



Bag-oha ang imong Kinabuhi uban sa Tawhanong Katungod



Usa ka Libro sa Adbokasiya
sa Kaugalingon alang sa mga
Tawo nga adunay mga
Kabilinggan



A Cebuano Version of "Change Your Life with Human Rights"
a Self-Advocacy Book for People with Disabilities

Translated from the Harvard Law School Project on Disability (www.hpod.org)



Mga Sulod

Kaugalingong Libro - Adbokasiya 2

Kapitulo 1. Ang imong mga tawhanong katungod

Unsa man ang CRPD?..... 3

Unsa ang mga tawhanong katungod?..... 4

Unsa ang mga mahimo sa mga tawhanong katungod?..... 5

Kapitulo 2. Pag-adbokar alang sa imong mga tawhanong katungod

Unsa ang adbokasiya?..... 6

Pag-awhag sa imong nasod sa pag-apil sa CRPD..... 7

Bag-oha ang imong kinabuhi.....8

Bag-oha ang imong komunidad..... 9

Bag-oha ang imong nasod.....10

Mga aktibidad alang sa adbokasiya...11-12

Pagtaho sa pag-uswag.....13

Kapitulo 3. Paglihok

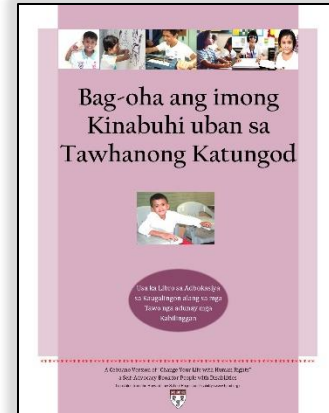
Napuo ka mga lakang sa adbokasiya..14-21

Kapitulo 4. Mga Kapanguhaan

Atong mga tawhanong katungod.....22

Pagpangayo og tabang.....23

Mga pag-ila.....23



Kaugalingong Libro-Adbokasiya

Kin inga libro alang sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan nga gusto og mas maayong kinabuhi. Pagkat-on og unsaon pagsulti aron pahitabo ang kabag-ohan. Pagkat-on og gamit sa gahom sa mga tawhanong katungod.

Mamahimong ka og tigpanalipod sa kaugalingon. Ang mga tigpanalipod sa kaugalingon mamulong alang sa ilang kaugalingon. Ang mga tigpanalipod sa kaugalingon maghimo og aksyon aron maangkon ang ilang mga tawhanong katungod.

Kin inga libro naglakip og mga pagpatin-aw, ehersisyo ug mga kapanguhaan nga nagtudlo kanimo:

- Unsa ang *Convention on the Rights of Persons with Disabilities* (CRPD)
- Unsa ang mga tawhanong katungod
- Unsa ang mahimo sa mga tawhanong katungod
- Unsa ang adbokasiya
- Unsaon paglihok aron matabangan ang imong kaugalingon ug ubang mga tawo nga adunay mga kabilinggan

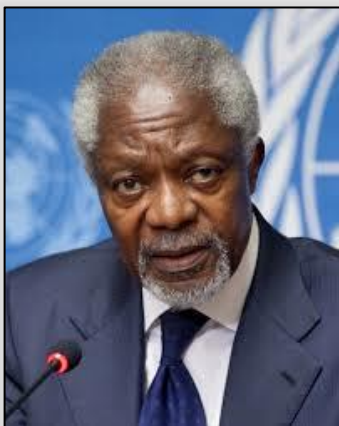
Pagkat-on sa paghimo para mahitabo ang kabag-ohan ug magpuyo sa usa ka maayong kinabuhi.

Unsa ang CRPD?

Mga Tingog

Ang CRPD magtanyag sa usa ka paagi aron masiguro nga kadtong mga tawo nga adunay kabilinggan makatagamtam sa parehas nga mga tawhanong katungod sama sa tanan.

-Kanhing Sekretaryo-General sa UN, Kofi Annan



Naghimo og usa ka bag-ong balaod ang *United Nations* kaniadtong 2006. Giingon niini nga ang mga tawo nga adunay mga kabilinggan adunay parehas nga mga tawhanong katungod sama sa uban.

Kining balaora ginganlan og *Convention on the Rights of Persons with Disabilities* o CRPD. Usa ka espesyal nga tipo sa balaod ang usa ka kombensyon. Kini usa ka kasabotan tali sa mga nasod.

Kung gipirmahan sa imong nasod ang CRPD kinahanglan kang niini molihok aron matagaan ka og patas nga pagtratar. Ang mga gobyerno kinahanglan nga:

- magpauswag sa mga balaod ug maghimog mga bag-ong balaod.
- magpatuman sa mga balaod.
- manalipod sa mga tawhanong katungod sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
- magtudlo sa publiko mahitungod sa imong mga katungod.
- maglakip og mga tawo nga adunay mga kabilinggan sa paghimo og disisyon.
- magsulti sa *United Nations* kung unsa ang ilang gibuhay alang sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.

Ang mga nasod nga nag-aproba sa CRPD misaad nga buhaton kining mga pagbag-o.



Aduna kay mga tawhanong katungod!

Unsa ang mga tawhanong katungod?

Mga Tingog

“Diin lagi magsugod ang mga tawhanong katungod? Sa gagmay nga mga lugar, duol sa panimalay”

-Eleonor Roosevelt



Ang mga tawhanong katungod mao ang gikinahanglan aron mabuhi nga may dignidad ug makatagamtagam sa kagawasan. Ang tanang tawo adunay mga tawhanong katungod. Lakip na ang tanang mga tawo nga adunay mga kabilinggan.

Ang mga tawo adunay mga tawhanong katungod kay sila tawo. Wala’y bisan kinsa nga adunay labaw o minus nga pagtan-aw kaysa uban. Mao nga wala’y bisan kinsa nga adunay labaw o minus nga tawhanong katungod kaysa uban.

Ang mga tawhanong katungod parehas nga magamit sa tanang tawo, lakip ang mga:

- babaye ug lalaki nga adunay mga kabilinggan.
- tawo nga adunay nagkalain-lain nga matang sa kabilinggan, lakip na ang mga kabilinggang intelektwal, pisikal, *psycho-social* ug sensoryal.
- bata nga adunay mga kabilinggan.

