

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotation in a book review or citations.

Prepared by Save the Children Philippines for #SaferKidsPH



Pamilyang Protektado

Gabay para sa mga Bata at Magulang tungo sa kanilang Proteksyon at Kaligtasan











Pamilyang Protektado

Survival and Protection Guide for Children and Families

Ang booklet na ito ay binuo upang makapagbigay ng kaukulang suporta sa mga apektadong pamilya sa panahon ng enhanced community quarantine dulot ng COVID-19.

Nilalayon nito na makapaghatid ng makabuluhang impormasyon ukol sa kalinisan, mga tip na maaring sundin upang maipagpatuloy ang kanilang pag-aaral at mga mahahalang tuntunin upang malaman nila ang kanilang mga karapatan sa panahon ng krisis na ito. Ninanais nitong matiyak ang kalusugan at kapakanan ng mga bata habang sila ay hindi pa nakakabalik sa kanilang pormal na edukasyon.

Nakikita rin ng organisasyon ang pangangailang maturuan ang mga bata at kanilang mga tagapag-alaga ng tamang paggamit ng internet/online upang masiguro ang kanilang seguridad at maiwas sila sa masamang dulot ng iresponsableng paggamit nito.

Talaan ng Nilalaman

ALAMIN KUNG ANO ANG TUNGKOL SA COVID 19

- 2 Ano nga ba ang COVID-19?
- Ano ang pwedeng gawin upang maiwasan ang COVID-19?
- 4 Sino ang puwedeng mahawa nito?
- Papaano nga ba ang tamang paghugas ng kamay?

GABAY PARA SA MGA MAGULANG

- 8 Paano suporatahan ang mga bata? ngayong walang pasok?
- 9 Ano nga ba ang positibong pagdidisiplina sa mga bata?
- 0 Parenting Bucket List

KARAPATAN NG MGA BATA SA PANAHON NG COVID 19

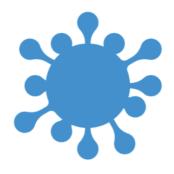
- 12 Sino nga ba ang bata?
- 3 Ano nga ba ang mga karapatan ng mga bata sa panahon ni COVID-19?
- 15 Online safety tip upang panatilihing ligtas ang mga bata
- 16 Referral System
- 17 Management of Cases of Child Abuse, Neglect and Exploitation Flowchart
- 19 Health, Nutrition, and Child Protection Referral Pathway for COVID-19 Emergency
- 21 Emergency Hotlines
- 22 Comments and Response Mechanism

KILALANIN ANG SAFERKIDS PH

23 Ano nga ba ang layunin ng proyektong ito?

Alamin natin ano ang coronavirus o COVID-19 at papaano natin ito maiiwasan.

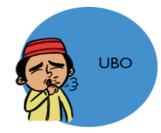




Ano ang COVID-19?

Ang COVID-19 ay virus na nagdadala ng isang sakit na parang trangkaso. Marami ang nagkakasakit dahil dito.

Ginagawa nitong may sakit ang maraming tao. Ang nahawa nito ay maaring may :







Ang mga matatanda o ang mayroon nang ibang sakit, ay ang pinaka-delikado sa virus.

Kaya Kailangang mag-ingat at umiwas muna sa isa't-isa.

PANGANGALAGA SA SARILI

Normal lang kung ikaw ay mag-alala o nalulungkot. Kausapin ang isang nakakatanda tungkol sa

iyong nararamdaman.

Bored ka na sa bahay? Maglaro, magbasa o magsulat. Tumulong maglinis sa bahay at kumain ng masustansiyang pagkain!



ANO ANG MAGAGAWA MO?

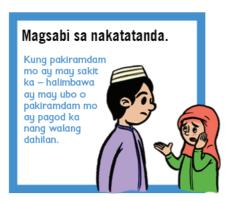
Puwede mong gawin ang mga mahahalagang bagay na ito:











AT TANDAAN

Maraming tao ang nagtatrabaho para maibalik sa normal ang mga bagay.

Mag-ingat, maghanda at

MAGHUGAS NG KAMAY GAMIT ANG TUBIG AT SABON!





LAHAT TAYO AY PWEDENG
MAGKA-COVID-19 NGUNIT LAHAT
RIN TAYO AY MAY MAGAGAWA
UPANG MAIWASAN AT MATALO ITO!

