



妇女和青年安全计划

在暴力事件中找到一个安全的地方

推荐的安全提示:

- 提前找出一个安全的地方，当有战斗，争论或大声的声音让你感到害怕或担心时，你可以进入家中。
- 一个安全的地方在你的家是任何地方的战斗，大声喧哗和争论没有发生。
- 去你安全的地方并不意味着你必须躲起来。这只是意味着远离战斗。待在那里直到战斗停止。
- 如果有一个房间的门上的锁，这可能是很好的选择，因为你可以锁门。
- 在保持自己远离战斗的同时，你可能想要做一些让你感觉更好的事情，比如：
 - 听音乐
 - 看电视
 - 写，画画，或玩视频游戏
 - 与你的任何兄弟或姐妹一起交谈或玩游戏
 - 记得给自己积极的信息，并使用你已经学会的技术来帮助保持自己平静，例如呼吸技巧（深呼吸并数到10），并去一个让你感觉更平静的空间或房间。
 - 致电1-800-668-6868的儿童帮助电话，如果这样做是安全的，请与某人交谈。
- 如果你认为在战斗中你可能会更安全，请提前考虑一些安全的地方。与你的母亲或照顾者谈论那个安全的地方，这样你就可以在战斗结束后一起见面，当它更安全时。弄清楚你将如何到达那里：步行，骑自行车，乘坐公共汽车，打电话给某人兜风或叫出租车。
- 尽量把一些钱放在口袋里，钱包或房间里，比如从公共公用电话拨打电话（如果有），或者购买公共汽车票。
- 在战斗中进行可能对你来说是危险的。虽然你可能会对战斗感到矛盾，并且可能想要自己停止战斗，但如果你不参与，对你和你的母亲或照顾者来说更安全。如果您需要或想留在附近，请远离视线，如果可能的话，在附近有电话。



呼救

推荐的安全提示:

- 您不负责保护您的母亲或照顾者的安全，但您可能可以获得帮助。和你的母亲谈谈只有你们两个才会知道的代码或特殊单词，她可以大声说出来，让你知道什么时候应该打电话求助。
- 你也可以与你的母亲或照顾者谈论一个信号，只有你们两个会知道她可以用它来让你知道事情正在发生。（例如，如果战斗开始时你不在家，你的母亲和你可以同意，如果可能的话，她会打开门廊灯，或关闭某些百叶窗，让你知道去安全的地方）。
- 如果您认为有人受到伤害，您感到不安全，或者您听到母亲说出密码，请知道如何打电话从紧急服务处获得帮助。
- 尝试使用不在战斗发生的房间内的手机或使用手机。即使您的手机分钟用完了，您仍然可以拨打911并打通。如果这样做是安全的，去邻居的房子，并在那里使用电话，或到另一个安全的地方，如当地的商店，拨打电话。

这是您拨打紧急电话的方式：

- 按下电话上的按钮9-1-1进行紧急服务。
- 回答的人会说：“这是紧急服务。你需要警察，消防或救护车？”你说：“警察”你说：“我叫_____。我是____岁。”
- 你告诉他们这个问题：“我需要帮助。派警察来 有人在伤害我妈妈”
- 你说：“我从（给出完整的地址）_____”
- 在你说了这些事情之后，如果可以的话，你最好的事情就是留在电话上。电话上的人可能需要问你更多的问题，或者你可能想和他们谈谈更多。如果您确实挂断电话，911操作员可能会回电，这可能会对您和您的母亲或护理人员造成危险。
- 如果你不能留在电话上，因为你你觉得安全，告诉电话上的人你只是把电话放下而不挂起来，直到警察到达。
- 无论如何，战斗不是你的错，即使你在战斗中听到你的名字，或者如果你担心战斗是因为你，例如因为你没有清理你的玩具或在学校获得好成绩。
- 成年人有很多方法可以解决冲突和问题，但暴力不应该是其中之一。



- 你不能让一个人表现得暴力或辱骂;一个人的行为是他们的选择，你不能责怪他们的行为。
- 对妇女的暴力是危险的，人们可能会受到伤害。
- 伤害某人是违法的。