



MPANGO WA USALAMA

Mpango wetu wa Usalama, Utulivu, na Ustawi



Jina: _____

Tarehe: _____



VICHOCHEO Hizi ni hali au matukio yanayonifanya nijisikie vibaya, mwenye msongo wa mawazo, au nisikie salama:



DALILI ZA ONYO Hizi ni dalili (kama mawazo, hisia, tabia, au mambo yanayotokea karibu nami) wakati hali inaanza kuwa hatari au kuongezeka na kuwa shida:



NJIA ZA KUKABILIANA NA HALI NGUMU Haya ni mambo ninayoweza kufanya ili nijitulize, kupunguza msongo wa mawazo, kuhamisha mawazo yangu kutoka kwenye tatizo, na kujifanya nijisikie vizuri zaidi (kama kuchora, mbinu za kupumua, kusikiliza muziki, na kadhalika):



MAENEO SALAMA
Ikiwa sijisikii salama mahali nilipo, ninaweza kwenda kwenye moja ya maeneo haya salama:



WATU WAZIMA WANAAMINIKA
Hawa ni watu wanaoaminika watu wazima ninaoweza kuwapigia simu kuomba msaada. Wanaweza kunisaidia nibaki salama.





MPANGO WA USALAMA

Mpango wetu wa Usalama, Utulivu, na Ustawi



NAMBA MUHIMU



Ninaweza kupiga simu kwenye mojawapo ya namba hizi kuomba msaada ikiwa sijisikii salama au ikiwa nimefanyiwa aina yoyote ya unyanyasaji, kutelekezwa, au kutendewa vibaya. Ikiwa niko katika hatari ya haraka, ninapaswa kupiga simu ku 911.

- ☐ **911 (kwa dharura yoyote)**
- ☐ Namba ya Msaada wa Kujizuia Kujiua na Hali za Dharura za Kihisia: 988
- ☐ Namba ya Msaada wa Kujizuia Kujiua na Hali za Dharura za Kihisia: 1-800-422-4453
- ☐ Namba ya Msaada wa Unyanyasaji wa Watoto: 1-800-799-7233
- ☐ Namba ya Kitaifa ya Msaada dhidi ya Usafirishaji Haramu wa Watu: 1-888-373-7888
- ☐ Hospitali iliyo Karibu _____
- ☐ Wakili: _____
- ☐ Msimamizi wa kesi: _____
- ☐ _____
- ☐ _____

KUJITOLEYA YA KIJANA

- ☐ Najua ninaweza kuamini uamuzi wangu. Ikiwa hali au mtu fulani ananifanya nijisikie vibaya, nita ondoka katika hali hiyo na kumwambia mtu mzima ninayemwamini.
- ☐ Ni muhimu kuweka taarifa zangu binafsi, ikiwa ni pamoja na anwani yangu, Namba ya simu, na mahali nilipo kwa sasa, kuwa siri.
- ☐ Nitakuwa mwangalifu kuhusu ninachochapisha kwenye mitandao ya kijamii, kama vile WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, na Snapchat. Nafahamu kwamba simu ya mkononi na machapisho ya mitandao ya kijamii, ikiwa ni pamoja na picha, yanaweza kufichua mahali nilipo.
- ☐ Najua haki zangu kama mtoto/kijana nchini Marekani. Hizi ni pamoja na:
 - **Kuishi katika mazingira salama.**
 - **Kuwa na wazazi au walezi wanaonitunza.**
 - **Kupata chakula mara tatu kwa siku, kuvaa nguo safi, na kuwa na makazi juu ya kichwa changu.**
 - **Kuwa na faragha ninapohitaji.**
 - **Kwenda shule katika mazingira salama, ambapo ninatendewa sawa na wenzangu.**
 - **Kurekebisha bila kutumia vitisho au vurugu.**
 - **Kujumuishwa bila kujali rangi yangu, dini yangu, au uwezo wangu wa kiakili au kimwili.**
 - **Kuishi bila unyanyasaji wa kimwili, maneno mabaya, au kihisia.**
 - **Kuishi bila unyanyasaji wa kingono, usumbufu wa kingono, au kutumiwa vibaya kwa namna yoyote.**
- ☐ _____
- ☐ _____



MPANGO WA USALAMA

Mpango wetu wa Usalama, Utulivu, na Ustawi



KUJITOLEA KWA MTU MZIMA MWENYE ANAYEHUSIKA

Kama mtu mzima mwenye anayehusika na vijana, nitafanya mambo yafuatayo ili kuhakikisha yuko salama:

- ☐ Kuhakikisha kijana anapata mahitaji yake ya msingi na kuhimiza tabia nzuri za kiafya: chakula, mavazi, shule, huduma za matibabu, na kadhalika.
- ☐ Kuhakikisha usimamizi wa kutosha kulingana na umri wa kijana na mahitaji yake binafsi Mpango wetu wa usimamizi ni kama ifuatavyo: _____
- ☐ Kuweka sheria na matarajio ya kudumu kwa kijana nyumbani. Katika nyumba yetu, sheria ni: _____
- ☐ Kumuunga mkono kijana katika kujifunza tabia zinazofaa kulingana na umri wake bila kutumia vitisho au vurugu. Mpango wetu wa tabia utajumuisha: _____
- ☐ Kumuunga mkono kijana kushiriki katika shughuli nzuri, kama vile: _____
- ☐ Hili ni neno letu la siri la familia ikiwa kijana anahitaji kunijulisha kuhusu hali isiyo salama au jambo linalohusu usalama: _____
- ☐ Ikiwa ninahisi kuzidiwa au kukasirika, nitachukua hatua zifuatazo ili nijitulize kabla ya kuchukua hatua au kujibu: _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Nimeshiriki katika kuandaa Mpango wa Usalama ulio hapo juu:



Jina la Kijana

Sahihi ya Kijana

Tarehe

Jina la Mtu Mzima
Mwenye Anayehusika

Sahihi ya Mtu Mzima
Mwenye Anayehusika

Tarehe

Jina la Msimamizi wa kesi

Sahili la Msimamizi wa kesi

Tarehe



Weka mpango huu mahali salama.



[refugees.org](https://www.refugees.org)

The production of this material was supported by Grant #90RB0054 from the Administration for Children and Families (ACF). Its contents are solely the responsibility of the U.S. Committee for Refugees and Immigrants (USCRI) and do not necessarily represent the official views of ACF.

U.S. COMMITTEE
FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS