

# Keeping Safe!

## Children's Bilingual Guide

خوندي پاتي كي دل! د ماشومانو دوه ژبه ييز لارښود



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

د امریکا د متحده ایالتونو په اړه ځوانانو ته یو کتاب او یوه داسې لاره چې کولی شي ځانته پاملرنه وکړي او په دې سره خپل ځان خوندي کړي.

## 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.

## سریزه

هره ورځ ماشومان او نجوني د امریکا متحده ایالتونو ته داخلېږي، په داسې حال کې چې له دوی سره نه د دوی مور او پلار وی او نه نور لوی ساتونکي وي او نه هم قانوني سندونه. دغه بې سرپرسته ماشومان د دې لپاره راځي، ترڅو له کورنیو سره یو ځای شي، کار وکړي او یا هم زده کړې وکړي. دغه ماشومان او نجوني بنايي له تاوتریخوالي، جنسي ځورونې، ډله ییزې څارنې او گومارنې او یا هم د سیاسي او مذهبي څار له امله تېښتي. کله چې دغه بې سرپرسته کډوال د فدرال تر څارنې لاندې نیول کېږي، دوی د امریکا د روغتیا او سلامتیا د څانګې د ماشومانو د خدماتو (DCS) په برخه کې ساتل کېږي. د کډوالو د بېرته مېشتېدنې د دفتر خدمات (ORR). مسکوني پاملرنې د کډوالو د بېرته مېشتېدنې د دفتر لخوا چمتو شوي دي.

د ماشومانو د هوساینې اصول او د دوی د اسانچارو برابرول او د دوی روزنه د ماشومانو د اړتیاو پر بنسټ دي. د 2008 او 2013 کلونو ترمنځ د امریکا د متحده ایالتونو په گوټ گوټ کې د بې سرپرسته تنکیو ماشومانو په اړه او د ماشومانو د هوساینې په اړه د (ORR) پر استازیتوب د ماشومانو او ځوانانو د خدماتو د ادارې یا BRYCS، د کډوالی او کډوالو خدماتو او USCCB لخوا د ماشومانو د ځورونې د مخنیوي یو درسي نصاب جوړ شو او همدارنګه د خدماتو رسوونکو ته د تخنیکي مرستې تړنېښت هم جوړ شو.

د ماشومانو او پېغلو د شخصي خونديتوب لارښوونې لومړنۍ څېړنې دي چې د بې سرپرسته ماشومانو لپاره چمتو شوي دي. مور باور لرو چې دغه شخصي لارښوونې به له ځوانانو سره په امریکا کې د ژوند کولو پر مهال د خپلو حقونو په پېژندنه کې مرسته وکړي او همدارنګه له دوی سره به مرسته وکړي چې ځانونه خوندي کړي او د ژوند په سفر کې پرمختګ وکړي. همدارنګه مور هیله لرو چې دغه لارښوونې به د نورې نړۍ له ماشومانو سره مرسته وکړي.

