

Keeping Safe!

Children's Bilingual Guide
مصون ماندن! راهنمای دوزبانه برای اطفال



A book for young people about the United States and ways to take care of yourself so that you can stay safe!

کتابی برای افراد جوان در باره ایالات متحده امریکا و راه های مواظبت از خود بخاطر مصون ماندن!

Introduction

Every day, children and teenagers enter the United States unaccompanied by parents or other caring adults and without legal documentation. These unaccompanied children often come to reunite with family, to work, or to pursue an education. Some may be fleeing violence and abuse, avoiding gang persecution and recruitment, or escaping political and religious persecution.

When unaccompanied immigrant children enter federal custody, most are placed in the care of the Division of Children's Services (DCS) within the U.S. Department of Health and Human Services' Office of Refugee Resettlement (ORR). Residential care provided by ORR is based on child welfare principles and ranges from foster care to secure facilities, based on children's needs.

Between 2008 and 2013, on behalf of ORR, Bridging Refugee Youth and Children's Services--BRYCS, Migration and Refugee Services, USCCB, developed a [child maltreatment prevention curriculum](#) and provided training and technical assistance to service providers across the United States on child welfare and about unaccompanied minors.

Children's and teenager's guides to personal safety are the first publications created for the unaccompanied children themselves. We trust these personal guides will assist young people in knowing their rights while they are in the United States, and will help keep them safe so they can thrive in their life journeys. We also hope that these guides are helpful to other children throughout the world.

مقدمه

هر روز، اطفال و جوانان بدون همراهی والدین یا بدون سرپرست بزرگسال و بدون اسناد قانونی وارد ایالات متحده امریکا می شوند. این اطفال بدون همراه، اکثرآ می آیند تا با فامیل دوباره یکجا شوند، کار نمایند یا به تعلیم خود ادامه دهند. بعضی از این اطفال ممکن است از خشونت یا سوء استفاده، جلوگیری از آزار و اذیت و سربازگیری جنایت کاران یا گریز از آزار و شکنجه سیاسی و مذهبی فرار نموده باشند. وقتی اطفال مهاجر بدون همراه تحت حفاظت فدرال میگیرند، بسیاری از آن ها در بخش مراقبت شعبه خدمات اطفال

دفتر اسکان مجدد وزارت خدمات صحتی و بشری ایالات متحده امریکا قرار می گیرند. مراقبت مسکونی که توسط دفتر اسکان مجدد فراهم میگردد براساس

اصول رفاه طفل و محدوده نگهداری، می باشد تا تسهیلات را براساس نیازهای اطفال آماده سازند. میان سال 2008 و 2013 به نمایندگی از دفتر اسکان مجدد، پوشش خدمات مهاجرین جوان و اطفال-BRYCS، خدمات مهاجرت و پناهندگی USCCB، نصاب جلوگیری از بد رفتاری ط را انکشاف داد و ارایه کنندگان خدمات را در سراسر ایالات متحده امریکا پیرامون رفاه طفل و بدون همراهان خردسال تعلیم داد و کمک تخنیکی برای آن ها فراهم نمود.

رهنمودهای اطفال و نوجوانان در باره مصونیت شخصی اولین نشریه است که برای خود اطفال بدون همراه، ایجاد گردیده است. ما اعتماد داریم که این رهنمودها افراد جوان را در باره دانستن حقوق شان حین سکونت در امریکا کمک میکند و همچنین به آن ها کمک میکند تا خود را مصون نگهدارند تا در مسیر سفرهای زندگی خویش کامیاب شوند و پیشرفت نمایند. همچنین ما امیدواریم تا این راهنمایی ها برای سایر اطفال در سراسر جهان نیز مفید باشد.

Keeping Safe! Children's Bilingual Guide

مصون ماندن! راهنمای دوزبانۀ برای اطفال

Contents

You are Unique and Special

شما بی نظیر و خاص هستید

You Are Beautiful!

شما مقبول هستید!