PAANO ANG TAMANG PAG-HUGAS NG KAMAY?

Basain ang mga kamay sa malinis at dumadaloy na tubig.

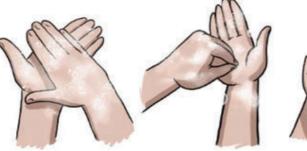


Sabunin nang mabuti ang mga kamay.



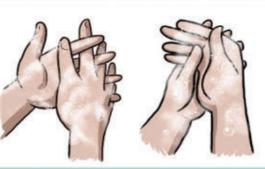


Kuskusin ang mga palad at likod ng kamay.





Isa-isahing kuskusin ang mga daliri lalo na ang mga pagitan nito.



5

Kuskusin ang mga kuko at mga hinlalaki.



Banlawan ng mabuti ang mga kamay sa malinis at dumadaloy na tubig.



Patuyuin ng mabuti ang mga kamay.

Mga magulang, alamin ang mga tips na pwede ninyong gawin sa inyong mga anak habang walang pasok



PAANO SUPORTAHAN ANG MGA BATA NGAYONG WALANG PASOK

Ang pagtigil ng pagpasok sa paaralan ay maaaring magkaroon ng hindi magandang epekto sa mga bata at sa kanilang edukasyon at emosyonal na kalagayan. Narito ang ilang payo kung paano natin masusuportahan ang patuloy na pag-unlad ng mga bata kahit sila ay nasa bahay lang.



Bigyan ang bata ng tamang impormasyon na naaayon sa kanyang edad upang maunawaan nila ang mga nangyayari at kung paano ito makakaapekto sa kanila.



Gumawa ng schedule. Magtalaga ng oras para sa paggising, pagkain, at pagtulog upag mabawasan ang pag-aalala ng mga bata at maramdaman nilang ang mga araw ay gaya pa rin noong panahong wala pang krisis.



Isali ang mga bata sa paggawa ng ibang desisyon, gaya ng pagpili ng kakainin sa tanghalian o ng aktibidad na maaari niyong gawin.



Kumilos! Gumawa ng mga aktibidad na mag-eengganyo sa mga bata na kumilos. Maglaan ng oras para pumunta sa mga lugar kung saan sila ay mananatili pa ring ligtas, mag-ehersisyo, o kaya ay sumayaw sa loob ng bahay!



Kumain ng masustansiyang pagkain. Nakakainip ang matagal na pamamalagi sa loob ng bahay at posible itong maging sanhi ng pagkain ng junk food at iba pang pagkain na hindi maganda sa kalusugan. Isali ang mga bata sa paghahanda ng pagkain at meryendang masustansiya.



Ipagpatuloy ang pag-aaral. Ang magulang ang pangunahing guro ng mga bata. Gumamit ng mga libro, website, o mobile app na makatutulong sa kanilang edukasyon. Maging malikhain—mag-isip ng paraan kung paano mahahasa ang kanilang pag-iisip sa mga pangkaraniwang gawain. At higit sa lahat, mag-enjoy!



Positibong Pagdidisiplina o Mahinahong Pagdidisiplina sa mga Bata

Ang positibong pagdidisiplina ay ang pagdidisiplina sa mga bata na nakatutok sa pagpaparamdam sa kanila ng pagmamahal at pagkalinga, at pagbibigay ng tamang gabay na angkop sa kanilang kakayahan at kinakailangang suporta. Sa positibong pagdidisiplina, hindi gumagamit ang mga magulang ng mararahas na pamamaran kundi sila ay nagtuturo ng pagkontrol sa sarili, pagrespeto sa sarili at sa ibang tao, at pagpapalakas ng kumpiyansa sa sarili. Ito ay kailangan ng praktis at praktikal na aplikasyon ng mga magulang. Ito ay isang paraan para mas mapa-ayos at mapaganda ang relasyon ng mga tao sa bahay.