# Keeping Safe! Children's Bilingual Guide

## خوندي پاتي کېدل! د ماشومانو دوه ژبه ییز لارښوود

### Contents

#### You are Unique and Special

تاسو بې ساري او ځانګړي یاست

#### You Are Beautiful!

تاسو ښایسته یاست

#### Respect

درناوی کول

#### Respecting People's Belongings

د خلکو مالونو او نورو تعلقاتو ته درناوی کول

#### Respecting People's Space

د خلکو محل یا ځای ته درناوی کول

#### Respecting People's Bodies

د خلکو بدنونو ته درناوی کول

#### Friends Respect Each Other

د ملګرو یو بل ته درناوی کول

#### Bullies Lack Respect

لنډغر لږ درناوی کوي

#### Strong Feelings

پیاوړې احساسات لري

#### LIVING WITH RESPECT

له درناوي سره ژوند کول

#### 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.

**تاسو بي ساري او خانگري ياست**  
**د نړۍ د گوټ گوټ خلک په امريکا کې ژوند کوي**

خلک د گڼو اړخونو له امله له يو بل سره توپير لري. دوی په گڼو ژبو باندې خبرې کوي. د امريکا په متحده ايالتونو کې کې لومړی په انگليسي او بيا په هسپانوي باندې ډېرې خبرې کېږي. خلک دلته په نورو ډېرو ژبو باندې هم خبرې کوي. دا ډېره ښه خبره ده چې تاسو له انگليسي پرته په يوه بله ژبه خبرې کوئ. دا به ستاسو سره چې کله لوی شي مرسته وکړي. پر انگليسي باندې د خبرو کولو زده کړه هم يو ښه نظر دی. دا به ستاسو سره د ښوونځي او کار په برخو کې مرسته وکړي.

د امريکا د متحده ايالتونو خلک د نورو زياتو هېوادونو خواړه خوري. دوی رنگا رنگ جامي اغوندي. دوی گڼې رخصتۍ نمانځي. د امريکا متحده ايالات يو داسې باغ غوندي دي چې بېلابېل گلان پکې وي.

د دوی گڼوالي باغ ته ښکلا ورکوي ده. په باغ کې يوازې يو ډول گل زړه تنگونکي وي.



**You Are Beautiful!**

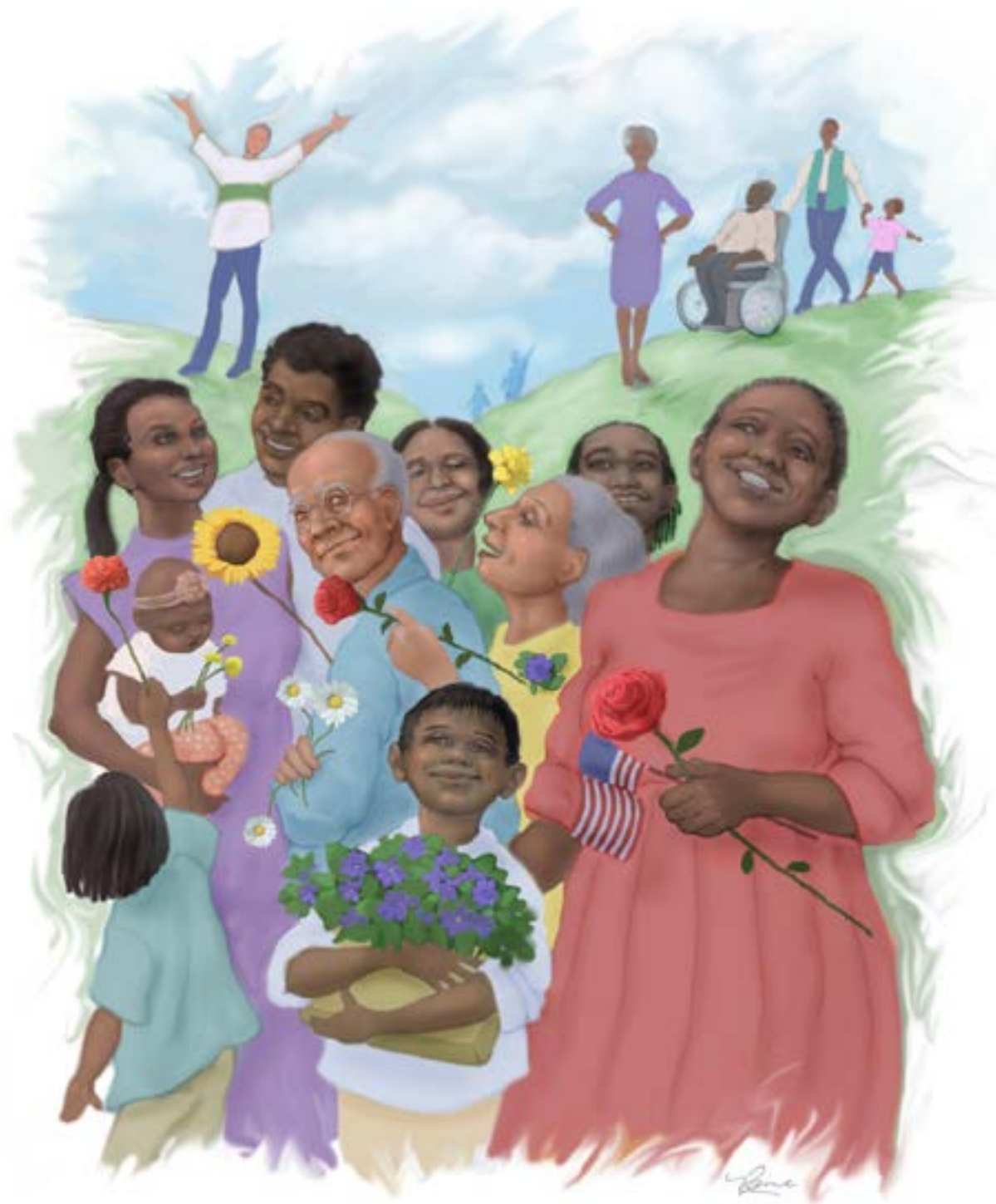
## ALL PEOPLE ARE BEAUTIFUL IN THEIR OWN WAY

