



GABAY PARA SA MGA MAGULANG SA KOMUNIDAD NA MAYROONG MATAAS NA BILANG NG POPULASYON O NASA REFUGEE SETTING SA PANAHON NG COVID-19 PANDEMIC



Nagdulot ng isang malaking hamon ang pandemyang COVID-19 sa pagpapanatili ng kaligtasan at kapakanan ng ating mga pamilya. Narito ang mga mungkahing maari mong tandaan upang matulungan mo ang iyong sarili at ang iyong pamilya na malagpasan ang kasalukuyang sitwasyon.

Ano ang maari mong nararanasan?



Ang matinding kagustuhan o pagnanais na makinig at mangalap ng impormasyon patungkol sa COVID-19



Ang pagkabalisa, labis na magagalitin at pagiging irritable.

Tandaan mo, hindi ka nagiisa! Mahalagang alalahanin na sa kasalukuyan, maraming mga tao ang nakararanas rin ng iyong pinagdaraanang habang ginagampanan ang pagpapanatili ng kalusugan, kaayusan ng pamilya at ang pangangalaga sa mga anak.

Manatiling malusog at ligtas



Ituro sa buong pamilya ang tamang pamamaraan ng paghuhugas ng kamay madalas na maghugas ng kamay gamit ang malinis na tubig at sabon lalo na bago kumain, matapos gumamit ng palikuran at kung marumi ang mga kamay.



Mahalaga ang tubig sa paghuhugas ng kamay. Kung may kakulangan ng tubig sa inyong lugar, siguraduhing turuan ang mga bata na huwag aksayahin ang tubig, iwasan ang madalas na paghawak sa mukha at ugaliin ang paglilinis ng kapaligiran.



Ang pinagbanlawang tubig mula sa paglalaba o paghuhugas ng plato ay maaring muling magamit. Ang tubig na maaring magamit sa paghuhugas ng kamay ay hindi kinakailangang mula sa inuming tubig.



Iminumungkahing, iwasang ibahagi o gamitin ang tubig na nagamit na sa paghuhugas ng kamay.



Patuyuin ang mga kamay ng mabuti matapos itong hugasan. Punasan ang mga kamay gamit ang malinis na tela o tuwalya.



Limitahan ang dami ng taong labas, pasok sa inyong tirahan. Magtalaga ng isang taong maaring lumabas upang mamili ng mga mahahalagang pangangailangan sa bahay at para sa medikal na mga pangangailangan. Subuking mapanatili ang pisikal na distansya.



Iminumungkahing, iwasan muna ang pag-share ng mga kagamitan sa ibang taong hindi ninyo kasama sa bahay.



Humingi ng medikal na tulong kung kinakailangan maging sino man sa inyong pamilya ang may karamdaman.



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

For more parenting tips including from our partners in WHO UNICEF CDC and the partnership to end violence against children:
www.unodc.org/listenfirst



Pangalagaan ang sarili



Panatilihin ang pagkakaroon ng pagasa at pagiging positibo.



Ibahagi ang responsibilidad ng pangangalaga ng mga bata at iba pang mga gawain sa tahanan, sa iba pang mga myembro ng pamilya o mga nakatatandang kasama sa bahay at siguraduhing ang bawat isa ay may pagkakataong magpahinga sa maghapon.



Ang malalim at mabagal na paghinga sa loob ng dalawa hanggang tatlong minuto ay isang mabisang pamamaraan upang kumalma, kung ikaw ay nakararanas ng matinding galit at pagka-stress, lalo na kung walang lugar at pagkakataon sa inyong tahanan upang makapagisip-isip ukol sa iyong nararamdaman.



Panatilihin ang mga nakasanayang gawain hangga't maari.



Panatilihin ang mga spiritual, relihiyon at mga tradisyong gawain na nakapagpapasaya at nakapagdudulot ng kapayapaan para sa iyo.

Ano kaya ang pinagdaraan ng iyong anak?



Ang iyong mga anak ay maaring dumaranas ng magkahalong emosyon. Maaring may mga pagkakataong sila ay nagiging sobrang aktibo, kung misan naman ay tahimik at malungkot.



Maaring may pagkakataong sabihin nila ang kanilang takot, kalungkutan at pagkabahala sa mga pangyayari.



Paano mo matutulungan ang iyong anak?



Iparamdam ang iyong pagmamahal upang mapawi ang kanilang takot at pangamba. Bigyan sila ng mahigpit na yakap o hawakan ang kanilang mga kamay at sabihing sila ay iyong mahal.



Maging alerto sa kanilang mga mabubuting gawa! Humanap ng mga oportunidad upang ang iyong anak ay mapuri. Ito ay maaring magsilbing motibasyon ng inyong anak upang gawin ang mga bagay o paguugaling nais mong kanyang ulitin.



Magisip ng mga masaya at makabuluhang aktibidad na makapaglilibang sa iyong anak. Hikayatin ang anak na maglaro. Ang paglalaro ay isang importanteng gawain na makatutulong sa iyong anak upang malagpasan ang stress at pagaalala.



Magehersisyo araw-araw; maaring konsultahin ang iyong anak para sa mga ideya sa pageehersisyo, tulad ng pagtalon-talon, pagtakbo paikot ng bahay o pagiiinat.



Siguraduhing mabigyan ng parehong atensyon ang bawat batang miyembro ng pamilya kahit ilang minuto sa araw-araw.



Bigyang pansin ang damdamin ng iyong anak. **Makinig**, kilalanin kung gaano kahirap ang panahong ito sa iyong mga anak.



Panatilihin ang pangaraw-araw na gawain, tulad ng oras ng pagtulog, gawin ito, sa abo't ng iyong makakaya.



Maging mapanuri sa mga bagay na paguusapan sa harap ng mga bata. Magbigay ng mga **tamang impormasyon** subalit, siguraduhing ito ay akma sa kanilang kaisipan at edad.



Piliing huwag magpakita ng mga negatibong paguugali at pagkilos tulad ng pisikal na pananakit o mapangutsang pananalita sa mga tao sa inyong tahanan. Sa halip, subukang pagusapan ang mga kagandahang asal na iyong hinahangaan at sila'y purihin kung ito'y kanilang nagampanan.



Ang mga mas nakatatandang kabataan ay maaring dumarans rin ng pagkabahala at lungkot, lalo na at hindi madaling maunawaan ang mga paghihigpit sa paglabas ng bahay. Siguraduhing bigyan sila ng atensyon at purihin sa pagpapakita ng maturity at pagsunond sa mga panuntunan. Bigyan sila ng pagkakataong maibahagi ang kanilang saloobin at makapagbigay ng mga suhestyon patungkol sa mga aktibidad at pangaraw-araw na gawain.



Sa tuwing matatapos ang araw, bigyan ng pagkakataon ang bawat isa na magisip ng isang bagay na kanilang ipinagpapasalamat sa araw na iyon o mga bagay na nakapagpasaya sa kanila. Maari mo ring ibahagi ang mga bagay na nakapagpasaya sa iyo o mga pangyayaring ikinasiya mo sa araw na iyon. **Purihin sila** sa mga kabutihang nagawa.