Respect

احترام

Respecting People's Belongings

احترام گذاشتن به متعلقات و اموال دیگران

Respecting People's Space

احترام گذاشتن به جای دیگران

Respecting People's Bodies

احترام گذاشتن به بدن دیگران

Friends Respect Each Other

دوستان، یکدیگر را احترام میکنند

Bullies Lack Respect

قلدران فاقد احترام اند

Strong Feelings

احساسات قوی

LIVING WITH RESPECT

زندگی کردن با احترام

About BRYCS



Bridging Refugee Youth & Children's Services



You are Unique and Special
PEOPLE FROM ALL OVER THE WORLD
LIVE IN THE UNITED STATES

People differ from each other in many ways. They speak many different languages. English is spoken most and Spanish is spoken second most in the United States. People speak a lot of other languages here, too. It's great if you speak a language other than English. It will help you when you are older. Learning to speak English is also a good idea. It will give you more choices for work and school.

People in the United States eat food from many countries. They wear all different kinds of clothes. They celebrate different holidays. The United States is like a garden with many kinds of flowers. The differences between them make the garden beautiful. A garden with only one kind of flower would be boring.

شما بی نظیر و خاص هستید
مردم از سراسر جهان در ایالات متحده آمریکا زندگی میکنند

مردم از همدیگر از بسیار جهات متفاوت هستند. آن ها به چندین لسان مختلف صحبت میکنند. در ایالات متحده آمریکا در قدم اول انگلیسی بیشتر صحبت می شود و در قدم دوم لسان اسپانیایی. همچنین مردم اینجا با چندین زبان دیگر نیز صحبت میکنند. بسیار مهم و خوب است که شما بدون انگلیسی به لسان دیگر صحبت می کنید. وقتی بزرگتر شدید، شما را کمک میکند. یادگیری لسان انگلیسی بخاطر صحبت کردن نیز نظریه خوب است. در قسمت کار و مکتب برای شما انتخاب های خوب فراهم می سازد.

مردم در ایالات متحده آمریکا غذایی چندین کشور را نوش جان میکنند. آن ها انواع مختلف لباس ها را می پوشند. آن ها رخصتی های مختلف را جشن می گیرند. ایالات متحده آمریکا مانند یک باغ است که در آن چندین نوع گل وجود دارد.

تفاوت ها میان آن ها این باغ را زیبا و مقبول می سازد. یک باغ با یک نوع گل خسته کن می باشد.



You Are Beautiful!

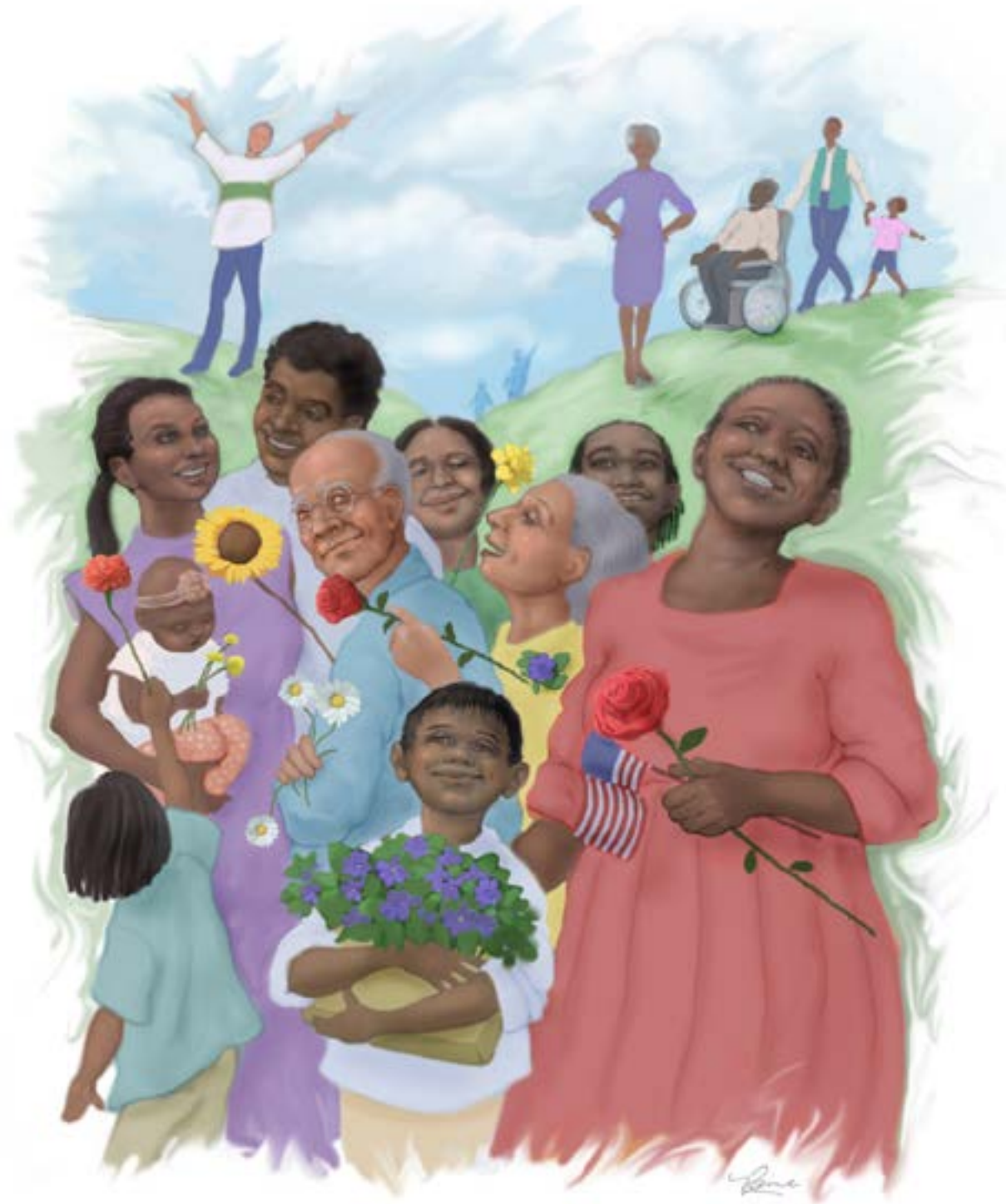
ALL PEOPLE ARE BEAUTIFUL IN THEIR OWN WAY