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 wheelchair. 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.

**تاسو بڼکلي ياست**

## ټول خلک د دوی پر خپل رنگ بڼایسته وي

ایا کله مو پام کړی دی چې بوتی له یو بل سره توپیر لري؟ ورځې هم له یو بل سره توپیر لري. همدارنگه دوه کسان یو بل غوندي نه وي. ځیني اوږده وي. ځیني لنډ وي. ځیني غټ وي. ځیني کوچني وي. ځیني تور پوستي وي، ځیني سپین پوستي او ځیني نور بیا نصواري رنگ لري. د خلکو سترگي، پزي او وپښتان هم له یو بل سره توپیر لري. ځیني خلک په پښو تگ راتگ کوي او ځیني نور بیا یا د لکرو او یا هم ویل چېر په مرسته تگ راتگ کوي. ټول خلک په خپلو رنگونو کې بڼایسته دي. تاسو هم بڼایسته یاست. هغه خلک چې له یو بل سره متفاوت بڼکاري د امریکا په متحده ایالتونو کې یو ځای ژوند کوي.



## 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.

## درناوی وکړئ پر نورو خلکو مهربانه اوسه

د درناوي معنا دا ده چې له نورو خلکو سره داسې چلند وکړي چې هغه چلند دي د ځان لپاره خوښوي. په درناوي کې نورو خلکو ته په ښه نظر کتل او دوی ته ارزښت ورکول شامل دي. نورو خلکو ته د درناوي کولو یوه لاره دا ده چې له دوی سره تر اړیکې نیولو وړاندې له دوی څخه اجازه وغواړئ او ډاډ تر لاسه کړئ چې هغه څه چې تاسو یې غواړئ هغه ښه احساس لري. د دې معنا دا ده چې د نورو خلکو توکو، ځای او ځان ته پاملرنه وکړئ.



**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.

**د خلکو څیزونو ته درناوی وکړئ**  
**مخکې له دې چې د چا توکي لمس کړی**  
**له هغوی اجازه واخلي**

ملګري او کورنۍ زیاتره وخت خپل شیان له یو بل سره شریکوي. تاسو هم ښایي دا عادت ولری چې خپل توکي له نورو کسانو سره شریک کړئ. د دې لپاره چې درناوی ولری، نو دا غوره ده چې د خلکو د توکو تر لمس کولو وړاندې له هغوی څخه اجازه واخلي. نور ماشومان باید هم له تاسو څخه ستاسو د توکو د لمس کولو وړاندې اجازه واخلي.