Ang Positibong Pagdidisiplina ay HINDI:

- hinahayaan ang mga batang gawin ang lahat ng gusto nila.
- kawalan ng panuntunan, hangganan o inaasahan
- tungkol sa mabilisang reaksyon sa mga sitwasyon
- pagpaparusa bukod sa pamamalo at paninigaw

Ang Positibong Pagdidisiplina ay:

- pagtulong sa bata na unti-unting magkaroon ngkontrol sa sarili
- · pakikipag-usap ng malinaw
- pagbubuo ng relasyon na may paggalang sa pagitan ng magulang at anak
- pagtuturo sa bata kung paano gumawa ng tamang desisyon
- pagpapalakas sa kakayahan ng bata at kaniyang tiwalasa sarili
- pagtuturo ng paggalang sa iba



VIRTUAL PSYCHOLOGICAL FIRST AID (VPFA)

Ang **VPFA** ay isang uri ng pangunahing tugon na naglalayong magbigay ng praktikal na pangangalaga, suporta at pagsusuri sa mga pangangailangan at alalahanin ng mga taong nakakaranas ng pagkabalisa o trauma dulot ng krisis, sa papmamagitan ng tawag, text o social media platforms.

Kung may bumabagabag sa'yo at gusto mo itong pag-usapan, maari kayong mag pa-schedule sa amin ng session upang makipag-usap sa isa sa aming mga VPFA Providers. Magtext lamang sa 0916-243-2973 (Globe) o 0998-224-3771 (Smart) o sagutan ang google form sa link na ito para mag set ng schedule: https://bit.ly/SaveVPFA

PARENTING BUCKET LIST CHALLENGE MUNA TAYO!

Kumuha ng lapis o anumang pangsulat at i-tsek ang mga *item* kung nagawa na ninyo ito sa inyong mga anak. Kung sakaling hindi pa, maari pa ninyo itong gawin.

Sinisiguro kong palaging naghuhugas ng kamay ang akingmga anak.	Binibigyan ang sarili ng ilang sandali o mga 10 segundo. Humingang paloob at dahan-dahang humingang palabas nang limang beses bago
Kung maari ay laging masustansya ang pagkain na aking inihahanda sa aking mga anak.	sumagot nang mas kalmado.
Ako ay naglalaan ng panahon upang kausapin at kamustahin ang aking mga anak at ibinibigay sa kanila ang iyong buong atensyon.	Binibigyan ang anak ng pagkakataon na sundin ang iyong direksyon bago ibigay ang konsekwensya.
Sinasali ko ang aking mga anak sa ibang pagdedesisyon sa bahay gaya ng pagpili ng iluluto.	Bago pa mangyari ang negatibong kilos, ibinabaling na agad ang atensyon mula negatibong kilos patungong positibong kilos.
Sinisiguro kong may panahon silang mag-ehersisyo, maglaro at tumulong sa gawaing bahay.	Nanatiling kalmado at pangasiwaan ang stress. Humanap ng makakausap tungkol sa nararamdaman.
Tinitiyak kong pinagpapatuloy nila ang kanilang pag-aaral gamit ang libro o mobile app na nakakatulong sa kanilang edukasyon	Gumagawa ng bagay para sa sarili na nagdudulo ng saya o ginhawa.
Binibigyan ng positibong direksyon at papuri sa mga ginawang tama ang mga anak.	Bukas at nakikinig, hinahayaang magsalita nang malaya ang anak.
Tinutulungan ang anak na teenager na manatiling konektado.	Binibigyan ng espasyo upang ibahagi ang nararamdaman ng mga anak.ipinapaalam sa
Gumagawa ng schedule para sa sarili at sa mga anak na nakatakda para sa regular na gawain at para sa libreng oras.	kanila na naroon ka para sa kanila.
Tinuturuan ang anak kung paano gawin ang social distancing.	
-	

9

Alamin ang mga karapatan ng mga bata sa panahon ng COVID-19 *pandemic* at papaano sila poprotektahan sa crisis na ito.

Sino nga ba ang BATA?

Ang mga bata ay sinumang ang edad ay wala pang 18 taong gulang o yung mga 18 taong gulang at pataas ngunit hindi niya maalagaan at maprotektsyunan ang kanyang sarili dahil sa kanyang mental o pisikal na kondisyon.