Ang mga tawo adunay mga tawhanong katungod bisan unsa pa ang ilang kaliwat, relihiyon o nasyonalidad.

Aduna kay mga tawhanong katungod!

Ang mga tawo nga adunay mga kabilinggan adunay tawhanong katungod nga:

- tratohon susama sa uban.
- makapili kon asa mopuyo.
- motongha sa eskwelahan ug makapili kon asa mo-eskwela.
- motrabaho ug makapili kon unsa ang trabahong buhaton.
- magminyo ug magbaton og mga anak.
- mobotar.

Ingon usab sa uban pang mga tawhanong katungod (adto sa panid 22 alang sa usa ka lista).

Unsa ang mahimo sa mga tawhanong katungod?

**Ang mga tawhanong katungod adunay gahom.
Ang mga tawhanong katungod:**

- makatabang kanato sa pagrespeto sa atong kaugalingon usa sa atong mga abilidad.
- makatabang kanato sa pagbag-o sa atong kinabuhi ug mga komunidad alang sa labing maayo.
- magtugot kanato sa pagpangatarongan nga “Kini ang atong tawhanong katungod!”
- magtugot kanato sa pag-ingon nga “Kini usa ka pag-abuso sa tawhanong katungod” kung mangil-ad ang pagtratar sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.

Tungod kay ang mga tawo adunay mga tawhanong katungod sa pagkangalan nga sila tawo, walay makakuha sa maong mga tawhanong katungod. Bisan kong ang imong gobyerno, komunidad o pamilya nagpugong kanimo sa papahimulos sa imong mga tawhanong katungod.

Karon daghang mga tawo nga adunay mga kabilinggan nga wala nakatagamtam sa ilang mga tawhanong katungod. Pananglitan, wala sila gitagaan og patas nga pagtratar. Dili sili makapili kong unsaon pagpakabuhi ug dili sila makabaton og trabaho.

Nausab kini tungod kay naa ang CRPD. Kining balaod nag-ingon nga kita adunay mga tawhanong katungod. Kinahanglan karon sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan nga moangkon sa ilang mga tawhanong katungod aron matagamtam nila kini.

Mahimo kitang makasulti. Mahimo kitang moingon nga “Kini ang atong mga tawhanong katungod!” Mahimo kitang magtinabangay aron mapalambo ang kinabuhi. Mahimo kitang moangkon sa atong mga tawhanong katungod!

Pagkat-on og dugang bahin sa imong mga tawhanong katungod:

- Gamita ang “*We Have Human Rights*” nga makit-an sa: <http://www.hpod.org/publications/human-rights-training>

Mga Tingog

“Ang usa ka katungod dili usa ka butang nga gihatag sa usa ka tawo; kini usa ka butang nga dili makuha gikan kanimo”

-Ramsey Clark

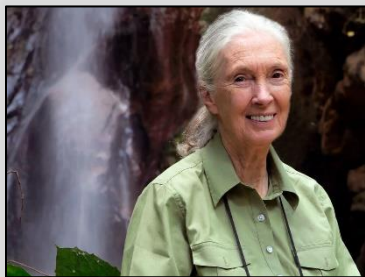


Unsa ang adbokasiya?

Mga Tingog

“Kung gusto nimo ang usa ka butang, ug tinuod ka nga magtrabaho, ug kahibalo ka magpahimulos sa mga oportunidad, ug dili gayud mohunong, makakita ka gayud og paagi.”

-Jane Goodall



Kinahanglan nato bag-ohon ang mga katilingban. Ang adbokasiya naghatag og usa ka paagi aron mahimo kini:

- Ang mga tigpasiugda mao ang mga tawo nga naghimo og mga lakang aron makahimo og positibo nga kabag-ohan sa katilingban.
- Kung nagsulti ka alang sa imong kaugalingon ikaw usa ka tigpasiugda sa kaugalingon.
- Ang mga tigpasiugda sa kaugalingon, ilang pamilya, higala ug tigpaluyo kinahanglan nga magtinabangay aron mabag-o ang mga katilingban.
- Ang adbokasiya mahimong alang sa imong kaugalingon, sa usa ka grupo sa mga tawo nga adunay kabilinggan, o sa tibuok nga komunidad nga adunay kabilinggan.
- Ang mga tigpasiugda mahimong molihok alang sa kabag-ohan sa ilang kinabuhi, ilang pamilya, komunidad, nasod o sa tibuok nga kalibutan.
- Ang mga tigpasiugda mahimong molihok alang sa lain-laing mga katungod.

Gamita ang gahom sa mga tawhanong katungod ug sa CRPD aron molambo ang imong kinabuhi. Panalipdan ang mga tawo nga adunay kabilinggan sa inyong komunidad ug sa uban pang lugar.

Mahimo ka og tigpasiugda sa mga tawhanong katungod!

Angay ka sa pagpaningkamot. Mahimo nimo kini!

Sunod pagkat-on aron mahimong tigpasiugda sa:

- pag-awhag sa imong nasod nga moapil sa CRPD.
- pagbag-o sa imong kinabuhi.
- pagbag-o sa imong komunidad.
- pagbag-o sa imong nasod.

Pag-awhag sa imong nasod sa pag-apil sa CRPD

Ang mga nasod maka-apil sa CRPD pinaagi sa pagpirma ug pag-aprobar sa balaod. Nagpirma sa mga nasod sa CRPD aron ipakita nga sila uyon sa balaod. Ang mga nasod nga nag-aprobar sa CRPD nagsaad nga maghimog mga pagbag-o aron ang mga tawo nga adunay mga kabilinggan tagaan og patas nga pagtratar. Hibal-i kung nagpirma ug nag-aprobar ang imong nasod sa CRPD. Adto sa www.un.org/disabilities.

