

## Mga Utos na mas matagal...

Ang isang **Temporary Restraining Order (TRO)** ay maaaring magprotekta sa iyo ng 3-4 linggo (hanggang sa iyong susunod na petsa sa korte). Kung iniharap mo ang iyong mga porma bago ang 2 p.m., at inaprobahan ito ng hukom, makukuha mo ang isang TRO sa kaparehong araw. Makakahingi ka ng TRO kpag nagharap ka ng mga porma sa korte.

Ang isang **Utos na Pagpigil**, kung minsan ay tinatawag na permanenteng utos, ay maaaring tumagal ng hanggang 3 taon. Upang makakuha nito, kailangan mong pumunta sa korte, at ikaw at ang nang-aabuso ay magkakaroon ng pagkakataon na makipag-usap sa hukom.

Hindi mo kailangang matakot na makita sa korte ang nang-aabuso. Ang komunidad ng hustisya ay magpoprotekta sa iyo. Masisiguro namin na may makakasama ka, at makakatulong sa iyo na maghanda.

**Tawagan kami para sa suporta: 1-800-VICTIMS**

## Mga payong pangkaligtasan pagkatapos mong pumunta sa korte

- Magdala ng isang kopya ng iyong utos na pagpigil **kahit kailan**. Gumawa ng mga ekstrang kopya, at magbigay sa iyong pinagtatrabahuhan, mga kapitbahay, lokal na pulisya, at paaralan ng iyong anak.
- Palitan ang iyong mga kandado.
- Kausapin ang iyong mga anak tungkol sa iyong planong pangkaligtasan.
- Ibigay sa paaralan ng iyong anak ang mga pangalan ng mga taong pinahihintulatang sunduin ang iyong mga anak.
- Hilangin sa mga kapitbahay na tumawag sa 911 kung makita o marinig nila na nasa malapit ang nang-aabuso.
- Magsama ng isang tao kapag mayroon kang pupuntahan.

## Ang mga biktima ng karahasan sa tahanan ay may mga karapatan!

Ang batas ay nagbibigay sa iyo ng maraming karapatan, kabilang ang:

- Proteksiyon para sa iyo, iyong mga anak, at iyong trabaho
- Tulong na tapusin ang kontrata sa upa o renta nang maaga
- Proteksiyon laban sa deportasyon (para sa mga dinakadokumentong imigrante)
- Tulong upang humingi ng mga utos na kaugnay ng pagiging tagapag-ingat at suporta, kung kailangan mo ng mga ito

Sa California, ang isang espesyal na batas, tinatawag na *Marsy's Law* ay makakatulong din sa iyo.

Upang makakuha ng karagdagang kaalaman tungkol sa iyong mga karapatan, tawagan ang Victims of Crime Resource Center: **800-842-8467**

## Kumuha ng tulong ngayon! Tumawag sa:

- Victims of Crime Resource Center: **800-842-8467**
- National Domestic Violence Hotline: **800-799-SAFE (7233)**
- Love is Respect: **866-331-9474**
- California Partnership to End Domestic Violence: **800-524-4765**
- National Human Trafficking Resource Center Hotline: **888-373-7888**

## Aming Sentro

Ang Victims of Crime Resource Center ay nakakatulong sa libu-libong biktima ng krimen sa buong California mula pa noong 1984. Ang aming mga serbisyo ay **libre**. Alam ng aming mga ekspertong tauhan ang pinakabagong impormasyon sa larangan. Kami ay pinopondohan ng California Governor's Office of Emergency Services (Cal OES sa: [oes.ca.gov](http://oes.ca.gov)).

Kami ay nagpapanatili ng [www.1800VICTIMS.org](http://www.1800VICTIMS.org) at nagpapakatibay ng **1-800-VICTIMS** – ang pambuong-estado, walang-bayad na nakahandang linya na nagbibigay ng kompidensiyal na impormasyon at mga pagrekomenda sa mga biktima, sa kanilang mga pamilya, mga tagapagkaloob ng serbisyo sa biktima, at mga tagapagtugayod ng biktima.

Kami ay narito upang patubayan kayo at sagutin ang anumang katanungan. Makipag-ugnayan sa amin.

