

This is Sheena and Sunny.  
They like each other so  
they are best friends now.



यह शीना और सनी हैं।  
वह एक दूसरे को बहुत पसंद  
करते हैं। इसलिए वह दोनों  
एक दूसरे के सबसे अच्छे दोस्त हैं।

Both Sheena and Sunny  
respect each other and  
their boundaries.

शीना और सनी दोनों एक  
दूसरे की सीमाओं का सम्मान  
करते हैं।

1



2



WHAT IF: Sunny  
likes to hold  
Sheena's hand  
every where. She is too  
shy and Sunny  
never listens.

अगर:  
सनी को शीना का हाथ पकड़ने की  
आदत है। शीना को अच्छा नहीं लगता  
लेकिन सनी उसकी बात नहीं सुनता।

In any  
healthy and happy  
relationship, boundaries  
are very important for  
all of you! Discuss.

हर सफल रिश्ते में सीमाओं की  
इज़ाजत बहुत महत्वपूर्ण है!  
एक दूसरे से इस  
बारे में बात करें!



Sunny has to try and learn  
about Sheena and the clues  
she drops for her discomfort.  
Sheena has to SPEAK UP &  
let Sunny know what she  
is uncomfortable with.

सनी को शीना की बात समझने  
से ज्यादा उसके अनकहे एक्शन  
पर ध्यान देना चाहिए!  
शीना को बगैर  
हिचकिचाहट के सनी के  
सामने अपनी बात रखनी चाहिए!

Sometimes Tina is very lost or confused in classes. It takes her time to learn things and it is visible how much she struggles with some subjects.



कभी-कभी टीना क्लास में बहुत खोई-खोई सी लगती है। उसे कुछ विषयों को समझने में समय लगता है।

Tina might have reasons for going through this. It doesn't mean she is a bad student. Whatever her reason is, we need to talk to her and help!

टीना को ज़्यादा समय क्यों लगता है, उसके कई कारण हो सकते हैं। लेकिन कोई भी कारण उसे एक बुरा सहपाठी नहीं बनाता है। टीना से बात करेंगे और समझने की कोशिश करेंगे, तभी तो उसे समझ पाएंगे।



1

2



WHAT IF:  
Students start going against Tina. They never become friends with her or try to be there for her.

अगर सभी बच्चों टीना से दूर रहने लगे और उसे अकेला महसूस करवाने लगे।



To be helpful sometimes means just to listen to the person. Make them feel heard and cared for. No more being judgemental, only kind.

कभी-कभी मदद का मतलब किसी की बात सुनना और उसे समझने की कोशिश करना होता है। सभी बच्चों जब एक दूसरे के साथ मिलकर रहते हैं, तभी कक्षा एक मज़ेदार जगह बन पाती है।



It will make Tina feel more alone. Instead, why don't you try giving Tina your notes, or help her study with you? Or if nothing, just talk to her & see if you can be friends!

टीना और भी अलग महसूस करने लगेगी। क्यों ना उसके साथ पढ़ाई करना या उसके साथ कुछ अपने नोट्स साझा कर उसकी मदद की जाए। और कुछ नहीं तो बस उसके साथ बैठकर बात करके देखें।

Sometime, our parents fight. They may fight about small or big things. They maybe just use words, or hands or objects. But sometimes, they fight.



कभी-कभी हमारे माता-पिता में झगड़ें होते हैं। कभी छोटी बातों पर, कभी बड़ी बातों पर, कभी शब्दों से, कभी हाथों से।

Their fights are not "right" or "wrong." They are fights. They are THEIR fights.

उनके झगड़ें सही है या गलत, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। उनके झगड़ें उनके हैं, मेरे नहीं।

1



2



If things go out of hand, I will call 1098 child helpline or 1091 helpline or 100 police.

अगर बात बहुत बढ़ने लगे तो हमें कॉल करना है: 1098 बच्चों के सहायता नंबर पर या 1091 औरतों के सहायता नंबर पर या 100 पुलिस को।

Whatever they fight about is not "MY" issue. They are not fighting because of me. I will try my best to stay out of it.

उनके झगड़ें उनके हैं, मतलब वह खुद लड़ेंगे और खुद से ही उन्हें सुलझाएंगे। हमसे जितना हो पाए, हम इन सबसे दूर ही रहेंगे। वह झगड़ा मेरे बारे में नहीं है।



I will think about my safety too and always remember that it is not my fault.