Lihok aron mahitabo ang kabag-ohan

- Nag-aprobar ba ang imong nasod sa CRPD? Kon wala, awhaga ang imong gobyerno sa pag-aprobar niini . Paghimo og *poster* nga magpakita sa pagpanalipod sa imong mga tawhanong katungod. Pagsulat sa imong gobyerno. Hangyo-a ug ingna nga mo-aprobar sa CRPD.
- Gamita ang *media* sama sa radyo, telebisyon ug *internet* aron matudloan ang publiko mahitungod sa CRPD. Pagkuha og usa ka tigbalita aron magsulat mahitungod sa CRPD.
- Paghimo og usa ka kanta o pasundayag gamit ang papet. Isulti kung nganong ang imong gobyerno gikinahanlang magsaad sa pagpanalipod sa imong mga tawhanong katungod. Pananglita, isulti nga “Gusto namo maangkon ang katungod sa edukasyon.”
- Pag-apil sa *Ratify Now* www.ratifynow.org

Katotohanan

Mga 82 ka nasod ang ningpirma sa CRPD sa unang adlaw nga inablihan alang sa pagpirma. Kini ang labing daghan nga pirma sa usa ka *United Nations Convention* sa unang adlaw sa pag-abli.

-www.un.org/disabilities

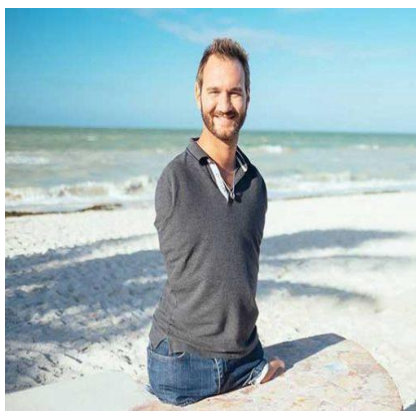


Bag-oha ang imong kinabuhi

Mga Tingog

“Opisyal nga aduna koy kapansanan, apan ako sa tinuud nabalda tungod sa kakulang sa akong mga tiil. Ang akong talagsaon nga mga hagit nagbukas sa talagsaon nga mga oportunidad aron maabot ang daghan nga nanginahanglan”

- Nick Vujcic



Tudlo-i ang imong kaugalingon ug ang imong pamilya

- Pagkat-on bahin sa imong mga tawhanong katungod (adto sa panid 22 aron matabangan).
- Pahimo og *poster* alang sa imong panimalay nga nagpakita sa imong mga tawhanong katungod.
- Tudlo-i ang imong pamilya ug mga higala bahin sa imong mga tawhanong katungod. Hangyo-a sila nga mahimong mga tigpasiugda.

Lihok aron mahitabo ang kabag-ohan

- Ang tanan tawo nga adunay kabilinggan adunay katungod sa paghimo og mga desisyon bahin sa ilang kinabuhi ug sa pagbaton sa mga desisyon nga gitahod sa uban. Pakigsulti sa imong pamilya bahin sa mahinungdanon nga mga desisyon nga kinahanglan nimong buhaton sama sa asa moeskwelo ug asa mopuyo ug motrabaho.
- Pagsulti alang sa imong kaugalingon kon dili makatarunganon ang pagtratar kanimo sa usa ka tighatag serbisyo (sama sa usa ka doctor o taga-bangko).
- Pag-apil sa mga kalihokan sa komunidad. Pag-apil sa usa ka dula. Pag-adto sa librarya.
- Pagbaton og usa ka minahal, kung gusto nimo. Aduna kay susama nga katungod nga magminyo ug magbaton og mga anak.
- Pangita og trabaho o pagboluntaryo aron matabangan ang uban.

Pananglitan

Adunay trabaho si Loretta. Gusto niya mag-abli og usa ka *account* sa bangko. Giingnan si Loretta sa manedyer sa bangko nga dili siya makamaong modumala og kwarta. Giingnan ni Loretta ang manedyer sa bangko nga siya adunay katungod sa maong serbisyo. Karon aduna na siyay *account* sa bangko ug nagdumala sa iyang kaugalingon nga kwarta.

Bag-oha ang imong komunidad

Tudlo-i ang imong komunidad

- Tudlo-i ang ubang mga tawo nga adunay mga kabilinggan bahin sa ilang mga tawhanong katungod. Hangyo-a sila nga mahimong mga tigpasiugda sa ilang kaugalingon.
- Paghimo og dula nga nagpakita sa imong mga tawhanong katungod alang sa sentro sa komunidad. Pagsulat og usa ka kanta bahin sa imong mga katungod (Adto sa panid 11).
- Pakigsulti sa mga eskuylahan. Sultihi ang mga estudyante bahin sa mga tawhanong katungod sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan. Paghigot bahin sa kinabuhi sa usa ka tawo nga adunay mga kabilinggan sa imong komunidad karon. Isulti ang imong gihinaot nga mahitabo sa umaabot.
- Pakigsulti sa mga tawo sa imong adlaw adlaw nga kinabuhi. Pananglitan, ang mga tigbaligya, mga magtutudlo, mga doctor ug uban pang mga tighatag serbisyo. Sultihi sila mahitungod sa CRPD.

Lihok aron mahitabo ang kabag-ohan

- Tudlo-i ang mga tighatag serbisyo sama sa mga doktor nga motrabaho sa mas mayo nga paagi sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
- Pag-organisar og usa ka miting sa mga pangulo sa komunidad. Sultihi sila nga “Kami adunay tawhanong katungod sa....” Hangyo-a sila nga panalipdan ang mga tawhanong katungod sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
- Paghan-ay og usa ka miting sa mga nagpapatrabaho. Hangyo-a sila nga nagpatrabaho og empleyado nga adunay mga kabilinggan ug maghigot kong nganong kini usa ka maayong desisyon sa negosyo.
- Pagpilig usa ka tawhanong katungod nga gusto nimong panalipdan. Kopyaha kung unsa ang giingon sa CRPD bahin nianang katungod. Ipadala kini sa lokal nga gobyerno pinaagi sa usa ka sulat nga naghangyo sa usa ka balaod aron mapanalipdan ang katungod nga imong napili. (Adto sa panid 22 alang sa usa ka lista sa mga tawhanong katungod. Basaha ang CRPD sa www.un.org/disabilities.)
- Paghimo og usa ka organisasyon sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.

Naglisod ka ba sa paghinumdoman kung unsa ang isulti o isulat?
Dad-a kining *handbook* uban kanimo (o and lain pa gikan sa panid 23)



Litrato gikan sa pagbisita sa usa ka *Deafblind* human sa Gabay Disability Sensitivity Awareness Orientation for Focal Key Persons sa Maasin City kaniadtong January 2020. Gipangunahan kini sa *City Social Welfare Development Officer* kauban ang *Baranggay Health Worker* alang sa pag-isyu sa usa ka sertipikong medikal ug ma-isuhan og *PWD ID Card* ug mahimong usa sa mga benepisyaryo sa *Social Pension* sa *Persons Disability Affairs Office (PDAO)* Maasin City.

Bag-oha ang imong nasod

Tudlo-i ang imong nasod

- Tudlo-i ang publiko bahin sa CRPD. Gamita ang *media*. Pananglitan, hangyo-a ang usa ka estasyon sa radio nga magbaton og programa bahin sa CRPD. Magsulat ug mag-post sa usa ka *blog*.

Lihok aron mahitabo ang kabag-ohan

- Pag-apil sa mga desisyon nga gihimo sa imong gobyerno bahin sa mga balaod ug serbosyp nga maka-apekto sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan sa imong nasod. Mas nahibal-an nimo pag-ayo ang imong kinabuhi kaysa uban.
- Daghang mga gobyerno ang maghi-usa sa mga plano sa nasudnong paglihok bahin sa mga adunay kabilinggan. Gi-ingon niini kung unsa ang mga lihoc nga giplanohang buhaton sa imong gobyerno. Sayri kung nahilambigit ang nasudnong organisasyon sa kabilinggan. Pagpakilambigit!
- Hangyo-a ang imong gobyerno nga magpasa og usa ka balaod aron mapanalipdan ang imong mga tawhanong katungod. Ug aron mahatagan ka sa gikinahanglan nga kahigayonan aron magmalampuson. Awhaga sa mga tawo lakip ang mga abogado sa pagpirma sa usa ka sulat nga nangayo og usa ka balaod alang sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
- Gamita ang inyong mga balaod. Pananglitan, tudlo-i ang mga magtutudlo ug mga *employer* bahin sa giingon sa balaod.
- Botar sa eleksiyon.
- Moapil sa mga hitabo sa paugnat sa kusog aron ipakita kung unsa ang maabot sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
- Ang mga internasyonal nga organisasyon sama sa *World Bank* nagtrabaho kauban ang mga gobyerno aron matabangan sila nga makakuha og salapi alang sa mga proyekto nga makapa-uswag sa kinabuhi sa ilang mga tawo. Kini nga mga proyekto nagtukod og mga ospital, eskuylahan ug mga kalsada o mahimo nilang bansayon ang mga tawo. Sayri kon unsang matang sa proyekto ang nahitabo sa imong nasod. Pag-adbokar nga makabenepisyo ang mga tawo nga adunay mga kabilinggan gikan sa maong mga proyekto.



Litrato gikan sa *Philippine Sports Commission Para-Olympics 2019* alang sa *Persons with Disabilities* diin ang usa ka *orthopedic handicap winner* usa ka *Gold medalist* sa *Javelin Throw* ug *Bronze medalist* sa *Discuss Throw*. Uban kini usa ka tawo nga adunay kabilinggan sa pandungog nga nakadaog sa *Persons with Disabilities Sportsfest and Cultural Show 2019 Drawing Contest*. Pila lang kini sa mga kalihokan nga nagpakita sa abilidad sa mga tawong adunay kabilinggan sa larangan og *arts* ug *sports*.

Mga kalihokan sa adbokasiya

Kining mga kalihokan sa adbokasiya makatabang kanimo sa paglihok aron mahitabo ang kabag-ohan.

Kalihokan 1

Tumong: Ipahayag ang inyong kaugalingon sa:

- pagtudlo sa imong komunidad bahin sa imong mga tawhanong katungod.
- pag-organisar sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan sa paglihok.

- 1 Pagporma og gagmay nga mga grupo.
- 2 Pagpili og usa ka mensahe, sama “Kami adunay nga tawhanong katungod” o “Kami adunay katungod sa edukasyon”.
- 3 Paghimo og usa ka kanta, sayaw, pasundayag gamit ang papet, komedya, o dula. Pilia kung unsa ang makalingaw sa mga tawo sa imong komunidad.
- 4 Pagpraktis sa imong pasundayag.
- 5 Pagpuli-puli sa pagpakita sa mga pasundayag.

Isulti kung unsaon nimo paggamit kining mga pasundayag sa:

- pagtudlo sa imong komunidad.
- pagtudlo sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
- pag-organisar sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.

Pananglitan, pagpakita og pasundayag alang sa usa ka klase sa mga bata o sa imong mga silingan.

Kalihokan 2

Tumong: Tudlo-i ang mga tawo kung unsaon ka pagtratar.

- 1 Paghimo og usa ka lista sa mga pamaagi kung unsaon ka pagtratar sa mga tighatag serbisyo sama sa mga doktor o mga negosyo.
- 2 Paglista sa mga pamaagi sa pagtratar nga dili nimo gusto.
- 3 Pagdapit sa mga tighatag ug serbisyo sama sa mga doktor o mga tigdumala sa negosyo nga makigtagbo kanimo.
- 4 Isulti nila ang mga pamaagi kung unsaon ka pagtratar. Ipakita nila ang imong mga lista.
- 5 Isulti nila ang bahin sa imong mga tawhanong katungod.



Litrato gikan sa Distribusyon og Assistive Devices sa Southern Leyte nga gipangulohan sa City Social Welfare Development Office kung diin ang napulog lima (15) nga mga tawong adunay kabilinggan (PWDs) gihatagan og libre nga mga *wheelchair*, *crutches* o saklay, *elbow*, ug *cane* o sungkod. Usa kini sa mga inisyatibo nga mahimo sa imong komunidad.

Mga kalihokan sa adbokasiya

Kalihokan 3

Tumong: Sultihi ang imong pamilya kon unsang matang sa kinabuhi ang imong gusto.

Buluhaton: Pakigpulong-pulong sa imong pamilya.

1 Pakigsulti sa imong pamilya bahin sa imong mga damgo sa umaabot sama sa:

- asa nimo gusto mo-eskwela.
- asa nimo gusto mopuyo.
- unsa ang imong gustong panginabuhi.
- unsang paagi ka makighimamat og bag-ong mga higala.
- unsa nga esport o pampaugnat sa kusog ang imong gustong suwayan.

2 Pakigsulti sa imong pamilya kon unsa ang nakababag nimo aron matuman ang imong mga damgo sama sa:

- dili maayo nga mga ideya sa imong komunidad bahin sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
- daotan nga mga balod.
- dili igo nga mga kahinguhaan sama sa kasayoran bahin sa labing maayo nga paagi sa pagkat-on.

3 Huna-hunaa kon unsaon nila pagtabang aron makab-ot nimo ang imong mga damgo. Unsa man ang imong mahimo aron matabangan ang ubang tawo nga adunay mga kabilinggan aron makab-ot usab nila ang ilang mga damgo sa umaabot?

Kalihokan 4

Tumong: Pagtabang sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan nga makakita og trabaho.

1. Pagdapit og usa ka grupo sa mga *employer* sa usa ka miting.
2. Pagpangita og usa ka *employer* nga modawat og mga tawong adunay mga kabilinggan sa iyang buhatan.
3. Hanyo-a siya nga pasabton niya ang grupo sa mga *employer* nganong usa ka maayo nga ideya ang pagsuhol sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.

Kalihokan 5

Tumong: Hunongon ang pagtawag sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan gamit ang mabiay-biayong

1. Ang mga tawo ba sa imong komunidad nagtawag kanimo sa mga ngalan nga dili nimo gusto?
2. Paghimo og usa ka lista sa mga pulong alang sa kabilinggan nga gusto nimo.
3. Pagdapit og mga tawo gikan sa *media* nga makigtagbo kanimo. Ipasabot sa ila kining mga pulong.



Litrato gikan sa mga *Trainings* ug *Seminars* alang sa mga tawong adunay mga kabilinggan.

Mga Tingog

“Ang kabilinggan maoy bahin sa pagsabut. Kung makahimo ka usa ra ka butang nga maayo, kinahanlan ka sa usa ka tawo”

- Martina Navratilova



Pagtaho sa pag-uswag

Gitawag og *monitoring* ang pagtigom og kasayoran aron matabangan ang pagsulbad sa mga problema sa mga tawhanong katungod. Gikolekta ang kasayoran aron ipakita kung giunsa pagtratar sa kanasoran ang mga tawo nga adunay mga kabilinggan ug usab sa pagbutyag sa mga pang-abuso sa mga tawhanong katungod. Ang mga pag-abuso sa mga tawhanong katungod mahitabo kung ang mga tawo dili makapahimulos sa ilang mga tawhanong katungod. Pananglitan, ang dili pagtugot sa pagtungha sa eskuylahan usa ka pag-abuso sa tawhanong katungod.

Pagpakilambigit:

- Isumbong ang bisan unsang pag-abuso sa mga tawhanong katungod nga imong nasinati. Sultihi ang imong *National Human Rights Institution* (pangitaa sila sa <http://www.hpod.org/networking/nhri>) o sa isang *non-government organization*.
- Itaho ang mga pag-abuso sa mga tawhanong katungod sa imong komunidad lakip ang:
 - mga abuso nga nasinati sa mga indibidwal nga adunay mga kabilinggan.
 - mga palisiya sa gobyerno nga nagsakit sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
 - dili maayo nga mga ideya sa *media* (mga mantalaan, radyo, telebisyon ug uban pa) bahin sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan.
- Pag-apil sa usa ka “*shadow report*”. Kini nga mga taho nag-ingon kung gipatuman ba o wala sa gobyerno ang ilang mga saad ilawom sa CRPD. Usa ka grupo gikan sa *United Nations* nga gitawag og *Committee on the Rights of Persons with Disabilities* ang mobasa ug molihok sa mga taho.

Pananglita:

Ang *Disability Rights Promotion International* (DRPI) maoy gabantay sa mga tawhanong katungod sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan. Nagtigom sila og mga kasayoran bahin sa mga tawhanong katungod sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan sa tibuok kalibutan.

Alang sa dugang kahibalo bahin sa DRPI adto sa:

<http://www.yorku.ca/drpi/index.html>



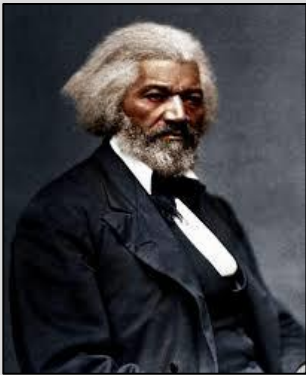
Litrato gikan sa mga panagtagbo o *Quarterly Meetings* sa mga opisyal sa *Federation of Persons with Disabilities* nga nagsilbing representante ug tingog sa mga tawong adunay kabilinggan sa pagduso sa adbokasiya og pagrehistro sa mga tawong adunay kabilinggan sa matag baryo sa Maasin City ug sa paghimo sa opisina alang sa *Persons Disability Affairs Office* (PDAO). Kini usa sa mga aksyon nga mahimo sa komunidad.

Napulo ka mga lakang alang sa adbokasiya

Mga Tingog:

“Kung walay mga pakigbisog, walay pag-uswag.”

-Frederick Douglass



Gusto ba nimo o sa imong grupo nga mahimong mga tigpasiugda sa mga tawhanong katungod apan dili sigurado kung unsay sunod buhaton?

Ang mga lakang sa ubos makatabang kanimo:

- 1.) Pangita og usa ka problema nga kinahanglan masulbad.
- 2.) Ilha ang tawhanong katungod nga gusto nimong lihokon.
- 3.) Pagdesisyon kon unsa ang buhaton.
- 4.) Pagtapok sa mga kapanguhaan.
- 5.) Pag-organisar.
- 6.) Paghimo og usa ka plano sa paglihok.
- 7.) Magpraktis.
- 8.) Lihok!
- 9.) Huna-hunaa kon unsa ang nahitabo ug unsay sunod nga buhaton.
- 10.) Pagsunod.

Adunay dugang nga pagpasabot niining mga lakang didto sa ubos. Aduna usab nga mga ehersisyo nga makatabang kanimo.

1) Pangita og usa ka problema nga kinahanglan masulbad.

Unsa ang pinakadako nga mga problema nga giatubang kanimo?

Ehersisyo 1:

Tumong: Pangita og problema nga angay sulbaron.

Bulutanon:

- Isulti o isulat ang mga problema nga giatubang nimo ug sa imong komunidad.
- Unsa sa imong hunahuna ang labing mahinungdanon nga mga problema nga angay sulbaron? Pagbutang og usa ka marka tupad niini.
- Huna-hunaa kitni: “Unsang problema ang labing mahinungdan alang kanimo?”
- Pilia ang problema nga gusto nimong luhokon.

