa rin na sekswal na maabuso. Pinag-uusapan din ng buklet na ito kung ano ang gagawin kung mangyayari man ito.

Lahat tayo ay may bahagi sa paglikha ng mga mas ligtas na pamilya at isang mas ligtas na daigdig. Mangyaring makipag-ugnayan sa amin kung kailangan mo ng tulong. Malugod kaming makikipag-usap sa inyo.

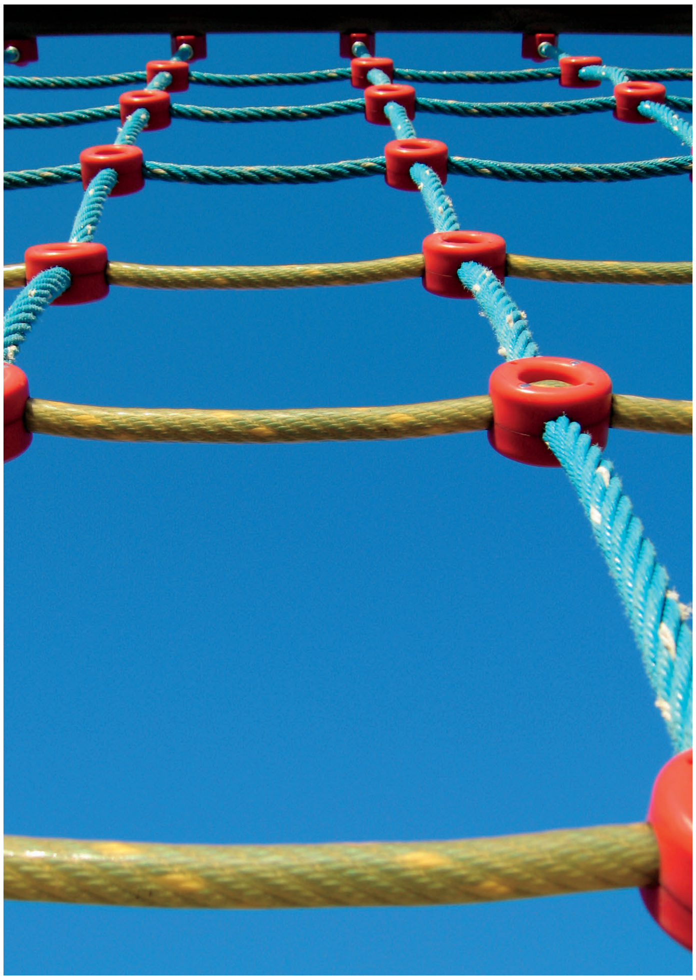
Sentro ng Pang-aabuso at Trauma ng Harborview
uwhatc.org
206-744-1600

Mga bata sa pagitan ng mga gulang na

7 - 13

1 SA 5 BABAE
1 SA 20 LALAKI
ay nakararanas ng sekswal na pang-aabuso sa gulang na 18. Hindi kabilang dito ang lahat ng hindi nag-uulat.

Pinagmulan:
Pambansang Sentro para sa mga Biktima ng Krimen



SUPORTAHAN ANG SEKSWAL NA PAG-UNLAD

- Ang Sekswal na pag-unlad ay isang pangkaraniwang bahagi ng paglaki. Isipin ang tungkol sa inaasam mo sa pagharap ng iyong mga anak sa kanilang pansariling kalusugan at ugnayan. Isipin ang mga **kasanayan** na kakailanganin nila at paano sila **matututo nito sa paglipas ng panahon.**

- Napakahalaga na turuan ang mga anak ng **tamang pangalan ng mga bahagi ng katawan**, kabilang ang mga ari. Sa pagtuturo ng mga salitang ito, ipinaaalam mo sa kanila na nararapat na gamitin ang mga terminong ito. Anyayahan sila na magtanong o magsabi ng kanilang alalahanin.

- **Pagsasarili ng pangkatawan** ay kung kailan na ang isang tao ay gumagawa ng mga desisyon tungkol sa kanilang katawan. Pag-usapan ang tungkol sa ano ang kahulugan para sa iyong pamilya at para sa iyong anak. Pag-isipan kung paano mo masusuportahan sila sa kanilang paglaki na **mga tagapagtaguyod ng kanilang sarili.**

- Ang mga bata ay karaniwang may mga katanungan tungkol sa kung saan nanggaling ang mga sanggol, paggamit ng banyo, mga katawan, at ang paglaki. **Kailangan nilang masagutan ang mga katanungan na ito.** Pag-isipan muna kung paano mo sasagutin ang mga katanungan sa pamamaraan na prangka at naaayon sa edad.