Ang mga bata ay maaaring makaranas ng pag-aabusong pisikial, sekswal, o sikolohikal. Ito ang ilang halimbawa ng pag-aabuso:

Pisikal - pamamalo, pangungurot Sekswal - rape, sexual harassment Sikolohikal - pagpapahiya, pang-iinsulto

Maaari rin silang makaranas ng pagpapabaya (hal. hindi sila pinapakain) at pagsasamantala (hal. hinahayaan silang sumali sa mga delikadong trabaho o ginagamit sila para pagkakitaan.





Ano nga ba ang mga karapatan ng mga bata sa panahon ng COVID-19?

Ang lahat ng tao ay may karapatan. Ang mga batang kagaya mo ay may mga karapatan din.

Ang Pilipinas ay nakapirma at pinagtibay ang United Convention on the Rights of the Child o sa pandaigdigang kasunduan na naglalahad ng karapatan ng mga bata. Nangako ang pamahalaan na pangangalagaan ang iyong mga karapatan gaya ng karapatang umunlad, maging ligtas, maprotektahan laban sa pang aabuso o pananakit, at karapatang makilahok at mapakinggan.

Ang mga karapatan ng bata ay dapat na nirerespeto at isinasaalang alang sa lahat ng panahon, kahit sa panahon ng COVID-19 at quarantine. Kabilang sa mga karapatan nila ay ang mga sumunusunod.

Ang bata ay dapat makatanggap ng sapat at tamang impormasyon tungkol sa COVID-19 upang mapangalagaan ang kanyang sarili at kung papano siya makatutulong sa kanyang komunidad.

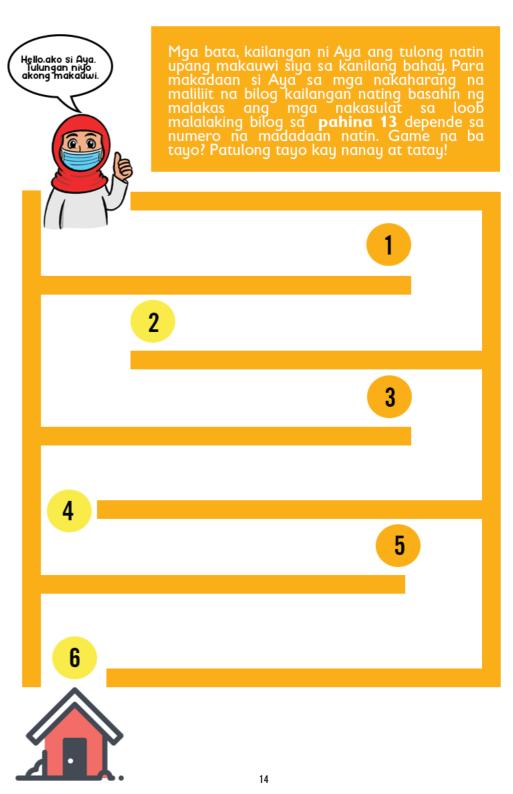
Ang bata ay dapat proteskyonan laban sa anumang karahasan, pananakit na pisikal or sa pananalita.

Ang bata ay dapat maipagpatuloy ang kanyang pag-aaral sa pamamagitan ng iba't ibang pamamaraan gaya ng online, TV, radio at iba pa.

Ang bata ay dapat proteksyonan laban sa sekswal na pang-aabuso.

Ang bata ay dapat pangalagaan at masiguro ang kanyang kalusugan at ƙaligtasan

Ang bata ay dapat sumailaim sa tamang proseso at mabigyan ng karampatang tulong kung siya man ay lumabag sa batas, ordinansa o curfew.



Ayon sa aming survey, sa panahon ng Community Quarantine, maraming mga kabataan ang gumugugol sa kanilang oras online gamit ang iba't-ibang media applications.

Ang mga sumusunod ay mga tips upang mapanatiling ligtas ang mga kabataan:



1. Huwag magpakita ng personal na detalye

Tulad ng cellphone number, credit card, address ng bahay at lokasyon ng inyong paaralaan sa kung sino mang nakilala nyo online o sa ibang social media.

2. Huwag makipagkita o videocall sa taong hindi kilala

Kung mayroon mang nais makipag videocall, ipaalam agad sa inyong magulang o nakakatandang miyembro ng pamilya.

3. Huwag tugunan ang mga hindi kaaya-ayang komento o posts

Burahin ang mga mensahe o i-unfriend/unfollow ang mga account na sa tingin nyo ay hindi maganda ang qusting ipahiwatig at dulot sa inyo.

