

Kaligtasan at Kabutihan sa mga Relasyon na may Alitan Pagkaalis Mo

1. Siguraduhing nananatili ang iyong mga anak sa iyong tabi.
2. Sabihin sa eskwelahan, day care, at activity supervisors ng iyong mga anak kung ano ang nangyayari – kumpletohin ang anumang mga kinakailangang dokumento upang masigurado na hindi nila ire-release ang iyong anak sa táong nang-aabuso sa iyo.
3. Ang ilang mga bagay na dapat pag-isipan:
 - Isang restraining order
 - Huwag nang gamitin ang iyong lumang phone at kumuha ng bagong phone na may bagong sim
 - Gumamit ng isang PO box sa halip na isang home address
 - Magbukás ng iyong sariling bank account
 - Siguraduhing baguhin ang lahat ng usernames at passwords
 - Kumuha ng legal na payo
 - Mag-instala ng video camera o iba pang klaseng security para sa iyong tahanan.
Tandaan na ang mga harang sa mga bintana ay maaaring maging isang safety risk kung sakaling may sunog.
4. Maghanap ng pangmatagalang matitirahan
5. Malamang na marami kang mga emosyon na mararamdaman, halimbawa:
 - Kaginhawahan at kaligayahan – pagkadama ng kalayaan
 - Takot para sa iyong kaligtasan, iyong mga anak, iyong kinabukasan
 - Nakokonsiyensiya ka dahil nagtagal ka nang husto sa relasyon, o umalis ka, o dahil sa dalawang dahilan na ito
 - Hindi nalalaman kung ano ang mangyayari sa kinabukasan
 - Nakapupuspos na mga damdamin hinggil sa
 - pagiging isang single parent, pangangalaga at pagsusuporta sa iyong mga anak
 - pag-asikaso sa mga legal na isyu at mga dokumentong kinakailangan dahil sa paghihiwalay
 - paghanda ng iyong sariling tahanan
 - pagprotekta sa iyong sarili at sa iyong mga anak

Maawa ka sa iyong sarili * Maglaan ka ng panahon upang alagaan ang iyong sarili *
Magpraktis ka ng pagmamalasakit sa sarili

6. Maghanap ng counselling at support groups

- Ang Westcoast Families ay may Domestic Violence Support Group for Women para sa mga nakaranas ng domestic violence.

7. Malamang na marami ring mga emosyon ang mararamdaman ng iyong mga anak:

- Nakokonsiyensiya sila dahil umalis sila, o iniisip nila na naging traydor sila sa kabilang magulang
- Pagdadalamhati dahil nagkawatak-watak na ang kanilang pamilya, dahil umalis sila sa kanilang tahanan
- Kalungkutan dahil sa mga bagay na iniwan nila
- Takot sa kung ano ang mangyayari ngayon
- Takot na makita ang kabilang magulang

8. Depende sa edad, maturity, pag-unawa, at personalidad ng iyong anak, ang mga emosyon na ito ay maaari niyang ipakita sa iba't-ibang mga paraan:

- Kasiyahan
- Galit
- Pag-iyak
- Pagdadabog
- Masasamang panaginip
- Napapaihi sa kama
- Mga kilos na dulot ng anxiety, halimbawa, kinakagat niya ang kanyang mga kuko ng daliri
- Pananakit ng tiyan at pananakit ng ulo
- Sobrang kumakapit sa iba
- Separation anxiety
- Nahihirapan siyang mag-focus sa eskwelahan
- Sinasaktan niya ang kanyang sarili

Anuman ang nararamdaman ng iyong anak, at paano man niya ito ipinapakita, ok lang ito.

Kung nahihirapan kang kayanin ito, humingi ng tulong mula sa pamilya, mga kaibigan, at mga propesyonal tulad ng mga guro, childcare workers, at counsellors.