- Paano mo malalaman kung ang mga bata ay handa na pag-usapan ang mga tungkol sa mga bagay na ito? **Kung sila ay nagtatanong, ito ay magandang hudyat na sila ay handa na!** Nararapat lang na bigyan ng kaunting impormasyon ang nakababatang anak, pagkatapos maghintay kung sila ay may karagdagang katanungan. Napakahalaga na siguraduhin na ang sasabihin ay tumpak at tapat.

- Ang minsan na **sekswal na pag-uugali at paglalaro** ay karaniwan para sa mga nakababatang bata , tulad ng pag-arte ng mga tungkulin sa pamilya o paglalaro ng doktor. Ang paggalugad at paghawak ng kanilang katawan ay pangkaraniwan. Maaari mong limitahan at ituro ang mga patakaran ng pamilya. Kung hindi ka sigurado kung ang pag-uugali ng anak ay dapat alalahanin, tumawag ka sa aming sentro.

- **Mga mapagkukunan**: Tingnan ang aming website sa www.uwhatc.org [klik sa "Brochures and Resources"] para sa inirerekumendang **listahan ng aklat.** Tingnan ang **mga bideyo** sa www.amaze.org. Ang **doktor** ng iyong anak ay isa rin magaling na mapagkukunan.

"ANG IYONG KATAWAN AY SA IYO. NAPAKAHALAGA NA PANGALAGAAN ANG IYONG KATAWAN AT PANATILIING ITONG MALUSOG AT LIGTAS."

"NARARAPAT LANG NA TINGNAN AT HAWAKAN ANG IYONG KATAWAN. GAWIN ITO SA SARILING KUWARTO O BANYO."

"KUNG ANG ISANG TAO AY BUNTIS, ANG SANGGOL AY LUMALAKI SA KANILANG MATRIS, (HINDI SA KANILANG SIKMURA)."

"HINDI AKO SIGURADO KUNG PAANO SASAGUTIN ANG KATANUNGAN NA IYON SUBALIT NALULUGOD AKO NA TINANONG MO AKO. KUKUHA AKO NG AKLAT NA TUNGKOL DOON PARA TAYO AY MAGKASAMANG MAG-ARAL."

© www.uwhatc.org

ITURO ANG TUNGKOL SA PAHINTULOT

Humanap ng mga pagkakataon para magmodelo ng pahintulot. Ito ay makakatulong para sa mga bata na magkaroon ng pagkakataon na magdesisyon kung paano (o kung) nais nila na ibahagi ang kanilang katawan.

"Inaasahan namin na magkaroon ka ng magandang araw sa paaralan sa araw na ito. Nais ko kayong yakapin, o makipagbatian. Paano mo gustong magpaalam?"

"Nararapat ba na ipadala ko ang mga larawan na ito sa iyong mga tiyahin at mga tiyuhin?"

Turuan na kilalanin ang isang 'hindi' at isang 'oo' at paano tumugon.

"Ang pusa ay karaniwang gustong himasin ng marahan. Kung sila ay umalis, ang ibig sabihin nito ay hindi ka niya gusto at kailangan mong tumigil."

"Kung ikaw ay nakikipag-wrestling sa kanya, tumingin sa kanyang mukha. Mukha bang nasisiyahan pa siya? Siya ba ay nakangiti, tumatawa? Kung hindi ka sigurado, tanungin siya kung gusto pa niyang makipag-wrestling."

Isama ang mga patakaran sa kaligtasan ng katawan sa iyong mga patakaran sa kaligtasan ng pamilya.

"Hindi okay na hipuin ang titi, ari, o ibaba ng ibang tao, o magpakita ng sa iyo sa ibang tao. Pribado ang mga bahagi ng katawan na ito. Ang ibang tao ay nararapat na sumusunod din sa mga patakaran na ito."

"Kung pakiramdam mo na hindi ligtas o hindi komportable ang isang bagay, okay na magdahilan na kailangan mo ng umalis."

Iwan na bukas ang pag-uusap para sa mga bata para mag-ulat.

"Kung may sinuman na humipo ng iyong pribadong bahagi, o lumabag sa alinman sa ating mga patakaran, maaari mo akong kausapin tungkol dito. Wala kang magiging problema."

"Tungkulin ko na panatiliin kang ligtas. Kaya maaari mo akong palaging kausapin kung may nagpaparamdam sa iyo na masaktan, malungkot, nalilito o hindi komportable. Kahit na isang taong gusto ko o gusto mo."