4. Huwag magtagal sa isang group chat

Kung kayo ay hindi komportable o kaya'y nababagabag, maaring umalis na rito.

5. Huwag mag install ng mga app hanggang hindi ito nasusuri ng inyong magulang

Ang ibang application ay maaring mag dulot ng kasiraan sa inyong gadget at kapahamakan sa inyo personal na interes.

6. Huwag ipagbigay alam ang inyong password

Panatilihin itong pribado kanino man kahit ito pa ay iyong bestfriend. Maari lamang itong ishare sa inyong magulang o nakakatandang miyembro ng pamilya.

7. Magsumbong sa magulang

Ipagbigay alam sa inyong magulang kung kayo ay nakakakita ng mga kasilanan at hindi karapatdapat na mga post online.

8. Huwag maniwala agad

Iwasang paniwalaang agad ang mga pangako na pera o kayamanan, magiging artista o maging sikat. Ito ay maaring gawain ng taong hindi maganda ang hangarin.

9. Siguraduhin ang privacy

15

Gumamit ng privacy settings sa social media sites. Panatilihin itong istrikto kung maari.

10. Mag isip ng mabuti bago magpost

Suriin ang mga picture o video ng inyong sarili. Kapag ito ay na upload, maari itong idownload at gamitin sa masamang bagay na makakaapekto sa iyo, pamilya, kabigan at nino man.

11. Maaring ireport ang pangyayari sa PNP Aleng Pulis, Barangay, Social Worker at iba pa.

CHILD PROTECTION COMMUNITY REFERRAL SYSTEM

Mga taong maaring lapitan kung ikaw ay naabuso o may kilalang naabuso.



SOCIAL WORKERS Contact Person

Phone number



Contact Person

Phone number



Phone number



Contact Person

Phone number



Phone number



Contact Person

Phone number

MEDICAL STAFF

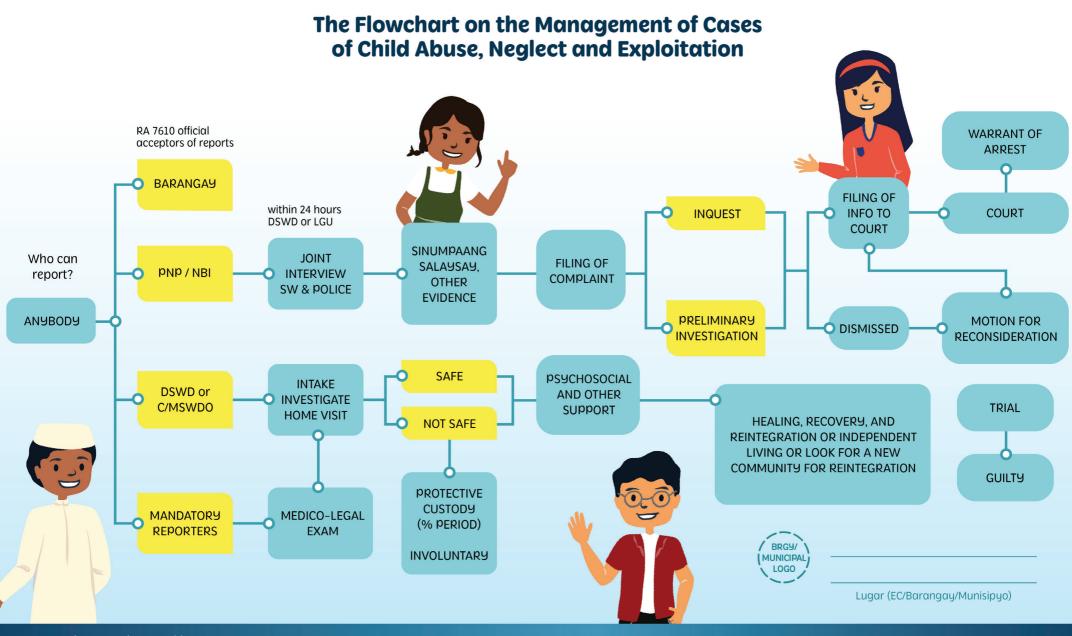


FAITH-BASED ORGANIZATIONS Contact Person

Phone number

Maaari ninyong isulat ang numero sa ibinigay na puwang o blanko.