Victims of Crime Resource Center  
University of the Pacific, McGeorge School of Law

**Tawagan kami sa: 1-800-VICTIMS (1-800-842-8467), o**  
**Bisitahin ang: [www.1800VICTIMS.org](http://www.1800VICTIMS.org)**



Ang publikasyong ito ay sinuportahan ng Gawad Blg. 2013-VA-GX-0004 at 2011-VA-GX-0028 na ibinigay ng Office for Victims of Crime, U.S. Department of Justice at ng Victim-Witness Assistance Fund sa pamamagitan ng California Governor's Office of Emergency Services.

Ang mga opinyon, napag-alaman, konklusyon, at rekomendasyon na ipinahayag sa publikasyon ay mula sa (mga) awtor at hindi sa Cal OES o U.S. Department of Justice.

# Tulong para sa mga Biktima ng Karahasan sa Tahanan



**Victims of Crime Resource Center**  
(Sentro ng Tagatulong sa mga Biktima ng Krimen)

**1-800-VICTIMS (1-800-842-8467)**  
**[www.1800VICTIMS.org](http://www.1800VICTIMS.org)**

## Ano ang karahasan sa tahanan?

Ang karahasan sa tahanan ay isang **krimen**. Hindi mahalaga kung ang nang-aabuso ay iyong asawa, boyfriend, girlfriend, magulang, o ibang taong may malapit na relasyon ka. Labag sa batas na suntukin, sampalin, bugbugin, gahasain, takutin o pinsalain ang ibang tao.

Ang karahasan sa tahanan ay nangyayari sa lahat ng mga antas ng ating lipunan. Ang mga nang-aabuso at ang inaabuso ay mga lalaki, babae, at mga bata ng lahat ng mga edad at mga antas na panlipunan-pangkabuhayan at pang-edukasyon. Sila ay nanggagaling sa iba't ibang etniko, relihiyon, at bansa.

### Mga Katotohanan:

- **1 sa 4** babae ang magiging biktima ng karahasan sa tahanan sa buong buhay niya.
- **1 sa 3** babae ang napapatay ng isang asawa/partner.
- **20-24** taong gulang na babae ang may pinakamalaking panganib na maging biktima ng karahasan sa tahanan.
- Bawat taon, **3 milyong** bata ang nakakakita ng karahasan sa tahanan sa bahay.

## Paano ko malalaman kung ako ay isang biktima?

Itanong sa iyong sarili ang mga katanungang ito:

### Pisikal na pang-aabuso:

Ikaw ba ay sinabunutan, kinalmot, hinampas, sinipa, sinampal, itinulak, o sinuntok, o sinaktan ng iyong partner sa isang ibang paraan?

### Sekswal na pang-aabuso:

Pinuwera ka ba ng iyong partner na makipagtalik kahit ayaw mo? (Ito ay labag sa batas, kahit kayo ay kasal.)

### Pang-aabuso sa salita:

Tinawag ka ba ng iyong partner ng nakakasakit na paglalarawan, sinabihan ka na sasaktan ka o ang iyong mga anak, o nagbantang magpapakamatay kung iiwan mo siya?

### Pang-aabuso ng damdamin:

Minaliit ka ba ng iyong partner, inihiwalay ka. o hiniya ka sa harap ng ibang mga tao? Ipinadarama ba niya na ikaw ang may kasalanan sa lahat ng mga problema sa inyong relasyon? Nililito ka ba o pinasasama ang iyong damdamin tungkol sa katayuan at anyo mo?

### Pinansiyal na pang-aabuso:

Kinokontrol ba ng iyong partner ang iyong pera, mga account sa bangko, mga credit card, o hinadhalangan ka na maging independiyente sa pananalapi? Pinilit ka ba niya na pumirma sa mga dokumento tungkol sa utang o kredito?

## Namamalagi ka ba sa inyong relasyon para sa iyong mga anak?

### Isipin ito:

- Ang mga batang nakakakita ng karahasan sa tahanan ay nasa mas malaking panganib para sa mararahas na relasyon kapag malaki na sila.
- Ang mga batang lalaki na nakakakita ng karahasan sa tahanan ay dalawang ulit na malamang na abusuhin ang kanilang mga partner at mga anak kapag malaki na sila.
- Sa 30% hanggang 60% na mga tahanan kung saan ang isang asawa o partner ay inaabuso, ang mga anak ay inaabuso rin.