Sabihin sa iba kung ano ang itinuturo mo sa iyong anak.

"Sinusubukan namin na turuan siya tungkol sa pahintulot. Hindi namin siya pinipilit na yumakap o humalik kaninuman kung ayaw niya."

"Tinuturuan namin sila ng tungkol sa mga patakaran sa kaligtasan ng katawan. Sinabihan namin sila na maaari nilang kausapin kami kung may ano o kahit sino ay hindi sila komportable."

© www.uwhatc.org

PANATILIIN ANG PAG-UUSAP

NARIRINIG AT NAKIKITA NG MGA BATA ANG MARAMING BAGAY NA NAKAKAIMPLUWESIYA SA KUNG PAANO SILA MAG-ISIP. GAYUNPAMAN, MINSAN ANG MGA MENSAHENG ITO AY NAKAKASAKIT. KILALANIN KUNG SINO ANG GINUGUGULAN NG PANAHON NG IYONG ANAK. PAG-ARALAN KUNG PAANO MAGTAKDA NG MGA KONTROL SA MEDIA NG MAGULANG PARA MAHADLANGAN ANG MGA PANGMATANDANG NILALAMAN. MAGKAROON NG KAMALAYAN KUNG SINO ANG NAKIKIPAG-USAP SA IYONG ANAK SA PAMAMAGITAN NG MGA LARONG VIDEO, APPS, AT SOCIAL MEDIA. HAYAAN ANG IYONG ANAK NA MAG-ENSAYO KUNG ANO ANG GAGAWIN KUNG NARARAMDAMAN NILA NA HINDI SILA LIGTAS. MAHALAGANG MAGING MAAGAP! PAG-USAPAN ANG TUNGKOL SA ANO ANG NAKIKITA AT NARIRINIG, NG PERSONAL AT ONLINE. TURUAN SILA TUNGKOL SA MGA MAHAHALAGA AT INAASAHAN NG IYONG PAMILYA.

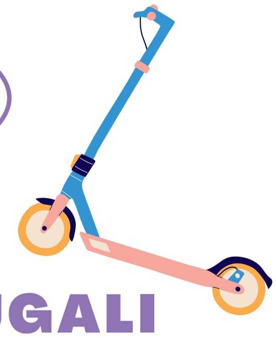
ISULONG ANG PAGGALANG AT PAGKAKAPANTAY-PANTAY

Ang isang umaabuso ay maaaring gumamit ng lakas at kontrol sa iba pang tao na nagdudulot ng pinsala. Isipin kung paano natututo ang mga bata tungkol sa lakas. Sino ang pinakamahina at sino ang pinakamalakas? Ang mga ideyang ito ay maaaring magdulot ng walang paggalang, pambubuli, o pang-aabuso. Mayroong mga pangkat na nakaranas ng mas madalas na pang-aabuso. Ito ay kinabibilangan ng mga kababaihan, nakababata, LGBTQ+, ilang pamayanan ng may kulay, mga imigrante, at tauhan na may kapansanan. Maaari mong turuan ang iyong mga anak kung paano tratuhin ang lahat ng tao nang may paggalang at pagkakapantay-pantay. Kung may nasabi sila na nakapag-aalala, gamitin ito bilang isang pagkakataon na magturo. (Pag halimbawa, kung iniisip ng nakatatandang bata na sila ay ‘mataas’ sa iba, kung kulang sila ng pakikiramay, o kung iniisip nila na ang ‘mga patakaran ay hindi para’ sa kanila.) Maaari mong ituro ang mga mahahalaga sa pamilya simula sa murang edad. Maaari mong ipakita sa kanila kung paano nais mong tratuhin nila ang iba. Maaari mong ipakita sa kanila kung paano sila dapat tratuhin.

BIGYAN NG KAPANGYARIHAN ANG MGA BATA

Ang mga magulang ay may karapatan na gumawa ng mga patakaran para sa kanilang mga anak. Napakahalaga para sa mga bata na malaman na kung minsan maaari silang magsabi ng hindi, at ang kanilang boses ay pakikinggan. Makakatulong ito na protektahan sila. Maaari mong ipakita sa iyong anak na nirerespeto mo ang kanilang mga opinyon kahit ipinatutupad mo ang mga patakaran. Maaari mong payagan ang iyong mga anak na minsan na hindi sumang-ayon sa iyo. Kakailanganin nila na mag-ensayo ng pagsabi ng hindi at gumawa ng pagpipilian para sa kanila. Kadalasan natutuhan ng mga bata na ang mga nakatatanda ay may kontrol at ang mga bata ay dapat na madalas na gawin ang sinabi ng matatanda. Kung ang isang nakatatanda ay inabuso ang isang bata, maaaring isipin ng bata na ito ay nararapat, o matakot na sabihin sa sinuman. Napakahalaga para sa mga bata na maaaring makapagsalita kung mayroon silang problema. Maaari kang magbigay ng pahintulot sa mga bata na sabihin sa iyo ang lahat, kahit na ang mga sekreto, at mga bagay na nakainis.