Have you ever noticed that all plants differ from each other? Every cloud is different, too. In the same way, no two people are exactly alike. Some are tall. Some are short. Some are big. Some are small. Some have dark skin; some have light skin, and some people have skin that is medium brown. People's eyes and noses and hair are all different, too. Some people get around by walking and some people are helped by crutches or a wheel chair. All people are beautiful in their own way. You are beautiful, too. People who look very different from each other live in the United States, together.

شما مقبول هستید!

همه مردم به روش خود مقبول هستند

آیا متوجه شده اید که تمام نباتات از همدیگر متفاوت هستند؟ هر ابر نیز متفاوت است. به عین شکل، دو نفر نیز یکسان نیستند. بعضی ها قد دراز هستند. بعضی ها قد کوتاه هستند. بعضی ها کلان هستند. بعضی ها کوچک هستند. جلد بعضی ها سیاه است؛ جلدی بعضی ها روشن است و جلد بعضی ها بطور متوسط نضواری است. چشم ها، بینی ها و موی های مردم نیز متفاوت است. بعضی مردم با قدم زدن راه می روند، بعضی مردم با عصا یا ویلچیر راه می روند. تمام مردم با روش خود مقبول هستند. شما نیز مقبول هستید. افرادی که از همدیگر متفاوت هستند در ایالات متحده امریکا باهم یکجا زندگی میکنند.



Respect BE KIND TO OTHERS

Respect means treating others the way you want to be treated. Respect involves seeing and valuing the goodness in every person. One way to show respect for other people is to ask permission before you interact with them and to make sure they are okay with whatever you want to do before you do it. This means being careful about the other person's belongings, their space, and their body.

احترام به دیگران مهربان باشید

احترام به معنی برخورد با دیگران به روشی که شما می خواهید با شما برخورد شود. احترام شامل دیدن و ارزش قایل شدن خوبی در هر شخص می شود. یک راه نشان دادن احترام برای دیگران این است تا قبل از تعامل با ایشان، از آن ها اجازه بگیرید و اطمینان حاصل کنید که آن ها با چیزی که شما می خواهید انجام بدهید، مشکل ندارند. به معنی مواظب بودن در باره متعلقات و اموال، جای و بدن دیگران می باشد.