## 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.

## د خلکو ځای ته درناوی ولری مخکې له دې چې یو چا ته خورا زیات نږدې شی له هغوی اجازه وغواړئ

ملګري او کورنۍ زیاتره وخت یو بل ته نږدې کیني. ملګري او کورنۍ ځینې وختونه یو ځای پورته خپږي او دا کېدی شي یوه ساعتیري وي. ځینې وخت تاسو غواړی چې له هغه کس سره چې خوښ مو دی نږدې کینئ. که هغه کس ومنله، نو کولی شي هغه ته نږدې کېږئ. مګر که کوم کس تاسو ته دومره نږدې کېناست چې تاسو یې نه خوښوئ، نو هغه کس ته وواياست چې شا ته شي.



## 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.

## د خلکو ځانونو ته درناوی

### مخکې له دې چې څوک لمس کړي، غوښتنه ترې وکړئ

ملګري او کورنۍ زیاتره وخت یو تر بل خپل لاسونه تاووي یو د بل څنګلي او وپښتان لمس کوي او که له کوم ناوړه حالت سره څوک مخ شوی وي او یا د دې لپاره چې زیات پام ورباندې کوي یو بل په غېږ کې هم نیسي. ستاسو د کورنۍ د کوم غړي لمس کول کېدی شي یو غوره کار وي.

مګر هر ډول لمس کول ښه نه وي. که نه غواړئ چې څوک مو لمس کړي، هېڅوک مو باید لمس نه کړي. که څوک نه غواړي چې لمس یې کړئ، نو مه یې لمس کوئ. که څوک تاسو لمس کوي او یا مو اړ کوي چې تاسو دوی داسې لمس کړئ چې نه یې غواړئ او نااراموي مو، نو کوم لوی کس ته ووايست. له خپل مشاور، ځوان کارګر، روزونکو والدینو، ښوونکي، پولیس او یا له نورو کسانو څخه چې تاسو اعتماد ورباندې لرئ مرسته وغواړئ. تر هغه خپلو خبرو ته دوام ورکړئ، تر څو هغه منعه کړي.





