Makibaka

MAGPRISINTA

- Sumagot sa 24-oras na linya
- Tumulong sa mga programang pangkabahayan
- Pagsasalin sa wikang nakasanayan

UMABULOY

- Magtaguyod ng pamilya
- Mag-anyaya ng isang pagtitipon ng pondo
- Magbigay ng tulong na pampinansyal

OPORTUNIDAD SA MGA SAMAHAN

- Magtaguyod ng kaalaman sa pagsasanay
- Konektahin ang mga nakaligtas sa tulong na galing sa komunidad

PARA SA DAGDAG NA IMPORMASYON
BUMISITA SA **www.nurturingchange.org**
MAAARI RING SUMULAT NG LIHAM SA
contact@cpaf.info
O TUMAWAG SA **1-800-339-3940**

ANG AMING MISYON AY MAGTAGUYOD NG MALUSOG AT LIGTAS NA KOMUNIDAD SA PAMAMAGITAN NG PAGTUGON SA UGAT AT PINSALANG DULOT NG KARAHASAN SA TAHANAN AT MGA KABABAIHAN. ANG CPAF AY ITINALAGA PARA TUMUGON SA MGA PANGANGAILANGANG PANGKULTURA AT WIKA NG MGA PAMILYA'T KABABAIHANG ASYANO AT PASIPIKO.

CENTER FOR THE
PACIFIC ASIAN FAMILY
nurturing change together

HOTLINE **1-800-339-3940**
FAX **1-323-653-7913**
www.nurturingchange.org

COMMUNITY CENTER
3424 Wilshire Blvd
Ste 1000
Los Angeles, CA 90010

GARDENA OFFICE,
sa pamamagitan ng appointment lamang
14112 S. Kingsley Drive #50
Gardena, CA 90249

ANG PROGRAMANG ITO AY SUPORTADO NG:

- Grant No. 2013-UW-AX-0019 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice.
- California Office of Emergency Services

Ang mga kuro-kuro, kaalaman, palagay, at mungkahi sa publikasyong ito ay ayon sa may-akda at hindi nangangahulugang sinasalamin nito ang mga pananaw ng Department of Justice, Office on Violence Against Women o ng California Office of Emergency Services.

Ang CPAF ay nagbibigay ng patas na oportunidad sa kahit anong lahi, kasarian, bansang kinalakihanm edad, sekswal na oryentasyon, relihiyon o paniniwala, at sa mga may kapansanan.

Hindi ka nag-iisa

PAGLAGPAS SA KARAHASANG PANTAHANAN AT PANG-AABUSO

TUMAWAG SA **1-800-339-3940**
24-oras na linya

CENTER FOR THE
PACIFIC ASIAN FAMILY
nurturing change together

Surviving Domestic Violence & Sexual Assault – Tagalog

KUNG ANG IYONG ASAWA O KINAKASAMA AY...

- Ipinapahiya ka't sinisigawan
- Kinokontrol ang mga tao o lugar na pwede mong puntahan
- Nililimitahan ang iyong mga pangangailangan sa pera, telepono, o sasakyan
- Pinagbabantaan ka ng deportasyon o pagkuha sa iyong mga anak
- Sinasaktan at tinatakot ka, ang iyong pamilya, o mismong sarili
- Sapilitang pagtatalik

Ito ay mga tanda na ikaw ay nasa isang mapang-abusong relasyon.

KUNG IKAW AY NAKAKARANAS NG

- Paghaplos na may malisya
- Hindi nais na pagkakalantad sa malalaswang mga imahe
- Lihim na pagsubaybay
- Pagbabanta upang gumawa ng sekswal na paghipa na labag sa iyong kalooban
- Pakikipagtalik ng walang pahintulot habang ika'y na sa impluwensya ng alak o droga
- Panghahalay o tangkang panghahalay

Marahil ikaw ay nakaranas ng sekwal karahasan, panliligalig, o lihim na pagsubabay.

KUNG IKAW AY INAABUSO, TANDAAN...

- Hindi ikaw ang may-sala
- Hindi ka nag-iisa
- May tulong para sa iyo

MAAARI KANG MATULUNGAN NG CPAF

Center for the Pacific Asian Family (CPAF) ay itinatag noong 1978 para tumulong sa mga Asyano't Pasipiko na nakaranas ng karahasang pantahanan at pang-aabuso. Lahat ng aming serbisyo ay libre at maaring isalin sa 30 Asyano at Pasipikong wika.

ANG MGA SERBISYO NG CPAF AY

- 24-oras na linya
- Pansamantalang tirahan
- Transitional Housing
- Pagpapayo
- Sexual Assault Response Team (SART)
- Safety Planning and Crisis Management
- Programang pang ekonomiya
- Programa para sa mga kabataan

Ang CPAF ay nagbibigay ng edukasyong pang-komunidad at programa laban sa karahasan.

*"**Para sa akin, ang CPAF** ay para ko na rin tahanan. Sinuportahan nila ako't binigyan ng matutuluyan noong ako'y nag-iisa."*

MAGING LAGING HANDA, MAGKAROON NG PLANONG PANGKALIGTASAN

- Kung ikaw ay nasa panganib, tumawag sa 911
- Maghanda ng maletang naglalaman ng susi ng bahay, susi ng sasakyan, pera at mga pangunahing pangangailangan
- Itabi ang mga mahahalagang dokumento kagaya ng:
  - Lisensya o State ID
  - Pasaporte
  - Green Cards
  - Social Security Cards
  - Patunay ng kapanganakan
  - Marriage Certificate
  - Car Registration
- Alamin ang kapanganakan at social security number ng taong umaabuso sa iyo
- Alamin ang mga lugar na maaari mong takbuhan 24-oras kagaya ng istasyon ng pulis, istasyon ng bumbero, o ospital
- Ipaalam sa iyong mga anak ang iyong planong pangkaligtasan
- Isaulo ang numero ng CPAF

PARA SA LIBRENG TULONG, TUMAWAG SA **1·800·339·3940** · KAMI AY HANDANG TUMULONG 24-ORAS

Ang iyong tawag ay aming ililihim at ituturing na konpidensyal