ISANG MAS LIGTAS NA PAMILYA. ISANG MAS LIGTAS NA DAIGDIG.

Isang Mapagkukunan para sa mga Magulang at Tagapag-asikaso ng mga Bata 0-12 sa Paghadlang sa Sekswal na Pang-aabuso sa Bata

Ang buklet na ito ay para sa mga magulang, tagapag-asikaso at ibang mga nag-aasikasong matanda upang tulungan silang hadlangan ang sekswal na pang-aabuso sa mga bata. Ang ilang pinakamasamang ikinatatakot ng mga magulang ay ang masaktan o maabuso ang kanilang mga anak. Hindi natin palaging mapipigilan ang ibang tao kung paano nila tinatrato ang ating mga anak, at ang ating mga anak ay hindi din nila mapipigilan kung paano sila tinatrato ng iba. Subali't, ang magandang balita ay mapipigilan natin palagi ang ating sariling asal, at matutulungan natin ang ating mga anak na matutong gawin ang pareho. Bilang isang magulang o tagapag-asikaso, ikaw ang pinakamabuting tao upang turuan ang iyong mga anak kung paano sila dapat tratuhin at paano nila dapat tratuhin ang ibang tao. Nakikita nila na ginagawa mo ito sa araw-araw!

Sa buklet na ito, makakakuha ka ng mga ideya sa pagtalakay tungkol sa sekswal na pang-aabuso at kaligtasan. Ang mga pagtalakay na ito ay gagawing malakas ang iyong pakikipag-ugnayan at makatutulong sa paghadlang sa pang-aabuso. Subali't kahit na pinag-uusapan ng pamilya ang tungkol sa mga bagay na ito, kung minsan ang mga bata ay maaaring pa ding sekswal na maabuso. Ang buklet na ito ay magsasabi din kung ano ang dapat gawin kung mangyayari ito.

Lahat tayo ay may bahagi sa pagbubuo ng mas ligtas na mga pamilya at isang ligtas na daigdig. Makipag-ugnayan sa amin kung kailangan ninyo ng tulong- kami ay palaging matutuwa na makipag-usap.

Harborview Center for Sexual Assault and Traumatic Stress
www.hcsats.org
206-744-1600

PAANO AKO...

▶ Makatutulong na turuan ang inyong anak ng **tamang pangalan ng bahagi ng kanilang katawan**, kasama ang maselang bahagi ng kanilang katawan. Sa pagtuturo ng mga salitang ito, ipinaaalam mo sa kanila na maaari nilang gamitin ang mga salitang iyon at maaari nilang sabihin sa inyo kung mayroon silang problema sa anumang bahagi ng kanilang katawan.

▶ Turuan sila na mayroong **bahagi ng kanilang katawan ay pribado**. Ang pribadong bahagi ng katawan ay karaniwang ang parehong bahagi na tinatakpan ng pampaligo.

▶ Ang mga bata ay parating may mga tanong tungkol sa kung saan nanggagaling ang mga sanggol, kung paano sila nabuo, pagbabanyo, bahagi ng katawan, at paano panatilihing malinis ang kanilang katawan. **Kailangang masagot ang mga katanungan nilang ito**. Mabuting ideya na isipin ng maaga kung paano mo gustong sagutin ang mga katanungang ito sa paraang prangka at tama sa edad nila.

▶ Paano mo malalaman kung kailan handang makipag-usap ang mga bata tungkol sa mga bagay na ito? **Kung nagtatanong sila, iyon ang magandang senyas na handa sila!** Okay na magbigay lamang ng kaunting mahalagang impormasyon para sa isang batang-bata, at hintayin kung mayroon pa silang mga tanong. Mahalaga parati na siguruhin na ang iyong sinasabi ay tama at matapat.