## Friends Respect Each Other

### BE KIND TO YOUR FRIENDS

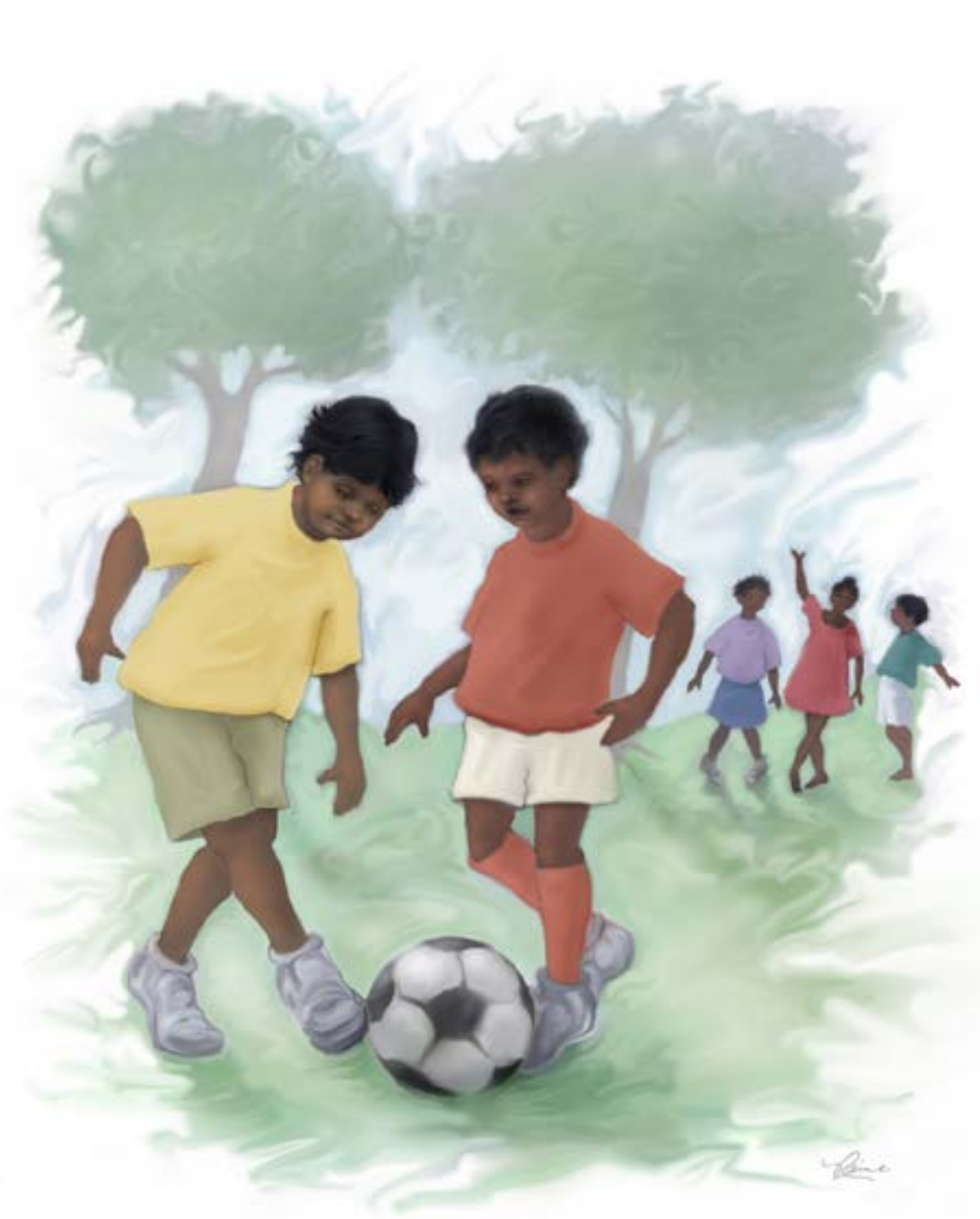
Sometimes people yell a lot or hurt each other. They are not being respectful. They are not being good friends. Good friends:

- ▶ 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.

### ملگري يو بل ته درناوی کوي پر خپلو ملگرو مهربانه اوسئ

ځينې وخت خلک چيغې وهي او يو بل خوروي. دوی درناوی نه کوي. دوی ښه ملگري نه دي. ښه ملگري:

- ▶ له يو بل سره په مينه خبرې کوي. دوی يو پر بل چيغې نه وهي.
- ▶ دوی د خپلو کارونو په اړه په گډه پرېکړه کوي.
- ▶ پرېکړه وکړي چې ځينې وخت يوازې واوسئ، ځينې وخت له نورو کسانو سره واوسئ او ځينې وخت گډ ژوند وکړي.
- ▶ له يو بل کرکه مه کوي. هېڅکله.
- ▶ آيا خوښ باسټ چې يو بل ووينئ.
- ▶ کله چې دوی تېروتنه کوي او يا يو بل خوروي نو (بېښه غواړم) غږ کوي.
- ▶ يو بل بښي. دوی د دې تمه نه لري چې نور کسان به پوره وي او کومه نيمگړتيا به نه لري.



