

T: Ano ang maaari kong gawin kung ako ay pinatatamaan ng isang insidente ng hindi patas na pagtingin?

Unahin ang Kaligtasan: Pagkatiwalaan ang iyong mga nararamdaman at matyagan ang iyong kapaligiran. Kung ramdam mong hindi ka ligtas at kung kaya mo, lumisan ka sa lugar.

Manatiling Kalmado: Huminga ng malalim, limitahan ang pag-tingin sa mata, at panatilihing kalmado ang kilos.

Magsalita ng Malakas (kung magagawa mo ito ng ligtas): Gamit ang kalmado at matatag na boses, magtatag ng pisikal ng mga hangganan at tuligsain ang kanilang pag-uugali at mga komento.

Maghanap ng Agarang Tulong: Humingi ng suporta o interbensyon sa mga tao sa paligid.

Humingi ng Emosyonal na Suporta: Kapag ramdam mong ligtas ka na, maglaan ng oras para bumuti ang pakiramdam at maghanap ng tao para mapag-usapan ang nangyari. Tandaang hindi mo ito kasalanan, at hindi ka nag-iisa.

Pinagmulan: A3PCON's #StopAAPIHate campaign