Mag-report. Huwag matakot.





To know more about CWC visit:

No. 10 Apo St., Brgy. Sta. Teresita, Quezon City, 1114 (02) 8374-3552; 8461-6620; 8366-1910; 8461-6553

(f) /CWCgovph (g) @CWC_govph (p) CWChildrenOfficial

















Health, Nutrition, and Child Protection Referral Pathway for COVID-19 Emergency

MGA KASO NA DAPAT I-REPORT

Proteksyon

- Biktima na pananakit, abuso, at exploitation
- · Batang nahuli/naaresto dahil sa curfew
- · Batang nasa lansangan
- Batang nasa residential care facilities
- Batang nasa Bahay Pag-Asa at iba pang detention facilities
- · Batang tagapagtaguyod ng pamilya
- Batang manggagawa

Pang-kalusugan

- Bata, lalong lalo na ang mga sanggol, na may malubhang kondisyon na nangangailangan ng agarang lunas at regular na atensuona medikal
- Batang nangangailangan ng regular na gamutan (i.e. batang may kapansanan.batana may HIV. batang may kanser, at iba pa)
- Bata (kabilang ang mga buntis at naapapasuso) na nahihirapana dumulog sa mga serbisyong panakalusuaan

KANINO DAPAT I-REPORT

BARANGAY

Barangay Council for the Protection of Children

Hotline No. FB Page: Telepono:

Barangay Health Emergency Response Team

> Barangay Health Worker > Barangay Nutrition Scholar

Pangalan: pangalan: Telepono: Telepono:

Sangguniang Barangay

Pangalan: Hotline No. Telepono: FB Page:

• Barangay Help Desk or Violence Against Women (VAW) Desk

Hotline No. Pangalan: Telepono: FB Page:

LOCAL SOCIAL WELFARE AND DEVELOPMENT OFFICE (Municipal/City/Province)

Hotline No. Pangalan: Telepono: FB Page:

DEPARTMENT OF SOCIAL WELFARE AND DEVELOPMENT (DSWD)

Hotline No. Pangalan: Telepono: FB Page:

PHILIPPINE NATIONAL POLICE (PNP)

Pangalan: Hotline No. Telepono: FB Page:

COMMISSION ON HUMAN RIGHTS (CHR)

Pangalan: Hotline No. Telepono: FB Page:

NATIONAL BUREAU OF INVESTIGATION (NBI)

Pangalan: Hotline No.: Telepono: FB Page:

SAAN PWEDENG DALHIN ANG BATA PARA SA KAUKULANG SERBISYO?

Ospital/Rural Health Unit

Pangalan: Telepono: Hotline No. FB Page:

Police Station

Pangalan: Telepono: Hotline No.: FB Page:

DSWD-accredited Residential Care Facilities

Pangalan: Telepono: Hotline No. FB Page:

LSWDO o pinakamalapit na pasilidad

Pangalan: Telepono: Hotline No. FB Page:



Lugar (EC/Barangay/Munisipyo)



To know more about CWC visit:

No. 10 Apo St., Brgy. Sta. Teresita, Quezon City, 1114 (02) 8374-3552; 8461-6620; 8366-1910; 8461-6553

🚹 /CWCgovph 🕑 @CWC_govph 🕞 CWChildrenOfficial



in partnership with

SINO ANG

PWEDENG

MAGREPORT?

