

**T: Ano ang maaari kong gawin kung ako ang nagsagawa ng hindi patas na pagtingin?**

**Iwasan ang pagiging dependisibo:** Manahimik. Oras na para making. Iba ang layunin sa epekto.

**Kilalanin ito:** Huwag manipulahin, huwag pansinin, o burahin. Tawagin ito.

**Humingi ng paumanhin:** 'Paumanhin. [Ang aking layunin ay \_\_\_\_\_, pero kinikilala ko na ang epekto ay \_\_\_\_\_.] Hindi ko intensyon ang makasakit, pero nakikita ko na ginawa ko ito, at nasa akin iyon. Patawad.'

**Kamalayan (mag-aral):** Hindi responsibilidad ng iyong biktima o sinumang kaibigan o tao na BIPOC, LGBTQIA2S+, may kapansanan, minorya na relihiyon, imigrante, o refugee para turuan o patawarin/basbasan o kahit na makipag-ugnayan sa iyo. Lahat ng pagkakataon ay nasa paligid mo.

**Aksyon:** Gamitin ang iyong pribilehiyo. Magbigay ng boses. Magbigay ng pera. Magbigay ng oras. Turuan and iyong pamilya/mga kapitbahay. Magbigay ng upuan. Magmungkahi o simulan ang pagsasalansan.