- Magtiwala sa iyong mga kutob. Kung sa tingin mo ay ikaw ay nasa kagyat na panganib, maaaring totoo ito. Gamitin ang plinanong mga daraanan sa pagtakas upang umalis at kumuha ng tulong kung nararamdaman mong may pagbabanta sa iyo.
- Sumangguni sa mga ahensiya at mga serbisyo sa ibaba at makipag-alam sa mga tao na sa palagay mo ay makakatulong sa iyo. Tawagan ang SAHELI sa 512-703-8745 para sa tulong sa pagpaplano ng kaligtasan at para sa karagdagang mapagkukunan ng impormasyon. Gayunman, kung ikaw ay nasa kagyat na panganib, tumawag sa 911.

**PINIPILI NG MGA NAMBUBUGBÓG ANG MAGING ABUSADO. WALANG SINUMAN ANG KARAPAT-DAPAT NA ABUSUHIN.**

# MGA MATATAWAGAN

## Mga Matatawagan sa Buong Estado

**SAHELI Help Line**
Mga Serbisyo para sa Asyano/mga Pamilyang Asyano Amerikano
512-703-8745 • www.saheli-austin.org
(Ito ay isang voice mail. *Mag-iwan ng mensahe sa anumang wika sa Asya at tatawagan ka namin.*)

**National Domestic Violence Hotline (Pambansang Hotline sa Karahasan sa Tahanan)**
1-800-799-7233 • www.ndvh.org

**Women's Advocacy Project (Proyekto ng Pagtatanggol sa Kababaihan)**
Libreng tulong sa mga legal na usapan tungkol sa family law, karahasan sa tahanan, o sexual assault (panggagahasa)
Telepono Para sa Legal na Tulong Tungkol sa Karahasan sa Pamilya: 1-800-374-4673
Telepono para sa Batas Ukol sa Pamilya: 1-800-777-3247
www.women-law.org

**Tanggapan ng Attorney General**
Pagtatatag at pagpapatupad ng mga utos ukol sa child support
1-800-252-8014 • www.oag.state.tx.us

**Child and Adult Abuse Hotline (Teleponong Matatawagan kung Inaabuso ang Bata at Taong May-sapat na Gulang)**
1-800-252-5400 • www.txabusehotline.org

**Texas Health and Human Services Commission**
Pampublikong Tulong para sa mga pamilyang mababa ang kinikita
1-888-834-5789 • www.hhsc.state.tx.us

## Mga Matatawagan sa Austin at Travis County Area

**SAFEPLACE Hotline**
Karahasan sa Tahanan at Sexual Assault Survival Center
512-267-7233 • www.austin-safeplace.org

**Williamson County Crisis Center (Sentro ng Krisis sa Williamson County)**
Shelter (kanlungan) para sa kababaihan at mga bata.
1-800-460-7233 • www.wccc.info

**Political Asylum Project of Austin (Pampulitikang Asilo na Proyekto ng Austin)**
Tulong sa pagbabayad ng fee sa imigrasyon para sa mga binugbóg na babae at mga bata
512-478-0546 • www.main.org/papa

**Caritas of Austin**
Mga serbisyo para sa imigrante at mga refugee.
512-472-4135 • www.caritasofaustin.org

**Tanggapan ng Attorney ng Travis County**
Mga Aplikasyon para sa Protective Orders.
512-854-9415 • www.co.travis.tx.us/county_attorney

**Texas Rio Grande Legal Aid**
Mga libreng legal na serbisyo para sa mga aplikanteng mababa ang kinikita.
512-447-7707 • www.trla.org

**University of Texas at Austin's Counseling and Mental Health Center**
Tulong para sa mga estudyante sa UT
512-471-2255 • www.utexas.edu/student/cmhc

**Waterloo Counseling Center**
Mga serbisyo para sa mga miyembro ng GLBT at mga pamilya
512-444-9922 • www.waterloocounseling.org

**ANG ISA SA BAWAT DALAWANG BABAE MULA SA ASYA AY NAKARARANAS NG ABUSO SA KANYANG BUHAY.**

Hindi ka nag-iisa.
Maaari kang mamuhay nang walang karahasan.
Makakatulong kami.
**www.saheli-austin.org**

# MAKAKATULONG KA! MAHALAGA ANG MAGAGAWA MO!

### MAGBOLUNTARYO!

Maging tagapagtaguyod, magturo sa komunidad, tumulong sa fundraising o sa mga gawain sa general office.

### MAG-DONATE – SA WWW.SAHELI-AUSTIN.ORG

Ang iyong suporta ay tumutulong sa amin na magbigay ng mga mahalagang libreng serbisyo sa maraming pamilya. Mangyaring bisitahin ang aming website o tumawag sa 512-703-8745 upang makapagbigay ng pag-asa sa iba.