Napulo ka mga lakang alang sa adbokasiya

2) Ilha ang tawhanong katungod nga gusto nimong lihokon.

Ehersisyo 2:

Tumong: Mahibal-an kung unsang tawhanong katungod ang wala matagamtam.

Buluhaton:

Isulti o isulat kung unsang tawhanong katungod ang adunay kalabotan sa imong problema (maghatag impormasyon **para sa** pagsuporta kung gikinahanglan). Tan-awa ngadto sa panid 22 alang sa usa ka lista sa mga tawhanong katungod, ug pila ang tawhanong katungod nga labing adunay kalabotan sa imong problema.

Opsyonal

Pangitaa ang napilian nga tawhanong katungod sa Ehersisyo 2 sa *UN Enable Easy Read Guide*. (Adto sa www.officefordisability.gov.uk/docs/international-agreement-rights-disabled-people.pdf aron makit-an ang teksto.) Basaha kini ug kusog.

Opsyonal nga Buluhaton sa Grupo

Pangitaa ang napilian nga tawhanong katungod sa Ehersisyo 2 sa CRPD. Basaha og kusog ang pipila ka mga pulong sa matag higayon. Pangutana kung unsa ang gipasabot niini. Pagpuli-puli.
(Adto sa www.un.org/disabilities aron makit-an ang teksto.)

Kamatuoran

Mas nihit ang mga tawo nga adunay mga kabilinggan nga adunay mga trabaho kaysa ilang mga kaedad nga walay mga kabilinggan.



Virtualahan, usa ka *online platform* sa Davao nga naghatag ug kahanas og pagpanarbaho alang sa mga tawong adunay medikal, mental, at *psychosocial* na kabilinggan. Litrato gikan sa **VIRTUALAHAN**

Napulo ka mga lakang alang sa adbokasiya

3) Pagdesisyon kon unsa ang buhaton.

Tumong: Huna-hunaa kung unsa ang hinungdan sa problema sa tawhanong katungod. Desisyoni kung unsang aksyon ang buhaton.

Ang mga problema sa mga tawhanong katungod mamahimong maggikan sa: imong pamilya, *media* sama sa telebisyon ug radyo, mga negosyo, mga magtutudlo, mga doktor, gobyerno, mga organisasyon o mga institusyon.

(a) Isulti o isulat kung kinsa ang hinungdan sa imong problema sa tawhanong katungod ug kung unsa nga sila man ang hinungdan. Pananglitan: Ang kinaiya sa imong komunidad sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan. Unsay wala gihimo sa gobyerno? Unsay gibuhat sa mga doktor?

Ang mga aksyon nga mahimo nimong buhaton lakip sa pag-edukar sa mga tawo bahin sa imong mga tawhanong katungod, pag-organisar, pagpangayo sa usa ka bag-ong balaod, pagtudlo sa mga tawo sama sa mga tighatag serbisyo kung unsaon pagtrabaho uban kanimo, ug pagprotesta.

(b) Isulti o isulat kung unsang aksyon ang makatabang sa pagsulbad sa imong problema sa mga tawhanong katungod. Unsa nga aksyon ang gusto nimong buhaton? Huna-hunaa “Sa unsang buhat ako maayo?” “Kinsa ang makatabang? Pagdesisyon sa usa ka aksyon.

Opsyonal

Isulti o isulat: Unsay aksyon ang mahimong buhaton aron “Ang akong Pag-laom sa Umaabot” mahimong usa ka realidad?

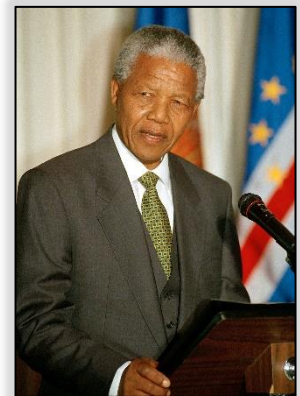
Nagkinahanglan ka bag tabang sa mga ideya alang sa imong paglihok? Pilia ang imong mga paborito nga mga ideya gikan sa Kapitulo 2. Isulti o isulat kining mga ideya gamit ang imong kaugalingong mga pulong.

Sunod, pangandam sa paghimo og aksyon.

Mga Tingog:

“Ang pagbuntog sa kakabos dili usa ka pagpakita sa kaluoy. Kini usa ka buhat sa hustisya. Kini ang panalipod sa usa ka sukaranan nga tawhanong katungod, ang katungod sa dignidad ug desente nga kinabuhi”

-Nelson Mandela



Napulo ka mga lakang alang sa adbokasiya

4) Pagtapok sa mga kapanguhaan.

Pangita ug kasayoran, mga tawo ug mga materyales nga makatabang kanimo sa paghimo sa aksyon nga imong nahibal-an. Pananglitan:

- Hibal-i kon ningapil ang imong nasod sa CRPD. Kon mao, kana nagpasabot nga ang gobyerno nisaad nga pinalipdan ang imong mga tawhanong katungod. Adto sa www.un.org/disabilities.
- Pagkat-on bahin sa imong isyu. Pangita og kasayoran nga makatabang sa uban nga makasabot sa imong isyu. Kolektaha ang mga istatistika. Hibal-i kon unsa ang gihimo sa gobyerno. Hibal-i kon unsa ang giingon sa imong nasudnon nga balaod, kon aduna man.
- Pangita og mga kauban ug mga tawo nga adunay awtoridad nga makatabang kanimo.



Gikan sa usa ka artikulo nga gitawag og *Job matching site opens more possibilities for PWDs*. Litrato gikan sa *Adobo Magazine*



Litrato gikan sa smartparenting.com.ph

5) Pag-organisar.

Kanunay, mas dali magtrabaho kuyog sa ubang mga tawo aron makab-ot ang imong mga katuyoan.