## 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.

## لندغران لږ درناوی کوي لندغري بڼه کار نه دی

ځيني وخت يو ماشوم هڅه کوي چې بل ماشوم کنترول او يا يې وډار کړي. دې ته لندغري وايي. لندغر خپل زور په نورو کسانو کاروي. لندغر په نورو کسانو ساعتيري کوي او دوی خوروي. ځيني وختونه دوی هم د نورو کسانو لخوا موخه گرځول کېږي. تاسو بايد درناوی ولرئ او لندغري ونه کړئ. که څوک مو ځوروي، نو هغه ته ووايست چې ستاسو ځورول ودروي او ژر يو بل لوی سړي ته چې تاسو اعتماد ورباندې لرئ ووايست چې هغه منعه کړي. تر هغه خپلو خبرو ته ادامه ورکړئ، ترڅو يو کس درسره مرسته وکړي. تاسو يو داسې چا ته اړتيا لرئ چې باور لرئ چې هغه ستاسو په خوا دی. جگړه مه کوئ. نور هلکان او ځوانان بايد لندغر ته ووايي چې له ځورولو لاس واخلي. که تاسو کوم څوک وښئ چې لندغري کوي، نو ورته ووايست چې لندغري ودروي. يوه بل غټ سړي ته ووايست او له هغه کس سره مرسته وکړئ چې لندغري ورسره کېږي او نوموړی له هغه حالت څخه وژغورئ. له هغه کس سره يوه څه وخت تېر کړئ چې ځورول شوی دی او د يوازي توب احساس يې کړی دی. ښايي تاسو هم څوک ځورولي وي. ښايي تاسو ځينو کسانو ته چې له تاسو کوچني وي او يا له تاسو څخه يو ډول کمزوري وي بي احترامی کړي وي. که داسې مو کړي وي، نو پرېکړه وکړئ چې سم چلند وکړئ.



## 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.



## پياوري احساسات

### پياوري احساسات لڙل ناوړه خبره نه ده، مگر تل هڅه وکړئ چې مثبت لوري ته يې بوځئ

- ځيني وختونه بنيادي د غم، خپگان او وېري احساس ولري. هر څوک کله نا کله دا ډول احساسات لري. د پياورو احساساتو کنټرولول سخت وي. دلته ځيني داسې لارې چارې شته چې بنيادي مرسته در سره وکړي:
- ◀ پياورو او غټو خلکو ته ووايست چې څه احساس لري.
  - ◀ داسې کارونه ترسره کړئ چې خوشالي درکوي. مخکې کومو کارونو غوره احساس درکاوه؟ هڅه وکړه همغه کارونه اوس بيا ترسره کړئ.
  - ◀ که غمجن وي، فعال شئ. بنيادي منډي، نڅا، فوټبال او رسي بازي درسره مرسته وکړي.
  - ◀ که نارامه او عصباني ياست، نو يو داسې کار وکړئ چې ارام مو کړي، لکه مطالعه، رسامي، حمام او يا د سندرو اورېدل.
  - ◀ له خپل ملگري او يا له هغه چا سره خبرې وکړئ چې باور ورباندې لري.
  - ◀ که خپه وي، نو داسې کار مه کوئ چې تا ته او يا بل چاته زيان ورسوي؟

دا تل په ياد ساته چې خپگان تل نه وي.



## 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.

## له درناوي سره ژوند

د امریکا په متحده ایالتونو کې لویان تل ستاسو پاملرنه کوي. که خوندي نه وی، نو مرسته وغواړئ. تر هغه د مرستې غوښتنه وکړئ، ترڅو مرسته تر لاسه کړئ. تاسو د دې حق لرئ، چې د هغه چا لخوا ومنل شئ او وستایل شئ چې تاسو ورسره یاست. تاسو د دې حق لرئ، چې د ځوانانو او لویانو لخوا بڼه چلند در سره وشي. که څوک غواړي تاسو لمس کړي او تاسو نه غواړئ، نو تاسو د (نه) ویلو حق لرئ. تاسو د خپلو احساساتو حق لرئ. د دې لپاره چې هم تاسو او هم نور خوندي وی، نو اړتیا لرئ چې له نورو خلکو سره هم بڼه چلند وکړئ، دوی باید د دوی د شخصیت له امله وستایئ، له خپل ځان ساتنه وکړئ او یو بڼه ملگری شئ. په همدې توګه مور سوله ییزه نړۍ جوړولی شو.





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](http://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

خوندي پاتي كي دل! د حوانانو دوه ژبه ييز لارښود



Bridging Refugee Youth & Children's Services