▶ Ang paminsan-minsan na **sekswal na kilos at paglalaro** ay pangkaraniwan sa mga bata, kagaya ng pag-arte na may pamilya o umarteng doktor. Ang batang tinitingnan at hinihipo ang kanilang sariling katawan ay pangkaraniwan din para sa grupong edad na ito. Maaari kang magbigay ng limitasyon at magturo ng patakaran sa paghihipo, tulad ng tatalakayin sa susunod na seksiyon. Kung hindi ka sigurado tungkol sa kung ang sekswal na gawi ng bata ay normal o nakakabahala, maaari mong tawagan ang aming sentro.

▶ Maraming **magagandang mga aklat** na maaaring basahin ng mga pamilya na magkakasama tungkol sa mga katawan, sanggol, at kaligtasan. Tsekin ang aming website sa www.hcsats.org at pindutin ang "Resources" para sa listahan ng aklat..

"Ang katawan ng lahat ay magkakaiba at espesyal."

"Ang iyong katawan ay sa iyo. Mahalaga na alagaan mo ang iyong katawan at pamalagiin itong malusog at malinis."

"Hindi ako sigurado kung paano ko sasagutin ang tanong na iyan pero natutuwa akong totoo na tinanong mo ako. Kukuha ako ng aklat para sa atin tungkol diyan para matuto tayong magkasama."

"Ang sanggol ay lumalaki sa bahay-bata ng babae."

"Okey na tingnan at hipuin ang sarili mong katawan. Maaari mong gawin iyon sa iyong silid tulugan o sa banyo."

Maghanap ng mga pagkakataon upang maging modelo ng pagpayag. Makakatulong sa mga bata na magkaroon ng pagkakataon na magpasiya kung paano gusto nilang ibahagi ang kanilang katawan, o kung gusto nilang talaga.

"Inaasahan ko na maganda ang araw mo sa paaralan ngayon. Gusto kong yakapin ka, pero maaari din tayong mag high five. Paano mo gustong sabihin ang pagpapaalam sa akin?"

"Mukha siyang talagang malungkot. Gusto mo bang siyang tanungin kong gusto niyang mayakap o ano ang magagawa mo upang mapanatag siya?"

Turuan ang mga paslit na maintindihan ang salita na ang ibig sabihin ay hindi, at paano kilalanin ang damdamin ng iba.

"Ang pusa ay karaniwang gustong matapik sa kanyang likod. Kung umiiwas siya o iginagalaw niya ang tainga paatras, nanagangahulugan na ayaw niya ito at kailangan mong tumigil."

"Kung nakikipagbuno ka sa kanya, tumingin sa kanyang mukha. Para ba siyang nasisiyahan sa kanyang ginagawa?" Siya ba ay ngumingiti o tumatawa? Kapag tumigil ka ng isang segundo, sinasabi ba niya sa iyo na gusto niyang ipagpatuloy ang larong iyon?"

Isama ang alintuntunin ng kaligtasan ng katawan sa inyong ibang alintuntunin ng kaligtasan ng pamilya..

"Hindi okey na hipuin ang pribadong bahagi ng ibang tao, o ipakita sa tao ang iyong pribadong bahagi. Dahila sa ang mga bahaging ito ay pribado. Kailangan sundin din ng ibang tao ang mga alintuntuning ito."

"Kung sa iyong pakiramdam ay may bagay na hindi ligtas o hindi maginhawa, okey na gumawa ng dahilan na kailangan mong umalis ."

Iwanan ang pag-uusap na bukas upang iulat ng mga bata.

"Kung sinuman kahit minsan ang humipo sa iyong pribadong bahagi, o sumira sa anumang ibang alintuntunin sa ating pamilya, maaari kang makipag-usap sa akin palagi o (ibang pagkakatiwalaang may edad) tungkol dito. Hindi ka malalagay sa gulo."

"Ang aking trabaho ay tulungan kang maging ligtas. Kaya maari kang makipag-usap sa akin kung sinuman kailan man ay nagbibigay sa iyo ng sakit, lungkot, pagkalito o hindi komportable. Kahit na kung sinuman iyon na gusto ko o gusto mo."