KAHIT SINO



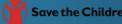


















EMERGENCY HOTLINES

ILIGAN CITY

Risk Reduction Management 811 or 812 09977262692

Ambulance 2210081 221-6775

PNP Aleng Pulis Philippine National Police 0919 777 7377 0966 725 5961

City Health Office 09156027917

Disaster Risk Reduction Team 09977262691/811/812

LANAO DEL SUR

Ministry of Social Services and Development (MSSD) 09061784103

MSSD Gender Based Violence 09507271396

City Social Welfare Development 09454650809

MARAWI CITY

Marawi City Social Welfare Development 09454650809

Philippine National Police 09985987536

BARMM

Inter-agency Task Force 09963018777 09363395221

COVID 19 Emergency Hotline 09513054444 09516839197 09757654700

LANAO DEL NORTE

COVID 19 Hotline 09776240667

SULU

COVID 19 Emergency Hotline 09175929225

Provincial Health Office 09663428831

Philippine National Police 09777399470

COTABATO CITY

COVID 19 Hotline (Security Concern) 09975445872

COVID 19 Medical Concern 09399171042

City Social Welfare Development 09269039447

Child Protection 9269618851

MAGUINDANAO

COVID 19 Emergency Hotline 09750784440

Local Government Unit 09262358257

MDRRM0 09177065017

Rural Health Unit 09214813911

CAGAYAN DE ORO CITY

Northern Mindanao Hospital 8564147 721120

JR Borja Hospital 8801070 8582984

PNP Hotline number 9364017888

Ambulance 8539393 Fire 8565466

NATIONAL

Bantay Bata 163 Commission on Human Rights (08) 294 8704 09360680982 0920 506 1194

Other emergency contacts:

Name: Address:

Contact number:

Name: Address:

Contact number:

Name: Address:

Contact number:



COMMENTS AND RESPONSE MECHANISM

Ang Comments and Response Mechanism o CRM ay paraan namin para mabigyan ang lahat ng patas na oportunidad na magpahayag ng kanilang mga komento o suhestiyon sa amin. Ituturing naming pribado ang anumang impormasyon na makakarating sa amin. Makakatulong ang mga ito para matuto pa kami at maiangat pa ang kalidad ng aming mga programa.

Sino ang maaaring magbigay ng feedback?

- · Mga bata at kanilang magulang o tagapag-alaga
- Mga taga-barangay
- Mga partner namin sa mga paaralan o komunidad

Anong klaseng feedback ang maaaring ibigay?

- Tanong hinggil sa aming mga programa
- · Komento o reklamo sa aming mga programa
- · Komento o reklamo sa aming staff o partner
- Anumang paglabag sa kaligtasan o pang aabuso ng bata, pati na sekswal na pananamantala sa bata o matandang kalahok sa programa, na ginawa ng sinumang partner, boluntaryo o kinatawan ng aming programa

Paano magbigay ng feedback?

- Lumapit sa sinumang staff, empleyado o partner ng aming proyekto.
- · Tumawag o mag-text sa aming hotline
- Bumisita o lumiham sa pinakamalapit na tanggapan ng aming consortium partners.



UNICEF SaferKidsPH

Nino Lasin nlasin@unicef.org

Mitch Munoz, mquezon@unicef.org

Marj Ardivilla, mmardivilla@unicef.org

The Asia Foundation:

Jared Serzo jaredkaine.serzo@asiafoundation.org

Maria Cisnero mariaroda.cisnero@asiafoundation.org

Save the Children Philippines

adapt.ph@savethechildren.org 0917-806-3048

#SAFERKIDSPH

www.saferkidsph.org

www.facebook.com/SaferKidsPH/



1 sa 2 bata ang nakakaranas ng pang-aabuso sa internet. Ang SaferKidsPH ay binubuo mga organisayon tulad ng Australian Embassy, Save the Children Philippines, The Asia Foundation, at UNICEF Philippines upang mabawasan ang online na pang-aabusong sekswal at eksploytasyon sa mga kabataan sa Pilipinas. Ang SaferKidsPH ay nakikipag ugnayan sa mga bata at kanilang pamilya, sa gobyerno, sibil at pribadong sector upang mapanatiling ligtas at protektado ang kabataan online.

Layunin ng SaferKidsPH ay mapahusay ang Sistema ng Proteksyon para sa mga bata upang masugpo ang abusong sekswal at ekploytasyon online.



Social and Behavior Change Campaign

Naglalayong ipalaganap ang positibong kasanayan at pag-uugali online.



Investigation, Prosecution and Adjudication

Sinisikap nitong palakasin ang suporta sa sistema, operasyon at struktura ng pambatasan upang magkaroon ng sapat na polisiya at aktibong pag-responde sa kaso ng Online Sexual Abuse and Exploitation of Children (OSAEC).



Local Capacity to Stop
OSAEC in Hotspot Areas

Nilalayon nitong mapabuti ang kalidad ng serbisyong proteksyon sa mga kabataan sa lokal na lebel.







