



Kế Hoạch An Toàn cho Thanh Thiếu Niên

Giảm thiểu bạo lực và gia tăng tối đa sự an toàn bằng cách lập sẵn kế hoạch nếu bạn ở trong một mối quan hệ bị ngược đãi và bạo hành. Chúng ta không thể kiểm soát hành vi của người khác, nhưng chúng ta có thể cẩn thận đề phòng để tránh những tình huống có thể dẫn đến nguy hiểm. Sau đây là một vài điều cần lưu ý khi lập kế hoạch an toàn cho thanh thiếu niên.

Sự An Toàn Tổng Quát

- Lập một mạng lưới bạn bè hỗ trợ giúp đỡ để bạn có thể đến tạm trú tránh bạn trai/gái của mình.
- Tiếp tục tham gia các sinh hoạt bạn thích.
- Tự giáo dục mình để biết thế nào là một mối quan hệ lành mạnh và tìm các nguồn trợ giúp bạn có thể xử dụng được.

An Toàn với Bạn Trai/Gái của Mình

- Không nên ở một mình với bạn trai/gái. Đến nơi công cộng hay các nhóm có đông người.
- Thông báo cho người khác biết kế hoạch của bạn và cho biết cách để liên lạc với bạn.
- Không để mình lệ thuộc vào bạn trai/gái. Đem theo tiền riêng, điện thoại di động, và thu xếp phương tiện di chuyển cho mình.

Chấm Dứt Mối Quan Hệ với Bạn Trai/Gái

- Chấm dứt mối quan hệ ở nơi công cộng.
- Cho người khác biết là bạn đang định chia tay với bạn trai/gái.
- Kể cho một người nào nghe chuyện gì xảy ra khi bạn chấm dứt mối quan hệ này.

An Toàn Nơi Trường Học

- Thông báo cho nhân viên nhà trường biết về việc có bạo hành và xin thay đổi thời khóa biểu nếu bạn tin rằng bạn có thể bị quấy rối trong lớp.
- Không nên ở một mình. Nhờ người bạn đáng tin nào cùng đi đến trường, đến lớp, đến các sinh hoạt ngoại khóa.
- Thay đổi thông lệ sinh hoạt hằng ngày và tìm chỗ mới để sinh hoạt.
- Thay số điện thoại, tên trên mạng chat, và email. Không tiết lộ lý lịch trong mạng lưới liên lạc.

Phòng theo "Love Shouldn't Hurt Project," King County, Washington

Ngôi Nhà cho Phụ Nữ Á Châu (Asian Women's Home)

Một chương trình của cơ quan Người Mỹ gốc Á Phục Vụ cho Cộng Đồng

Asian Americans for Community Involvement (AACI).

Phục vụ bằng Anh ngữ và các ngôn ngữ Châu Á.

24-giờ Đường Dây Nóng cho Bạo Hành Gia Đình: 408-975-2739