## Paano Dapat Protektahan ang Iyong Sarili

Gumawa ng isang planong pangkaligtasan. Magagawa nitong protektahan ka laban sa pananakit. Magsimula sa paglalagay sa isang bag ng mga bagay na kakailanganin mo kung mabilis kang aalis. Iwan ang bag sa isang lugar na ligtas na mabilis mong mapupuntahan. O iwan ito sa isang kapitbahay o kamag-anak na pinagkakatiwalaan mo.

### Ilagay ang mga bagay na ito sa bag:

- ID, tulad ng pasaporte, sertipiko ng kapanganakan, lisensiya sa pagmamaneho, kard ng social security, mga dokumento ng seguro
- Mga papel na pambatas, tulad ng mga utos na pag-iingat, paghihiwalay, o pagpigil.
- Pera, mga credit card, libro ng tseke, savings bond, foodstamp
- Mga gamot at reseta
- Mga susi sa iyong bahay at kotse
- Mga damit
- Kung ang iyong mga anak ay maaaring umalis na kasama mo, maglagay ng kumot, unan, o laruan na gusto nila sa iyong bag. Ito ay aaliw sa kanila.

### Mga bagay na dapat mong gawin ngayon:

- Magbukas ng isang account sa bangko sa iyong pangalan lamang.
- Bumuo ng isang ugnayan ng suporta. Sabihin sa isang pinagkakatiwalaang miyembro ng pamilya, kaibigan, o kapitbahay ang tungkol sa pang-aabuso.
- Alamin kung aling mga kanlungan sa karahasan sa tahanan ang malapit sa iyong lugar.

## Ang Isang Utos na Pagpigil ay Makakatulong sa Iyo

Makakahingi ka sa korte ng isang Utos na Pagpigil upang protektahan ka at ang iyong mga anak.

### Ang Isang Utos na Pagpigil ay maaaring mag-utos sa nang-aabuso na:

- Huwag makipag-ugnayan sa iyo, sa iyong mga anak, o ibang mga kamag-anak, o mga taong kasama mo sa bahay
- Manatiling malayo sa iyong bahay, trabaho, at sa mga paaralan ng iyong mga anak
- Umalis sa iyong bahay
- Hindi magkaroon ng baril

### Ito ay maaari ring mag-utos sa nang-aabuso na:

- Magbayad ng suporta sa anak o asawa
- Sumunod sa mga utos na pag-iingat at pagbisita sa anak
- Manatiling malayo sa iyong mga paboritong hayop
- Magbayad ng ilang bayarin at magbalik ng ari-arian

## Paano ako dapat kumuha ng utos na pagpigil?

Una, kailangan mong magkumpleto ng mga porma upang sabihin sa isang hukom ang tungkol sa mga utos na gusto mo at bakit. Makakakuha ng mga porma online sa:

[www.courts.ca.gov/forms.htm?filter=DV](http://www.courts.ca.gov/forms.htm?filter=DV)

Makakakuha ka rin ng mga porma at tulong upang kumpletuhin ang mga ito mula sa Family Law Facilitator o Self-Help Center ng iyong county. O makipag-ugnayan sa:

- Mga lokal na organisasyon at kanlungan na kaugnay na karahasan sa tahanan, o
- Victim Witness Assistance Center (Sentro ng Tulong sa Biktima Testigo)

Para sa impormasyon o pagrekomenda sa mga ahensiya na makakatulong sa iyo:

**Tawagan kami sa: 1-800-VICTIMS, o**

**Bisitahin ang: [www.courts.ca.gov/selfhelp-domesticviolence.htm](http://www.courts.ca.gov/selfhelp-domesticviolence.htm)**

## Paano kung kailangan ko ng proteksiyon NGAYON?

Tumawag sa 911. Maaari kang humingi sa sinumang pulis ng **Pang-emerhensiyang Utos na Nagpoprotekta.**

Ang pulis ay tatawag sa isang hukom, na makakagawa ng utos na protektahan ka na tumatagal ng mga 1 linggo. Ito ay magbibigay sa iyo ng panahon na humingi ng isang utos na mas matagal.