- **Mga tawo ug mga organisasyon**
Konsideraha ang pag-apil o pagtukod og usa ka organisasyon sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan (DPO). Pagpangita og ubang mga organisasyon sa may kabilinggan nga makatabang kanimo. Kon ang lain-laing mga grupo mag-uban aron magtinabangay sa usa ka isyu, gitawag kin inga koalisyon. Ang pagtukod og mga koalisyon maghimo og kusog nga paglihok sa mga tawo. Mas daghan ang atong makab-ot kung kita magkahi-usa kaysa managbulag.
- **Mga Non-Governmental Organizations (NGOs)**
Pangita og mga organisasyon nga naglihok sa susamang problema. Pangutan-a kon motabang ba sila kanimo.
- **National Human Rights Institutions (NHRIs)**
Hibal-i kon ang imong nasod adunay NHRI. Kon mao, hunahuna ang pagpangayo kanila og tabang. Kining mga organisasyon makatabang sa mga tawo nga maangkon ang ilang mga tawhanong katungod. Mahimo nimong mahibal-an ang dugang kasayoran mahitungod sa NHRIs gamit ang <http://www.hpod.org/networking/nhri>.

Kapitulo 3: Paglihok

Napulo ka mga lakang alang sa adbokasiya

Pinaagi niining mga lakang nahimo nimo nga:

- mahibal-an ang usa ka problema nga gusto nimong lihokon.
- mahibal-an ang tawhanong katungod nga adunay kalabotan niini.
- magdesisyon bahin sa aksyon nga kinahanglan nimong buhaton aron matabangan ang pagsulbad sa problema.
- magtapok og mga kapanguhaan (kasayoran, mga tawo, mga organisasyon, mga NHRI) aron buhaton ang aksyon.

6) Paghimo og usa ka plano sa paglihok.

Karon kinahanglan nimong maghimo og usa ka plano sa paglihok. Isulat ang isyu nga imong gitrabaho. Isulat ang piho nga mga aksyon nga imong himuon. Kinsa ang maghimo kanila? Asa ug kanus-a kining mga aksyon mahitabo?

Ang mga plano sa paglihok mahimong magamit sa mga indibidwal ug mga grupo.

Plano sa Paglihok
Piho nga Aksyon:
Kinsa ang molihok:
Kanus-a ug asa mahitabo kining aksyon?
Unsa ang sangpotanan?

Opsyonal

Hibal-i kung ang imong nasudnon nga organisasyon alang sa mga tawong adunay mga kabilinggan adunay usa ka plano sa paglihok. Unsaon kaha nimo pagtabang?



Litrato gikan sa inquirer.net



Litrato gikan sa metronewscentral.net



Litrato gikan sa sunstar.com.ph

Napulo ka mga lakang alang sa adbokasiya

*Disabled People Organization
Representatives sa Gabay
Disability Sensitivity
Awareness Orientation for
Focal Key Persons na
ginanap sa tatlong sites ng
proyekting ito*



Batangas City



Sorsogon City



Southern Leyte

7) Magpraktis.

Siguroha nga ang tanan nga nahilambigit nakasabot sa plano sa pag-aksyon ug unsa ang mga tahas ug responsibilidad nga anaa kanila. Ang pagdula mahimong usa ka paagi sa pagbuhat niini.

Ehersisyo 4:

Tumong: Pagpraktis sa pagsulti pinaagi sa dula.

Buluhaton: Isulti ang imong problema sa grupo. Ipasabot ang imong tawhanong katungod. Ipasabot kon unsa ang imong gusto aron imong matagamtam kining tawhanong katungod. Pananglitan, ipahimutang sa usa ka dula ang pagpakigsulti sa usa ka opisyal sa gobyerno. Ipasabot nga “Wala mi’y igo nga pagbansay aron makakuha og trabaho. Aduna mi’y katungod sa pagtrabaho. Gusto namo makaakses sa bokasyonal nga pagbansay”

Ehersisyo 5:

Tumong: Pagpraktis sa imong aksyon.

Buluhaton: Pananglitan, kon ikaw makig-istorya sa usa ka klase, gamita ang usa ka dula aron magpraktis. Sabota ang mga tawo nga magpakaaron-ingnon nga mga estudyante ug mangutana. Pagkahuman niini, pangayo sa ilang mga sugyot kung unsa ang nigana ug kung unsa ang wala. Kanunay ihatag ang suporta ug pagtahod kon maghatag og mga sugyot.

Napulo ka mga lakang alang sa adbokasiya

8) Lihok!

Tumana ang imong plano sa paglihok!

9) Huna-hunaa kung unsa ang nahitabo ug unsay sunod mga buhaton.

Human sa pagbuhat nimo sa imong aksyon, paggalin og panahon sa paghuna-huna ug paghisgot bahin sa nahitabo. Nakab-ot ba nimo ang gusto nimong makab-ot? Unsa pay mahimo nimo nga mas maayo?

10) Pagsunod!

Balika ang mga lakang 3-9 aron makahukom kung unsa nga aksyon, kung aduna may dugang nga aksyon nga kinahanglan buhaton.

Ayaw pag-undang kung ang mga butang dili molampos sama sa imong giplano.

Padayon sa Pagsulay!

Ang paghimo sa kabag-ohan magkinahanglan og panahon.



Arnold Balais, atletang putol ang paa na nakaakyat ng Mt. Apo, ang pinakamataas na bundok sa Pilipinas.

Mga Tingog

“Ang edukasyon nga sukaranan mao ang, ug mao gayod kanunay, ang yawi sa kagawasan.”

-U.N. Cyberschool



Larawang kurtesiya ng sunstar.com.ph



Larawang kuha mula sa Gabay *Early Grade Reading Assessment for Deaf and Hard of Hearing Children*

Ang atong mga tawhanong katungod

Ang *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)* nag-ingon nga ikaw adunay mga tawhanong katungod, lakip ang katungod:

- nga tratohon sa managsama. (Artikulo 5)
- sa patas nga pagtratar alang sa mga babaye nga adunay kabilinggan. (Artikulo 6)
- sa patas nga pagtratar alang sa mga batang adunay kabilinggan. (Artikulo 7)
- sa pag-usab sa mga kinaiya bahin sa mga tawo nga adunay kabilinggan. (Artikulo 8)
- sa pag-akses. (Artikulo 9)
- sa kinabuhi. (Artikulo 10)
- sa pagtabang sa panahon sa emerhansya. (Artikulo 11)
- sa patas nga pagtratar atubangan sa balaod. (Artikulo 12)
- sa pag-akses sa hustisya. (Artikulo 13)
- sa pagkagawasnon ug pagkaluwas. (Artikulo 14)
- nga dili pasakitan o sa pagtratar nga mapintas. (Artikulo 15)
- nga dili gamiton ug abusohon. (Artikulo 16)
- nga gawasnon sa pagpahimulos nga medikal. (Artikulo 17)
- nga molihok sa gawasnon. (Artikulo 18)
- sa independente nga kinabuhi ug mahimong kabahin sa komunidad. (Artikulo 19)
- sa paglakaw bisan asa. (Artikulo 20)
- nga mahimong gawasnon sa pagsulti kung unsa ang gusto nimo ug pagkuha sa kasayoran. (Artikulo 21)
- sa respeto sa imong pagkapribado. (Artikulo 22)
- nga magminyo ug makabaton og mga anak. (Artikulo 23)
- sa pag-eskwela. (Artikulo 24)
- sa kahimsog. (Artikulo 25)
- sa mga serbisyo nga makatabang kanimo nga mahimong independente. (Artikulo 26)
- nga motrabaho. (Artikulo 27)
- sa usa ka desente nga pagpuyo. (Artikulo 28)
- sa pag-apil sa politika. (Artikulo 29)
- sa pag-apil sa paugnat sa kusog ug kaligawan. (Artikulo 30)



Litrato gikan sa *Gabay Vision and Hearing Screening*. Usa sa mga bata nga nakit-an nga adunay problema sa mata ug dalunggan nga i-refer for enrollment sa eskwela. (Katungod sa pagskwela)

Basaha ang *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*:

- Basaha ang bug-os nga balaod sa www.un.org/disabilities
- Basaha ang usa ka dal inga bersyon sa <http://www.officefordisability.gov.ouk/docs/international-agreement-rights-disabled-people.pdf>

Pagpangayo og tabang

Ang mosunod nga mga kapanguhaan ug mga organisasyon mahimong makatabang kanimo.

Pagkat-on og dugang bahin sa imong mga tawhanong katungod:

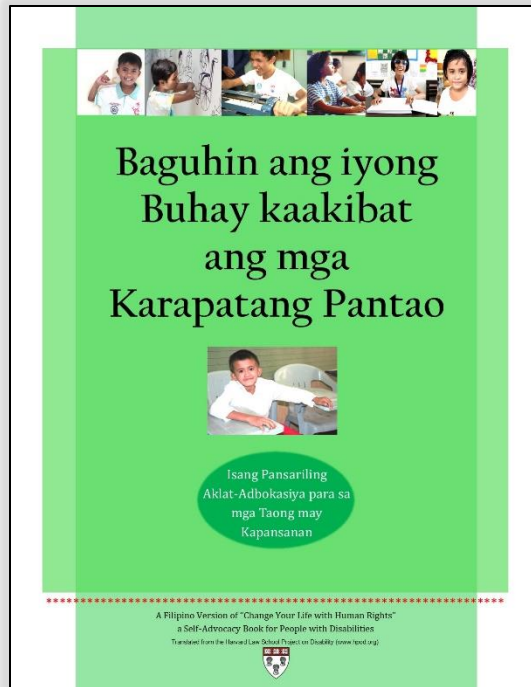
- Gamita ang “*We Have Human Rights*” nga anaa sa: <http://www.hpod.org/publications/human-rights-training>
- Gamita ang “*Human Rights. Yes!*” nga anaa sa: <http://www.humanrightsyes.org>
- Gamita ang “*Disabled Peoples’ International Ratification and Implementation Toolkits*” nga anaa sa <http://www.icrpd.net>

Mapuslanon nga mga organisasyon:

- **Harvard Law School Project on Disability:** <http://www.hpod.org>
- **Disabled People’s International:** <http://www.dpi.org>
- **UN Enable:** <http://www.un.org/disabilitiess>
- **Advocating Change Together:** <http://www.selfadvocay.com>
- **Ratify Now:** <http://www.ratifynow.org>
- **Special Olympics:** <http://www.specialolympics.org>
- **Mental Disability Rights International:** <http://www.mdri.org>

Mga Pag-ila

- Mga tagsulat: Katherine N. Guernsey ug Penelope J.S. Stein
- Espesyal nga pasalamat alang sa
 - * *BlueLaw International LLP.*
 - * Mga tagsulat sa “*We Have Human Rights*” Bret Hesla ug Mary Kay Kennedy, *Advocating Change Together* (www.selfadvocacy.org), ug tigdisenyo Donn Poll.
 - * Mga tagsulat sa “*Human Rights. Yes!*” Janet E. Lord, Katherine N. Guernsey, Joelle M. Balfe, Valerie Karr ug editor Nancy Flowers.
 - * *Disabled Peoples’ International Ratification and Implementation Toolkits* (www.icrpd.net).
- Ang mga ehersisyo ay gipahiangay gikan sa “*We Have Human Rights*”, “*Human Rights. Yes!*” ug *Local Action/Global Change: a Handbook on Women’s Human Rights* nga gisulat ni Julie A. Mertus ug Nancy Flowers.
- Ang lista sa mga tawhanong katungod gipahiangay gikan sa *International Agreement on Human Rights, United Nations Enable.*
- Mapasalamaton kami sa daghang mahinatagon sa ilang mga tampo, ingon sa gilista sa matag hulagway.
- Tigsalin ug Cebuano gikan sa Ingles, Joanaly Gabales nga girekumendar sa Komisyon ng Wikang Filipino.



Baguhin Ang Iyong Buhay Kaakibat Ang Mga Karapatang Pantao

Kini nga libro adunay bersyon sa Filipino nga gihimo alang sa mga tawo nga adunay mga kabilinggan sa lokal nga komunidad. Mahimo nimong gamiton kini nga libro aron makigsulti sa uban bahin sa imong mga tawhanong katungod.



"The GABAY Project is made possible by the generous support of American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Resources for the Blind Inc. and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government."



www.usaid.gov/philippines
info@usaid.gov
[facebook.com/usaid.philippines](https://www.facebook.com/usaid.philippines)
twitter.com/USAID_Manila



www.blind.org.ph
info@blind.org.ph
[facebook.com/resourcesfortheblind](https://www.facebook.com/resourcesfortheblind)
twitter.com/RBI_PH
[instagram.com/resourcesfortheblindph](https://www.instagram.com/resourcesfortheblindph)

**RBI is DSWD and PCNC Accredited. Business donations are tax deductible.
 Authority No. DSWD-SB-SP-00004-2016 Area of Coverage: Nationwide**