

# 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 makilalam kung kinakailangan.

Magkaroon ng tiwala sa sarili, Maging asertibo at mahinahon.



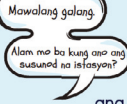
**DIREKTA**

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



**MAGDELEGATE**

## IBALING ANG PANSIN



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

## 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



5 "D" na hinango mula sa Hollaback



# 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 makilalam kung kinakailangan.

Magkaroon ng tiwala sa sarili, Maging asertibo at mahinahon.



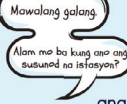
**DIREKTA**

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



**MAGDELEGATE**

## IBALING ANG PANSIN



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

## 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



5 "D" na hinango mula sa Hollaback



# 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 makilalam kung kinakailangan.

Magkaroon ng tiwala sa sarili, Maging asertibo at mahinahon.



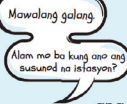
**DIREKTA**

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



**MAGDELEGATE**

## IBALING ANG PANSIN



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

## 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



5 "D" na hinango mula sa Hollaback



# 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 makilalam kung kinakailangan.

Magkaroon ng tiwala sa sarili, Maging asertibo at mahinahon.



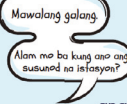
**DIREKTA**

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



**MAGDELEGATE**

## IBALING ANG PANSIN



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

## 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



5 "D" na hinango mula sa Hollaback