Sabihin sa ibang tao kung ano ang itinuturo mo sa iyong anak. Ibahagi ang impormasyong ito sa ibang mga magulang, guro ng inyong anak, tagabigay ng alaga sa bata, babysitter, lolo at lola., at kamag-anak.

"Sinisikap namin na turuan ang aming anak ng tungkol sa pagpapahintulot. Gusto naming tanungin mo siya bago ang isang yakap o isang halik, sa gayon matutuhan niya na mayroon siyang pagpili tungkol sa paano ibabahagi ang kanyang katawan. Hindi natin gustong yapusin o halikan niya ang sinuman kung hindi niya gusto."

"Tinuturuan namin siya ng tungkol sa alintuntunin ng kaligtasan ng katawan. Sinabihan namin siya na maaari siyang makipag-usap sa amin kung anuman o sinuman ay nagbibigay sa kanya ng pagiging hindi komportable."

Ang mga bata ay nakakarinig ng maraming bagay sa labas ng bahay na umimpluwesiya sa kanilang paniwala kung dapat kumilos ang tao. Ang ilang mga bagay na narinig nila ay hindi nalusog, at **maaaring magturo sa mga bata na tratuhin ang ibang tao ng masama**. Maaari mong kausapin ang mga bata tungkol sa kung ano ang makikita nila sa TV o nadiidnig mula sa mga kaibigan. Maaari mong **hamunin ang mga ideya tungkol sa papel ng kasarian at kakulangan ng kapangyarihan ng mga bata**. Mahalaga na hindi nadidinig ng mga bata ang mga sekswal na puna ng may edad at kabataan. Ang mga bata ay hindi dapat manood ng TV o sine na may pangmatandang sekswal na nilalaman.

Mahalaga ng tratuhin ang mga lalake at babae, nang mga **parehong mga alintuntunin at inaasahan**. Ang ilang mag-kasamang mga sinasabi tungkol sa mga lalake ay iba sila ay dapat laging may kapangyarihan. Nag-uutos at hindi maaaring magpakita ng emosyon. Ang mga nakasasamang sinasabi tungkol sa mga babae ay sila ay mahina, masyadong emosyonal, at ang kanilang anyo ang pinakamahalaga. Ang sekswal na abuso ay maaaring mas malamang na mangyari sa mga pamayanan na naniniwala ng husto sa mga ganitong kasabihan.

Ang mga lalaki ay maaaring...

- maging malungkot
- maging sensitibosa damadamin ng iba mag-usap ng mga bagay sa labas
- mag-alaga ng iba
- maging magalang
- maging mabuting kaibigan
- maglaro ng kung anumang laruan na gusto nila

Lahat ng mga bata ay maaaring gumawa ng lahat ng mga bagay na ito!

Ang mga babae ay maaaring...

- maglaro ng magaspang
- magalit
- maging malakas
- sumagip ng tao
- maging lider
- gumawa ng mga patakaran
- maglaro ng kung anumang laruan na gusto nila

Ang mga magulang ay may karapatan ng gumawa ng mga patakaran at mga pag-asam para sa kanilang mga anak. Mahalaga din para sa mga bata na malaman na kung **minsan maaaring sabihin nila na hindi, at ang kanilang mga boses ay pakikinggan**. Ito ay maaaring magsangggalang sa kanila sa pang-aabuso. Ang mang-aabuso ay maaaring magsamantala sa isang bata na hindi alam kung paano magsabi ng hindi sa mga edad. Maaari mong ipakita sa iyong anak na iginagalang mo ang kanilang opinyon kahit na ikaw ang nagpapasunod ng mga patakaran. Hayaan mo ang iyong mga anak paminsan-minsan na hindi umayon sa iyo, na magpraktis na magsalita ng hindi, at gumawa ng mga pagpili para sa kanilang sarili. Mahalaga para sa mga bata na makapagsalita kung ang isang tao ay magiging hindi ligtas.