Respecting People's Belongings
ASK PERMISSION TO TOUCH
ANOTHER PERSON'S BELONGINGS

Friends and family often share their belongings with each other. You may be used to sharing everything with other people. However, to be respectful, it is better to ask permission before you touch another person's belongings. Other kids should also ask you if it's okay before they touch your belongings.

احترام گذاشتن به اموال و متعلقات دیگران
قبل از تماس گرفتن با اموال و
متعلقات دیگران، اجازه بگیرید

دوستان و فامیل اکثراً اموال و متعلقات خویش را با یکدیگر شریک می سازند. شما باید همه چیز را با افراد دیگر شریک سازید. با آنهم بخاطر محترم بودن، بهتر است قبل از تماس گرفتن با اموال و متعلقات دیگران اجازه بگیرید. سایر اطفال نیز باید قبل از تماس گرفتن به اموال شما از شما اجازه بگیرند.



Respecting People's Space

ASK BEFORE YOU GET VERY CLOSE TO OTHERS

Friends and family often sit close to each other. Friends and family sometimes climb all over each other and that can be fun! Sometimes you want to sit close to a person you like. If that person agrees, you can sit close to each other. But if someone sits closer to you than you want, ask that person to move back.

احترام گذاشتن به جای دیگران

قبل از نزدیک شدن با دیگران، از آن ها اجازه بگیرید

دوستان و فامیل اکثراً باهمدیگر نزدیک می نشینند. دوستان و فامیل بعضی اوقات بر بالای یکدیگر خیز میزنند و این کار یک نوع شوخی است! بعضی اوقات میخواهید نزدیک شخصی بنشینید که دوست دارید. اگر آن شخص پذیرفت، شما میتوانید نزدیک یکدیگر بنشینید. اما اگر کسی نزدیک شما نشست که شما میخواستید، از آن شخص بخواهید که عقب برود.



Respecting People's Bodies

ASK BEFORE TOUCHING OTHERS

Friends and family often put their arms around each other, touch each other's arms or hair, and give each hugs if they are having a bad day or just to show they care. A touch from someone in your family can feel great!

But not all touch is welcome. No one should touch you if you don't want to be touched. Don't touch anyone who does not want to be touched. If someone touches you or makes you touch them in a way that you don't like or that makes you uncomfortable, tell an adult. Your counselor, youth worker, foster parent, teacher, the police, or another adult you trust can help you. Keep telling until someone makes it stop.

احترام گذاشتن به بدن دیگران قبل از تماس گرفتن پرسان کنید

دوستان و فامیل اکثراً دستان خود را اطراف همدیگر میگذارند، بازوها یا موی یکدیگر را لمس میکنند و یکدیگر را در آغوش میگیرند، اگر روزی خوشی داشتند یا توجه خود به یکدیگر را نشان میدهند. لمس یکی از اعضای فامیل شما احساسی خوبی به شما میدهد! اما هر نوع لمس یا تماس خوش آیند نیست. هیچکس نباید شما را لمس کند اگر شما نمیخواستید. شما نیز نباید هیچکس را که نمیخواهد لمس کنید. اگر کسی شما را لمس میکند یا از شما میخواهد که او را بشکلی لمس کنید که شما دوست ندارید یا اینکه شما را ناراحت میسازد، به یک بزرگسال بگوئید. به مشاور، کارگر جوانان، والدین سرپرست، معلم، پولیس یا هر شخص بزرگسال دیگری که به آن اعتماد دارید که شما را کمک میکند. تا زمانی بگوئید که کسی مانع این کار شود.



Friends Respect Each Other

BE KIND TO YOUR FRIENDS

Sometimes people yell a lot or hurt each other. They are not being respectful. They are not being good friends. Good friends:

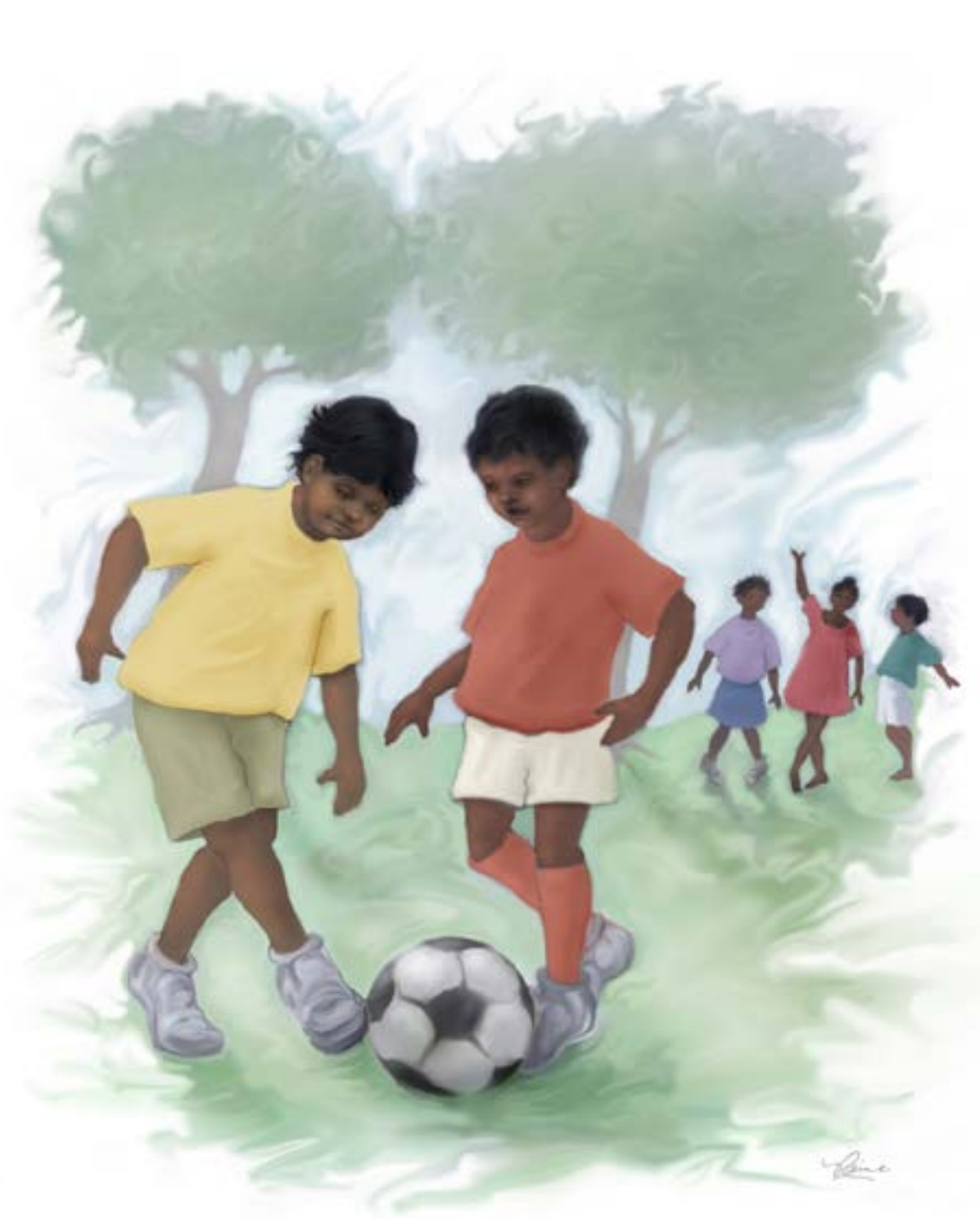
- ▶ Speak to each other in kind voices. They do not yell at each other.
- ▶ Decide together what they are going to do.
- ▶ Decide to spend time alone sometimes, and spend time together or hang out with others, sometimes, too.
- ▶ Do not hit each other. Ever.
- ▶ Are happy to see each other.
- ▶ Say "sorry" when they make a mistake or when they hurt each other's feelings.
- ▶ Forgive each other. They do not expect the other person to be perfect.