हमें अपनी सहायता और सुरक्षा का भी हमेशा ध्यान रखना है। उनका झगड़ा आपकी गलती नहीं है।

All of  
happy,

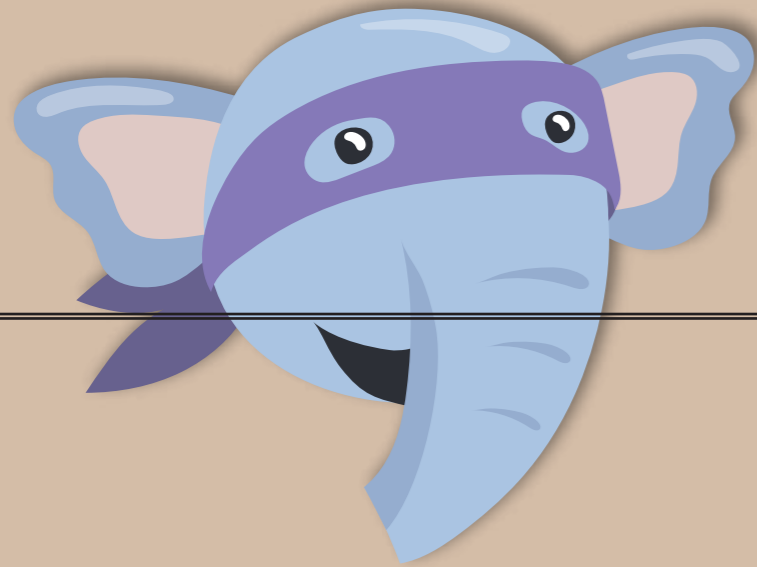
us will make this classroom  
safe and helpful space  
Together, we can!

a fun,  
for each other.

हम सभी मिलकर इस  
मजेदार और  
एक साथ,

कक्षा को खुशनुमा, मददगार,  
सुरक्षित जगह बनाएँगे।  
हम कुछ भी कर सकते हैं।

Appu likes to talk to people but he feels too shy. He is new to this school so he is feeling lonely.



Appu should try to talk to people who he thinks are like him and ask for help.

अप्पू को अपने आसपास के लोगों से बात करने की पहल करनी चाहिए। उसे मदद मांगने में हिचकिचाना नहीं चाहिए।

1



2

WHAT IF:  
Appu decides if nobody talks to him, he will also not talk to anybody else.

अगर :  
अप्पू ने सोच लिया है वो किसी से बात नहीं करेगा जब तक कोई आकर उससे पहले बात न करे।



अप्पू को लोगों से बात करना पसंद है। पर वो थोड़े शर्मीले स्वभाव का है। इस नए स्कूल में उसे काफ़ी अकेलापन महसूस होता है।



In a classroom setting, we need to be more inviting & kind to the people around us. All classmates can be our trusted friends!

क़्लास में बच्चों को एक दूसरे का साथ देना चाहिए। यह हम सभी की जिम्मेदारी है कि कोई भी बच्चा खुद को अकेला न समझे। हम सभी एक दूसरे के विश्वसनीय मित्र बन सकते हैं।



Appu might come off as rude and disinterested. This does not help Appu or people around him!

बाकी बच्चे अप्पू को गलत समझेंगे और सोचेंगे की वह बहुत असभ्य है। इससे ना तो अप्पू को अच्छा लगेगा ना ही उसके सहपाठियों को।

Shagun is doing very good in school. But her class partner Kiran seems lost and sad these days. Shagun tries to cheer her up, but no change.



शगुन आजकल स्कूल में बहुत अच्छे से पढ़ाई कर रही है। लेकिन उसके साथ बैठने वाली लड़की, किरण बहुत दुखी और अकेली नज़र आती है। शगुन ने बहुत कोशिश की कि किरण को खुश करने की, लेकिन कोई फ़ायदा नहीं हुआ।

Shagun decides to find more of Kiran's friends and makes a card for her to tell and remind Kiran that she isn't alone.

शगुन ने सोचा क्यों न किरण के कुछ दोस्तों को इकट्ठा किया जाए। सबने मिलकर किरण के लिए एक कार्ड बनाया, उसे याद दिलाने के लिए कि वह अकेली नहीं है और उसके दोस्त उसका इंतज़ार कर रहे हैं।

1

2+3



2



WHAT IF:  
Shagun gives up on Kiran.  
Decides that Kiran is just a cry baby.

अगर शगुन ने किरण को छोड़ दिया क्योंकि उसे लगा किरण नहीं सुनेगी और वो बस एक रोंदू लड़की है।



If you notice someone is not doing well, it is good to find a way to communicate. We all need love & support!

अगर आपको आपके आसपास या क्लास में कोई दुखी दिखे तो उनकी मदद करने के तरीके ढूँढें। हम सभी को प्यार और सहयोग की ज़रूरत महसूस होती है।



Kiran must be going through something. A small act of kindness from Shagun can be a very good invitation for her to find the right help.

अगर किरण का स्वभाव बदला है तो उसके जीवन में कुछ तो गलत हुआ होगा। शायद शगुन उसकी परेशानी का हल ना निकाल पाए, लेकिन उसे सहायता और साथ की भावना तो दे सकती है।



Fazal is facing a dilemma and there are two voices inside him. Who should he listen to?