"Nagkamali ako at iknalulungkot ko. Hindi ko inaaasahan na iyon ay magpapahiya sa iyo. Maraming salamat sa pagsasabi mo sa akin kung ano ang damdamin mo."

"Nirerespeto ko ang sinasabi mo at titigil ako sapagka't sinabi mong tumigil ako."

"Ano ang maaari mong gawin kung ang isang tao ay hinipo ka sa paraang hindi mo gusto? Paano kung may isang tao na may ipinagagawa sa iyo na laban sa patakaran"

Ang pagsasalita sa mga bata tungkol sa mga paksang ito ay isa lamang bahagi ng paghadlang. Ang ibang mahalagang bahagi ng paghadlang ay pagmamasid sa **nakapagpaalalang mga kilos ng mga may edad at kabataan**. Mahalagang malaman palagi kung sino ang kasama ng anak mo, kung nasaan sila, at kung sino pa ang pupunta duon. Iwasan ang mas may edad na bata na magbantay sa maliliit na bata nang mahabang oras na kaunti ang pamamahala. **Ang pang-aabuso ay ginagawa ng isang tao na kilala ng bata,** at pangkaraniwang nangyayari ng palihim. Magkaroon ng kamalayan na ang mga bata ay maaaring maabuso ng ibang bata at ng mga matanda, kasama ang mga tao sa inyong bahay o maski na ng mga tao na nagtatrabaho sa mga paaralan at mga programa para sa kabataan. Kung ang kilos ng ng isang tao ay nagiging hindi komportable sa iyo, **magtiwala ka sa iyong nararamdaman** at huwag mong pabayaan ang iyong anak na palipasin ang oras sa taong iyon. Ang mga nang-aabuso ay pangkaraniwang tila mabait, para mapalapit at pagkatiwalaan ng bata.

Mga Halimbawa ng nakapag-aalalang kilos sa mga matanda:

- **Espesyal na pag-aasikaso:** pagbibigay ng pagkagiliw at pauri sa isang bata (o sa isang maliit na grupo ng mga bata)
- **Espesyal na pagtrato:** pagbibigay sa bata ng mga regalo at espesyal na mga pribilehiyo, o pinababayaan sila na huwag sumunod sa mga patakaran
- **Nakapokus sa bata:** hinihipo sila habang naglalro, para bang umugnay sa mga bata kaysa sa mga may edad, bumubo ng malapit na relasyon sa isang bata na hindi isinasama ang mga magulang at tagabigay asikaso
- **Mahirap na mga hangganan:** hindi tumitigil kapag ang bata ay parang komportable o hindi sinabihan na tumigil, nagsasalita ng tungkol sa mga sekswal na bagay o personal na mga ugnayan
- **Pagiging Lihim:** pagsabi sa bata na magtago ng lihim, maghanap ng mga lugar at sitwason para mapag-isa kasama ang bata

Paano makipag-usap sa isang tao na may nakapag-aalalang kilos at mga hanggahan sa mga bat:

- "Para bang hindi na siya nasisiyahan sa larong iyon."
- "Hindi ako komportable kapag kinakausap moa ng bata tungkol sa ______"
- "Paki buksan ang pinto kapag ikaw ay naglaaro. Kahit na nanditoka kailangang ka pa din makita siya."
- "Talagang nababahala ako kapag nagsasalita ka tungkol sa kanilang mga katawan at tawagin itong paglalandi'"

Ang isang paraan upang hadlangan ang sekswal na abuso bago ito **magsalita kapag may nakita kang nakapag-aalang mga kilos**. Ito ay maaaring napakagandang halimbawa. para sa iyong anak na makita kang ginawa mo ito. Maraming tao ang makakaunawa at pipigilan ang nakapag-aalalang kilos. Sa isang banda, ang isang mang-aabuso ay maaaring maging mapagtanggol o sabihing ikaw ay nagiging maramdamin. Maaaring ipagpatuloy nila ang kanilang gawi sa kabila ng inyong mga pag-aalala o mas malihim. Kung ito ang mangyayari, manmanan ang taong ito kung sila ay nasa paligid ng mga bata. Makipag-usap sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya. Tawagan ang aming sentro (o inyong lokal na programa sa sekswal na abuso) para sa payo.