Para sa karagdagang impormasyon sa kung paano ka makagagawa ng mahalagang bagay, magpadala ng email sa: communityeducator@saheli-austin.org

P.O. BOX 3665
Austin, TX 78764
Fax: 512-385-0662
Help Line: 512-703-8745
E-mail: saheli@saheli-austin.org

# SAHELI

## PARA SA MGA ASYANONG PAMILYA

SUPPORT
ADVOCATE
HEAL
EMPOWER
LISTEN
INFORM

ISINASAISIP ANG ISANG LIPUNANG ITINAYO BATAY SA MGA MABUBUTING PAGSASAMA.

www.saheli-austin.org

# SAHELI

## PARA SA MGA ASYANONG PAMILYA

**Kahit na mas marami ang nangyayaring karahasan sa tahanan at panggagahasa sa mga Asyanong komunidad, mas madalang na nag-uulat ng abuso ang mga Asyanong biktima.**

Kabilang sa mga dahilan ang:

- Mga hadlang sa wika.
- Kakulangan ng kaalaman tungkol sa mga umiiral na legal na pagtatanggol, mga batas sa imigrasyon, at mga ahensiyang nagbibigay-serbisyo.
- Mga panganib sa immigration status
- Kakulangan ng suporta mula sa pamilya, mga kaibigan at komunidad.
- Mga pangkulturang kaugalian at/o mga paniniwala na hindi naiintindihan ng mga pangunahing ahensiya na nagbibigay-serbisyo.

### KAHIT KAILAN BA AY NAGAWA NG IYONG KAPAREHA ANG SUMUSUNOD?

- Hampasin, sipain, itulak, o saktan ka?
- Pilitin o puwersahin kang makipagtalik nang hindi mo gusto?
- Magbanta na sasaktan ka o ang iba, pade-deport ka, o ibubunyag ang iyong personal na impormasyon?
- Kontrolahin ang iyong ginagawa at ang iyong nakikita sa paraang nakakahadlang sa iyong trabaho, edukasyon o iba pang mga personal na gawain?
- Palagian kang pinipintasan, minumura o pinapahiya?
- Tinatakot ka?
- Ipinagkakait sa iyo ang mga pangunahing pangangailangan, tulad ng pagkain, kasuotan, o medikal at pisikal na tulong?
- Itinatago ang perang kinikita mo?

**Kung sumagot ka ng “oo” sa alinman sa itaas, oras na siguro upang isipin mo ang iyong kaligtasan.**

# MAKAKATULONG KAMI

**Tulong at Pagbibigay-lakas sa Survivor**

### Lihim na Linya ng Tulong

Ang lihim na linya ng tulong ng SAHELI ay isang voice mail kung saan maaari kang mag-iwan ng mensahe kung kailangan mo ng isang makakausap. Makukuha ng mga sinanay na tagapagtaguyod—na nakakapagsalita ng ilang mga wika sa Asya—ang iyong mensahe at tatawagan ka nila kaagad upang magbigay ng payo na sensitibo sa iyong kultura, sabihin sa iyo kung saan makukuha ang iyong kinakailangan, at magbigay sa iyo ng emosyonal na suporta.

### Mga Panandalian at Pangmatagalang Mapagkukunan ng Impormasyon

Matutulungan ka ng aming mga tagapagtaguyod na makuha ang iyong mga kinakailangan, tulad ng emergency shelter (kanlungan kapag may emerhensiya), pabahay, mga gamit sa bahay, transportasyon, mga serbisyo sa translation/interpretation, child care, mga trabaho, edukasyon, pinansiyal o medikal na tulong, at iba pang mga kinakailangan. Matutulungan ka ng SAHELI sa iyong mga pangangailangan habang ikaw ay naglalakbay patungo sa buhay na walang karahasan.

### Grupo at Indibidwal na Pagpapayo

Ang SAHELI ay nagbibigay ng sensitibo sa kultura na pagpapayo para sa iyo at sa miyembro ng iyong pamilya na naapektuhan ng karahasan sa tahanan o ng panggagahasa.

### Mga Legal na Pangangailangan

Ang SAHELI ay mayroong mga sinanay na tagapagtaguyod na magbibigay sa iyo ng access sa mga legal na mapagkukunan ng impormasyon at tulong sa mga isyu ng karahasan sa tahanan, family law, o imigrasyon. Sasamahan ka namin sa korte, sa tanggapan ng mga abogado, at iba pang mga legal na ahensiya.

### Mga Nagbibigay-Suportang Grupo at mga Workshop para sa mga Survivor

Ang SAHELI ay may mga life skill workshop at mga nagbibigay-suportang grupo para sa personal na pag-unlad at pamumuhay nang nagsasarili. Kabilang sa mga nakaraang paksa ng workshop ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili, pagiging mapagpahayag, mabisang pakikipag-komunikasyon, resolusyon kapag may pagtutunggali, pagbawas ng stress at pagpaplano sa kaligtasan at emerhensiya. Nabibigay rin kami ng mga workshop sa pagsusulat ng biodata, mga pamamaraan sa interbyu para sa trabaho, paghahanap ng trabaho at paggamit ng computer.