دوستان یکدیگر را احترام میگذارند

به دوستان تان مهربان باشید

بعضی اوقات افراد بالای یکدیگر بسیار صدا بلند میکند یا یکدیگر را اذیت میکند. آن ها محترم/مودب نیستند. آن ها دوستان خوب نیستند. دوستان خوب:

- ▶ با یکدیگر با مهربانی صحبت میکنند. آن ها بالای یکدیگر فریاد نمی کنند.
- ▶ باهمدیگر مشوره میکنند که چه باید بکنند.
- ▶ بعضی اوقات تصمیم میگیرند که وقت شان را تنها سپری کنند و بعضی اوقات وقت شان با هم سپری می کنند یا بعضی اوقات خود را می آویزند.
- ▶ یکدیگر را هرگز نمی زند.
- ▶ وقتی یکدیگر را می بینند خوشحال می شوند.
- ▶ میگویند «بخشی» وقتی آن ها اشتباه میکنند یا وقتی احساسات یکدیگر را اذیت میکنند.
- ▶ یکدیگر را عفو میکنند. آن ها از کسی دیگر توقع ندارند که کامل باشد.



Bullies Lack Respect

BULLYING IS NOT OKAY

Sometimes a kid will try to control or scare another kid. This is called bullying. A bully uses power over others. Bullies like to make fun of other people and hurt them. Sometimes they get others to be mean, too.

You should be treated with respect and not bullied. If someone bothers you, tell that person to stop and tell an adult you trust immediately. Keep telling people until someone steps in to help. You need someone you can trust on your side. Do not get into a fight. Other kids and adults need to tell the bully to stop.

If you see someone else getting bullied, tell the bully to stop. Tell an adult and help the person who is being bullied to get away from the situation. Spend time with the person who is getting bullied to help that person feel less alone.

Maybe you have bullied others. Maybe you have been unkind to certain people because they are smaller or in some way weaker than you. If so, you can decide to act differently.

قلدران فاقد احترام اند

قلدری کردن خوب نیست

بعضی اوقات یک بچه کوشش میکند بر بچه دیگر کنترل داشته باشد یا او را بترساند. این کار را قلدری میگویند. یک قلدر، قدرت خود را علیه دیگران اعمال میکند. قلدران دوست دارند دیگران را مسخره کنند یا آزار و اذیت کنند. بعضی اوقات آن ها دیگران را نیز میخواهند تا وسیله (پست فطرت) باشند.

شما باید احترام شویید نه اینکه علیه شما کسی قلدری کند. اگر کسی مزاحم شما شد، به او بگویند که این کار را متوقف سازد و مسئله را فوراً به یک بزرگسال مورد اعتماد خود بگویند. تا زمانی بگویند که کسی دست به اقدام شود و شما را کمک کند. شما کسی را نیاز دارید که به طرفداری شما اعتماد کند. جنگ نکنید.

سایر اطفال و کلان سالان نیاز دارند تا به قلدر بگویند که کارش را متوقف سازد.

اگر کسی دیگری را دیدید که علیه اش قلدری می شود، قلدر را بگویند که متوقف سازد. به یک بزرگسال بگویند و شخص را کمک کنید تا از وضعیت نجات پیدا کند. با شخصی که علیه اش قلدری شده وقت خود را سپری کنید تا به وی کمک کنید که کمتر احساس تنهایی کند. ممکن است شما علیه دیگران قلدری نموده باشید. ممکن است شما به بعضی افراد مشخص نامهربان بوده باشید چون آن ها نسبت به شما کوچک هستند یا به نحوی نسبت به شما ضعیف تر هستند. اگر چنین است، شما می توانید تصمیم بگیرید که متفاوت عمل کنید.



Strong Feelings

IT'S OKAY TO HAVE STRONG FEELINGS... ALWAYS TRY TO HANDLE THEM IN POSITIVE WAYS

Sometimes you may feel sad, angry or scared. Everyone feels these feelings from time to time. It can be hard to handle strong feelings. Here are some things to do that might help:

- ▶ Tell a grownup what you are feeling.
- ▶ Try doing something that makes you happy. What has made you feel better before? Try doing that again now.
- ▶ If you are feeling sad, become active. Running, dancing, playing soccer, or jumping rope might help.
- ▶ If you are feeling jittery, do something that will calm you down, such as reading, drawing, taking a shower or listening to music.
- ▶ Speak with a friend or someone you trust.
- ▶ When you are feeling unhappy, do not do anything that might hurt yourself or someone else.

Remember, sad or unhappy feelings will not last forever.



احساس قوی داشتن

احساس قوی داشتن خوب است...

همیشه کوشش کنید تا آن را در راه مثبت استفاده کنید.