HABANG LUMALAKI ANG IYONG MGA ANAK, ISIPIN KUNG PAANO MO IPAGPAPATULOY NA MAKAUSAP KA NILA KUNG MAY MGA KATANUNGAN O MGA ALALAHANIN. PAG-USAPAN ANG IBANG MAPAGKAKATIWALAANG TAO NA MAAARI NILA MAHINGAN NG TULONG.



PAUNAWA TUNGKOL SA MGA PAG-UUGALI

Ang pakikipag-usap sa mga bata ay isa lamang bahagi ng paghahadlang. Napakahalaga na makita at tugunan ang **mga nakakabalisang pag-uugali mula sa matatanda, kabataan at mga bata.** Alamin kung sino ang pinaggugulan ng panahon ng iyong mga anak. Iwasang bantayan ng nakakatandang bata ang nakababata ng mahabang panahon na may kaunting pangangasiwa. **Karaniwang nangyayari ang pang-aabuso ng isang tao na kilala ng bata.** Ito ay madalas mangyari ng palihim.

Ang mga bata ay maaaring abusuhin ng ibang bata at ng mga matatanda. Ito ay kinabibilangan ng nakatira sa bahay, o kahit ng mga tauhan na nagtatrabaho sa mga paaralan, at mga pangkabataang programa. Kung may pag-uugali ang sinuman na nagiging hindi ka komportable, **magtiwala sa iyong iniisip.** Huwag hayaan na mag-ubos ng panahon na mag-isa kasama ang taong iyon. Ang mga matatandang umaabuso ay kadalasan mukhang kainam-inam, para makagawa ng malapit at tiwalang ugnayan sa isang bata.

MGA HALIMBAWA NG MGA NAKABABALISANG KAUGALIAN SA MATATANDA

- **Espesyal na pakikitungo**: pagbigay sa isang bata ng espesyal na atensyon, mga regalo o mga espesyal na pribelehiyo, o hinayaan sila na hindi sundin ang mga patakaran
- **Nakatuon sa bata**: paghawak sa kanila ng madalas habang naglalaro; parang mas nakakaunawa sa mga bata kaysa mga matatanda; gumagawa ng malapit na ugnayan sa isang bata ng hindi kinabibilangan ng mga magulang o mga tagapangalaga
- **Hindi magandang hangganan**: hindi tumitigil kahit ang bata ay mukhang hindi komportable o kung sinabihan tumigil; binabanggit ang mga bagay na sekswal o mga personal na ugnayan
- **Pagkamalihim**: sinasabihan ang bata na itago ang mga sekreto; humahanap ng mga lugar at situwasyon upang mapag-isa kasama ang bata

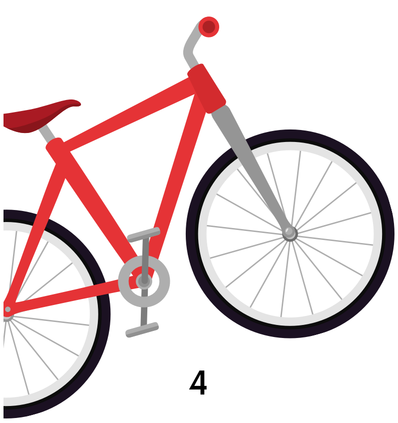
PAKIKIPAG-USAP SA SINUMAN NA MAY NAKABABALISANG PAG-UUGALI

"Mukhang hindi na siya nasisisyahan sa larong iyon."

"Hindi ako komportable kapag nakikipag-usap ka sa mga bata tungkol sa _____"

"Mangyaring nakabukas ang pintuan kung kayo ay naglalaro. Kailangan ko pa rin makita sila."

"Naiinis ako kapag pinag-uusapan mo ang kanilang mga katawan at tinatawag mo itong "paglaladi."