Fazal has an uncle who makes him watch adult films and Fazal is uncomfortable with it. He wants to report it.

फज़ल के एक अंकल उसे अडल्ट फिल्में दिखाते हैं। यह फज़ल को बिलकुल अच्छा नहीं लगता। वह यह बात पुलिस को बताना चाहता है।

1



WHAT IF: Fazal thinks maybe it is his fault. He feels dirty.

अगर फज़ल को लगता है की शायद इसमें उसकी ही कोई गलती होगी। उसे काफी 'गंदा' महसूस होता है।

2



फज़ल एक दुविधा में है, उसके मन में दो आवाज़ें हैं। उसे किसकी बात माननी चाहिए?

The constitution of India protects you! In any case of sexual harassment, call 1098 and get help! Discuss.

भारत का संविधान भी आपके हकों की सुरक्षा करता है। यौन शोषण की हर घटना को रिपोर्ट करने के लिए, 1098 पर बेजिझक फ़ोन करें।

Fazal does not deserve this discomfort. He is a child, so the adult here is at fault. Fazal deserves protection.

इसमें फज़ल की कोई गलती नहीं है। वह तो एक बच्चा है। इसमें गलती उसके अंकल की है। एक बच्चे को सुरक्षित रखने की ज़िम्मेदारी, बड़े व्यक्ति की होती है। सुरक्षा फज़ल का अधिकार है।





There is a BIG RED SPOT on Priya's skirt!! and somebody is making fun of her. What do you do?



Priya has a "period stain" on her skirt. Every girl gets her period, and sometimes, there is more blood which causes staining. This is normal!

प्रिया की स्कर्ट पर मासिक (पीरियड्स) का दाग है। ज़्यादातर लड़कियों को एक उम्र के बाद मासिक का अनुभव होता है। कभी-कभी ज़्यादा खून आने के कारण दाग लग जाता है। यह आम बात है।

1



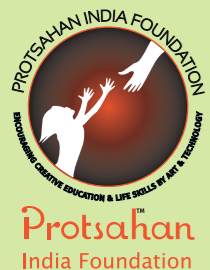
2



WHAT IF: You also make fun of her, it seems like a better option!

अगर आप भी सभी की तरह उसका मज़ाक उड़ाने लगें तो क्या यह सही है?

प्रिया की स्कर्ट पर एक बड़ा लाल दाग है। कुछ लोग उसका मज़ाक उड़ा रहे हैं। आप क्या करेंगे?



It is important to keep in mind that shame is not the feeling to be felt here. Do you know about periods?

यह याद रखें, इसमें शर्म की कोई बात नहीं है। क्या आप मासिक (पीरियड्स) के बारे में जानते हैं?



Periods are a body's natural cycle. Why make fun of it when it is not something she can control! You can be a good friend and help her.

मासिक तो हमारे शरीर और जीवन का हिस्सा है। तो क्यों ऐसी बात का मज़ाक उड़ाना जिसे प्रिया रोक या बदल नहीं सकती। ऐसी परिस्थिति में आप उसके अच्छे दोस्त बनकर मदद कर सकते हैं।

Everybody makes fun of Arjun and Rani because they are always together. It hurts Rani and Arjun a lot.



रानी और अर्जुन एक दूसरे के बहुत अच्छे दोस्त हैं और क्योंकि वह एक दूसरे के साथ बहुत समय बिताते हैं, बच्चों उनका मज़ाक उड़ाते हैं। रानी और अर्जुन को यह सब सुनकर बहुत बुरा लगता है।

A boy and a girl can be nice friends with each other. If your words hurt someone, it is never good.

लड़का और लड़की एक अच्छे दोस्त हो सकते हैं। हमारे शब्द कभी भी किसी को बुरा महसूस ना कराए यही हमारी कोशिश होनी चाहिए।

1



2



WHAT CAN RANI AND ARJUN DO: Of course some of it is just for fun but if you feel hurt you should:

रानी और अर्जुन क्या कर सकते हैं? कुछ बातें मज़ाक में कही जाती हैं और उन्हें भूला जा सकता है। लेकिन अगर आपको बुरा लगता है तो:

Having fun with someone is healthy. But making fun of them can be called bullying. It can be harmful to the person too.

किसी के साथ हँसी मज़ाक करना बुरी बात नहीं है। पर किसी को मज़ाक बना देना हानिकारक हो सकता है। अच्छी दोस्ती में इज़्जत भी होती है।



Tell a teacher about it, or have a conversation with the people you feel hurt by. You don't have to break the friendship or be rude to the bullies as a revenge.

किसी टीचर से कहने में हिचकिचाएं नहीं। हो सके तो उन बच्चों से भी बात करें और उन्हें बताएं की आपको कैसे उनकी कहीं बातों से बुरा लगता है। उनके साथ मतभेद की भावना से पहले, समस्या को सुलझाने की सोचें।