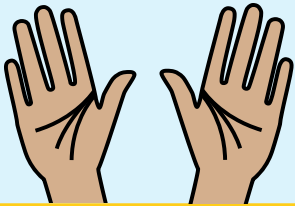


5 "D" NG PAGIGING ISANG UPSTANDER

Ano ang dapat gawin kung may makitang kang hinaharass

Tumugon nang direkta sa taong nagdudulot ng pinsala o pisikal na makialam kung kinakailangan.

Magkaroon ng tiwala sa sarili, Maging asertibo at mahinahon.



DIREKTA

Manghingi ng tulong sa iba.

Manghingi ng ayuda, mapagkukunan o tulong mula sa ikatlong partido.



MAGDELEGATE

IBALING ANG PANSIN

Mawalang galang.

Alam mo ba kung ano ang susunod na istasyon?

Ilayo ang atensiyon mula sa taong nagdudulot ng pinsala, ang taong nasaktan o ang mismong sitwasyon.

ANTALAIN



Siyasatin ang kalagayan ng napinsalang tao pagkatapos ng insidente.

Turuan ang sarili at mga komunidad kung bakit ito naganap.

GUMAWA NG DOKUMENTASYON

Kung may tumutulong na sa isang nagdaranas ng krisis.



Idokumento sa pamamagitan ng litrato o video.

*Huwag mag post o magshare ng video na walang pahintulot ang taong pinipinsala



Asian American Federation

5 "D" na hinango mula sa Hollaback



CENTER FOR
ANTI-VIOLENCE
EDUCATION