FOLLOWING UP

Isang paraan para mahadlangan ang sekswal na pang-aabuso ay magsalita kung may nakikita kang nakakabalisang pag-uugali at mga hangganan. Ito ay isang magandang halimbawa para sa iyong anak na makitang ginagawa mo ito. Karamihan sa tao ay mauunawaan at titigilan ang nakakabalisang pag-uugali. Sa kabilang banda, ang isang nang-aabuso ay maaaring ipagtanggol ang sarili o maaaring sabihin na sobra kang sensitibo. Maaari nilang ipagpatuloy ang pag-uugali, o lalo pang maging malihim. Kung mangyayari ito, bantayan ang taong ito kung may mga batang nakapaligid. Makipag-usap sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya. Tumawag sa aming sentro (o sa iyong lokal na sentro ng sekswal na pang-aabuso) para sa payo.

© www.uwhatc.org

TUMUGON SA ABUSO

Mga mapagkukunan para sa mga bata at mga pamilya

Maaari ka ng magsimula NGAYON. Ipakita sa iyong mga anak na nariyan ka anumang oras na sila ay may katanungan o alalahanin, gaano man itong kaliit. Kung pumunta sa iyo na may isang problema, sabihin muna na natutuwa ka na sinabi mo ito sa iyo. Makakaramdam sila na mas komportable na pumunta sa iyo ng may malaking problema kung nararamdaman nila na nakinig ka sa kanila sa nakalipas na maliliit na mga problema.

Sa kabila ng ating pagsisikap na protektahan ang mga bata, ang sekswal na pang-aabuso ay maaari pa ring mangyari. Ang iyong pagtugon at suporta ay napakahalaga. **Ang mga bata ay maaari, at mangyayaring, makabawi mula sa sekswal na pang-aabuso.** Mayroong tulong para sa iyong anak, at para na rin sa iyo.

- Kung nagsususpetsa ka na ang iyong anak ay sekswal na inabuso, ngunit hindi ka sigurado, pangasiwaan sila ng mabuti. Tingnan ang mga pagbabago sa kanilang pag-uugali. Subukan na panatiliing bukas ang pag-uusap: "maaari mo akong kausapin palagi kung may bumabagabag sa iyo." Tumawag sa sentro (o sa lokal na sentro sa sekswal na pag-atake) para sa payo.

- Kung nagsabi ang iyong anak na siya sekswal na inabuso, normal na magalit o hindi makapaniwala. Napakahalaga na maging mahinahon at suportahan sila. Sabihin sa kanila na natutuwa ka na sinabihan ka. Maaari mo silang bigyan ng kaginhawaan at kaligtasan.

- Kapag nag-ulat ng pang-aabuso ang isang bata, huwag payagan na ang bata ay walang nagbabantay sa pakikipagkita sa nang-abuso. Maaari kang tumawag sa aming sentro (o sa lokal na sentro ng sekswal na pang-aabuso) para sa tulong. Humingi ng suporta mula sa doktor ng bata, isang mapagkakatiwalaang kaibigan, o isang miyembro ng pamilya. Maaari kang tumawag sa lokal na pulisya o Mga Serbisyo sa Pagpoprotekta ng Bata para gumawa ng ulat. Maaari kang humingi ng pagsusuring medikal para masiguro na ang katawan ng bata ay maayos at kumulekta ng ebidensiya.

- Kung nag-aalala ka tungkol sa iyong anak na umaarte ng sekswal o humahawak ng hindi nararapat sa iba, kumuha ng propesyonal na tulong. Kausapin ang anak tungkol sa mga patakaran ng kaligtasan ng katawan at anong uri ng paghawak ang ok at hindi ok. Turuan at ipatupad ang mga patakaran katulad ng ibang pang patakarakan tungkol sa kaligtasan at respeto. Tumawag sa aming sentro sa 206-744-1600 (o makipag-ugnayan sa lokal na sentro ng sekswal na pang-aabuso) para makakuha ng payo.

Para mahanap ang lokal na sentro ng sekswal na pang-aabuso:
Pambansang Sentro ng Mapagkukunan sa Karahasang Sekswal
www.nsvrc.org/find-help

© www.uwhatc.org

NARITO KAMI PARA TUMULONG

Sentro ng Pang-aabuso at Trauma ng Harborview
Mga opisina sa Seattle, Bellevue, at Shoreline
Ang mga sebisyo ay kinabibilangan ng: suporta sa krisis, mga pang-medikal na pagsusuri, adbokasya, at pagpapayo sa trauma
www.uwhatc.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW MEDICAL CENTER