بعضی اوقات ممکن است احساس غم، قهر یا ترس داشته باشید. هر کس وقتاً فوقتاً چنین احساسی می‌داشته باشد. کنترل و تنظیم احساسات قوی، مشکل است. درینجا بعضی راه‌ها بیان شده که شاید کمک‌تان کند:

- ◀ به یک فرد بالغ بگوئید که چه احساس دارید.
- ◀ چیزی را انجام بدهید که شما را خوشحال می‌سازد. چه چیز قبلاً سبب شد که احساس بهتر داشته باشید؟ آن را دوباره انجام بدهید.
- ◀ اگر احساس غمگینی می‌کنید، فعال شوید. دویدن، رقص، بازی فوتبال یا ریسمان بازی ممکن است شما را کمک کند.
- ◀ اگر احساس وحشت زندگی دارید، چیزی کنید که شما را آرام کند مانند مطالعه کردن، رسامی، شاور گرفتن یا گوش دادن به موسیقی.
- ◀ با دوست یا کسی را که سرش اعتماد دارید، صحبت کنید.
- ◀ زمانی که احساس ناخوشی می‌کنید، هیچ کاری نکنید ممکن است خود یا دیگری را اذیت کنید.

به یاد داشته باشید، احساس غمگینی یا ناخوشی برای همیشه دوام نمی‌کند.



LIVING WITH RESPECT

In the United States, adults should be looking after you at all times. If you are not safe, ask for help. Keep asking until you get it.

You have the right to be accepted and appreciated for who you truly are. You have the right to be treated well by adults and by other young people. You have the right to say "no" if someone wants to touch you and do not want them to. You have the right to your feelings.

To be safe and to keep others safe, you need to treat other people respectfully too, appreciate them for who they truly are, protect yourself, and be a good friend. This is how we create a peaceful world.

زندگی کردن با احترام

در ایالات متحده امریکا؛ کلان سالان باید همیشه مواظب شما باشند. اگر مصون نبودید، کمک بخواهید. تا زمانی کمک بخواهید که کسی شما را کمک کند.

شما حق دارید تا پذیرفته شوید بخاطر آنچه واقعاً هستید تقدیر شوید. شما حق دارید تا کلان سالان و افراد جوان با شما درست برخورد کنند. شما حق دارید که بگوئید «نخیر» اگر کسی میخواهد شما را لمس کند، نگذارید که با شما تماس بگیرند. شما حق احساسات خود را دارید. شما حق دارید که مصون باشید و دیگران را مصون نگهدارید، نیاز دارید تا با دیگران برخورد درست نمایند، از آن ها قدردانی کنید، خود را حفظ کنید و یک دوست خوب باشید. با این روش ما می توانیم یک جهان صلح آمیز ایجاد کنیم.





Bridging Refugee Youth & Children's Services

Bridging Refugee Youth and Children's Services (BRYCS), a project of the United States Conference of Catholic Bishops (USCCB), maintains the nation's largest online collection of resources related to refugee and immigrant children and families. BRYCS' overarching goal is to facilitate information-sharing and collaboration among service providers, strengthening the capacity of service organizations across the United States to support the safety, stability, and well-being of newcomer children, youth, and their families. Please visit www.brycs.org for more information.

This BRYCS publication was made possible by the Division of Children's Services, Office of Refugee Resettlement (ORR), Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services, Grant No. 90 ZU 0065. Any views expressed in BRYCS' resources are those of the authors and do not necessarily represent views held by the Office of Refugee Resettlement.

This manual was authored by BRYCS Consultant Lisa Aronson Fontes, PhD, with significant written contribution and management by BRYCS Director, Lyn Morland, MSW, MA, and Elaine Kelley, PhD, MSW, ORR Associate Director for Child Welfare. Jacquelin Zubko, BRYCS, provided support. Special thanks to artist Patricia Raines for her beautiful illustrations and to SYZYGY, Inc. for design and layout.

Last but not least, we recognize the tremendous courage, talents, and contributions of all children served by ORR, and we wish them much safety, success, and joy in their life journeys.



Keeping Safe! Children's Bilingual Guide

مصون ماندن! راهنمای دوزبانه برای اطفال



Bridging Refugee Youth & Children's Services