Maaari ka nang magsimula **NGAYON**. Ipakita sa inyong mga anak na nandoon ka para sa kanila anumang oras na mayroon silang mga tanong o pag-alaala, kahit na anong liit. Makinig at pakingggan sila. Kapag lumapit sila sa iyo na may pag-alala o problema, sabihin muna sa kanila na ikaw ay nasisiyahan na sinabi nila sa iyo. Maaaring komportable sila na lumapit sa iyo na may malaking problema kung naramdaman nilang pinakinggan mo sila nuong makaraaan na may maliit na problema. Sa kabila nang aming masikhay na mga pagpupunyagi na protektahan ang mga bata, ang sekswal na abuso ay maaari pang mangyari. Ang inyong pagtugon at suporta ay napakahalaga. Ang mga batas ay maaari at manunumbalik mula sa sekswal na abuso. Mayroong tulong para sa inyong anak at para din sa iyo.

▶ Kung may suspetsa ka ng sekswal na inabuso, ang anak mo, subali't hindi ka sigurado, subaybayan mo sila ng mabuti. Bantayan mo ang mga pagbabago sa kanilang mga kilos. Subukin na iwang bukas ang pag-uusap "maaari mo akong kausapin palagi kung anuman ang bumabagabag sa iyo." Tawagan ang aming sentro (o ang iyong lokal na programa sa sekwsal na abuso) para makahingi ng payo.

▶ Kung sinabi ng inyong anak na siya ay sekswal na hinipuan o inabuso, normal na makaramdam ng pagkabalisa o hindi makapaniwala. Mahalaga na manatiling kalmado at maniwala sa bata. Maaari mong sabihin sa kanila na nasisiyahan ka na sinabi niya sa iyo.

▶ Kapag ang abuso ay isinumbong ng isang bata, huwag hahayaan na walang pamamahala ang kontak sa nang-aabuso. Maaari mong tawagan ang lokal na pulisya o Child Protective Services upang gumawa ng ulat. Maaari kang humingi ng medical na pagsusuri upang masiguro na ang katawan ng bata ay okay at upang kumuha ng ebidensiya. Maaari mong tawagan ang aming sentro para sa suporta.

▶ Kung ikaw ay nababahala tungkol sa pagkilos na may bahid sekswal ng inyong anak o humihipo sa iba ng hindi tama, humanap ng propesyonal na tulong. Kausapin ang inyong anak ng tungkol sa patakaran ng kaligtasan ng katawan at anong klase ng paghipo ang okay at hindi okay. Magturo at ipatupad ang mga patakaran kagaya ng ibang patakaran tungkol sa kaligtasan at paggalang. Tawagan ang aming sentro (o ang inyong lokal na programa sa sekswal na abuso) upang makakuha ng payo.

Karagdagang mga impormasyon:

- Washington Coalition of Sexual Assault Programs: **www.wcsap.org**
- National Child Traumatic Stress Network: **www.nctsn.org**
- Para sa maramim pang impormasyon, magtsek sa aming website sa **www.hcsats.org**. Iklik ang "**Resources**"

Harborview Center for Sexual Assault and Traumatic Stress
Offices in Seattle, Redmond, Bellevue, and Shoreline
Services include: medical exams, crisis help, and counseling

www.hcsats.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW MEDICAL CENTER

Ang proyektong ito ay suportado ng by Seattle Children's and the Molteni Family Endowment

Seattle Children's
HOSPITAL · RESEARCH · FOUNDATION