**Edukasyon Para sa Komunidad at Outreach**

### Mga Presentasyon sa Komunidad / Mga Seminar / Mga Workshop

May mga kawani at/o mga boluntaryo na makapagbibigay ng mga presentasyon at mga training sa mga sibiko, pribado at mga propesyonal na organisasyon, mga institusyong pang-edukasyon, serbisyong pantao at mga medikal na propesyonal, mga kagawaran ng polisya, mga organisasyon ng kabataan at komunidad, mga abogado, mga relihiyosong grupo, mga pulong sa komunidad at iba pang mga interesadong partido.

**Kabilang sa mga Paksa ang:** Mga kaugalian ng Pamilyang Asyano, pagpapalakas ng kaugnayan ng magkakaibang henerasyon, kaalaman upang maging mabisang magulang, mga espesyal na pangangailangan sa imigrasyon, pagbuo ng malusog na mga relasyon, teen-dating, mga isyu ng karahasan sa tahanan at panggagahasa sa Asyanong komunidad.

### Systems Training

Ang SAHELI ay nagbibigay ng mga presentasyon sa mga local service provider tungkol sa mga pinakamahusay na pagsasanay kapag nakikipagtrabaho sa Asyanong populasyon at kahusayan sa pag-unawa sa mga kultura.

### Mga Polyeto / Mga Mababasang Impormasyon

Ang mga nakasulat na mababasang impormasyon ukol sa mga serbisyo ng SAHELI at pag-iwas sa karahasan sa tahanan ay isinalin na sa mga sumusunod na wika: Bengali, Chinese, Gujarati, Hindi, Japanese, Korean, Tagalog, Tamil, Urdu, at Vietnamese.

### Resource Library

Ang mga libro, mga publikasyon at mga video sa karahasan sa tahanan at panggagahasa sa mga komunidad ng Asya ay maaaring ilabas.

### Mga Pangyayari sa Komunidad

Ang SAHELI ay maaaring magtayo ng booth sa iyong susunod na event. Kami ay makakapagbigay ng impormasyon tungkol sa aming mga serbisyo at impormasyon at iyong mga pangangailangan, at sadyang makakagawa ng isang booth na angkop sa kultura at na magbibigay-impormasyon tungkol sa mga serbisyo ng SAHELI o alinman sa mga paksa sa komunidad na nakalista sa itaas.

# PAGPAPLANO PARA SA KALIGTASAN

**Kung walang tutulong, ang karahasan sa tahanan ay kadalasang patuloy na nagiging mas malubha sa katagalan ng panahon. Minsan ay maaari itong maging mapanganib.**

Para sa Iyong karagdagang Kaligtasan:

- Kailangan ay lagi kang may dalang mga mahalagang numero (katulad ng sa polisya, 911, o isang shelter na malapit), calling card at kaunting pera.
- Sabihin sa iyong mga pinagkakatiwalaan tulad ng mga kaibigan, pamilya o mga miyembro sa komunidad tungkol sa nangyayari at pag-usapan ang mga paraan kung paano silang makakatulong.
- Alamin ang mga daraanan sa pagtakas at ang mga lugar na pupuntahan kung kailangan mong umiwas kaagad mula sa isang hindi ligtas na sitwasyon. Kung nagsimula ang isang pagtatalo, pumunta sa isang kuwarto na may daang palabas. Iwasan ang kusina, banyo at anumang lugar na pinagtataguan ng mga baril o kutsilyo.
- Isipin kung saan ka pupunta kung kailangan mong umalis sa iyong tahanan (kahit na sa tingin mo ay hindi mo ito kakailanganin).
- Kausapin ang iyong mga anak tungkol sa plano ng kaligtasan at gumawa ng kodigong salita bilang senyas na kailangang umalis kaagad. Pag-usapan ang kanilang dapat gawin kung may marahas na pangyayari o kung sila ay natatakot.
- Gumawa ng emergency bag at ipatago ito sa isang taong iyong pinagkakatiwalaan o sa isang ligtas na lugar. Dapat kabilang sa mga gamit ang: pera, mga checkbook, mga ekstrang susi ng sasakyan, gamot, at mga kopya o mga orihinal ng mga mahalagang dokumento, tulad ng iyong mga papeles sa imigrasyon, mga pasaporte at sertipiko ng kapanganakan (kabilang ang sa iyong mga anak), lisensiya sa pagmamaneho, social security card, sertipiko ng kasal, at mga gamit na may sentimyentong kahalagahan.