



## Pagpapalaki ng anak sa panahon ng COVID-19

Nahaharap sa mga bagong hamon ang mga magulang, tagapag-alaga, at bata sa buong bansa dahil nakakaapekto ang COVID-19 sa ating pang-araw-araw na routine sa trabaho at sa bahay. Nagsara na ang mga paaralan, daycare, at karamihan ng mga lugar ng trabaho, at biglang nasa bahay na ang mga bata at magulang sa lahat ng oras.

Ang mga ideya at tip sa ibaba ay makakatulong sa mga magulang at tagapag-alaga na umangkop sa bago at hindi inaasahang sitwasyong ito.

### Suportahan at paglaanan ng oras ang iyong mga anak

- **Gumawa ng mga oportunidad para mapagtuunan nang husto ang bawat isa sa iyong mga anak**, kapag posible. Kapag pinagtuunan nang husto ang mga anak, mararamdaman nilang mahal sila at ligtas, at ipinapakita nito sa kanilang mahalaga sila.
- **Tulungan ang iyong anak na manatiling virtual na nakakonekta** sa mga kaibigan, kapitbahay, at kamag-anak sa pamamagitan ng email, mga tawag sa telepono, mga video chat, at mga social media platform. Maaari itong maging isang nakakapanatag na paraan upang makipag-ugnayan sila sa mga taong mahal nila.
- **Gumawa ng naiiba-iba ngunit hindi nagbabagong pang-araw-araw na routine**, at isama ang iyong mga anak! Ang paghingi sa kanilang input at pagbibigay-daan sa kanilang magpasya ay nakakatulong sa pagbuo ng kanilang kumpiyansa sa sarili. Bumuo ng iskedyul na may mga nakaayos na aktibidad, pisikal na aktibidad, at libheng oras. Maaaring makatulong ito sa mga batang maramdamang mas ligtas sila.
- **Makipaglaro at maglaan ng oras para sa iyong mga anak**. Nakakatulong ito sa kanilang matuto, ipahayag ang kanilang mga saloobin, at buuin ang kanilang kumpiyansa sarili. Maglaan ng oras kasama ng iyong mga anak sa pamamagitan ng pagsali sa kanilang mga gustong aktibidad. Kung wala ka sa [quarantine \(self-isolation\)](#) o [isolation](#), **lumanghap ng sariwang hangin** habang nagpapanatili ng layong hindi bababa sa 2 metro mula sa ibang tao.

### Maging mabait, kalmado, at mapang-unawa sa mga gawi ng iyong mga anak

- **Makinig sa mga alalahanin ng iyong anak**. Tanggapin at kilalanin ang kanilang mga iniisip at saloobin. Maging tapat, mapanghikayat, at magbigay ng suporta. Magbigay ng malinaw at totoong impormasyon sa paraang nakakapanatag at angkop sa edad. Tanungin sila kung ano ang nararamdaman nila. Ipaalam sa kanilang nariyan ka para sa kanila.





- **Hikayatin ang mga positibong gawi.** Mas malaki ang posibilidad na gawin ng mga bata ang hinihiling sa kanila kung binibigyan sila ng mga positibong tagubilin at papuri para sa kanilang mga pagsisikap.
- **Maging positibong huwaran.** Maging huwaran ng mga maganda at positibong gawi dahil natututunan ng mga bata ang halos lahat ng bagay sa pamamagitan ng panonood sa ginagawa ng ibang tao.
- **Magsagawa ng mga hakbang upang kumalma bago ka magbigay ng reaksiyon.** Maaaring tumugon ang mga bata sa stress at pagkabalisa sa pamamagitan ng pagwawala. Pinakakailangan ka nila kapag nagpapasaway sila.
  - Bago ka tumugon, huminga nang malalim nang tatlong beses o bumilang sa sampu. Ang pananatiling kalmado ay nakakatulong sa iyong mapangasiwaan ang sitwasyon.
  - Kung ligtas mong maiiwan ang iyong anak, lumayo sa sitwasyon para kumalma, at panatagin ang iyong anak na babalik ka.
  - Tumugon sa isang kalmado at maingat na paraan, at ibaling ang atensyon ng iyong anak sa mabuting gawi.

### **Ingatan ang iyong sarili**

- **Mahalagang ingatan ang iyong sarili.** Mas maayos na naaalagaan ng mga magulang at tagapag-alaga ang kanilang mga anak kapag [naaalagaan din nila ang kanilang mga sarili](#). Kumain nang mabuti, magpahinga nang mabuti, at gumawa ng bagay na nakakatuwa o nakaka-relax. Maging mabuti sa iyong sarili. Maaaring gumagamit ng mga substance ang ilang indibidwal, gaya ng alak at cannabis, upang labanan ang stress at pagkabalisa sa mahihirap na panahon. Gayunpaman, mayroong mga potensyal na panganib sa kalusugan ang paggamit ng substance at maaari itong makaapekto nang negatibo sa kalusugan ng iyong pag-iisip at sa kalagayan mo. Kung gagamit ka ng mga substance, sikaping babaan ang dami at dalas ng pagkonsumo mo, at subukang iwasang gumamit ng mga substance sa paligid ng mga bata.
- **Virtual na makipag-usap sa iba.** Hindi ka nag-iisa. Humanap ng suporta at bawasan ang stress sa pamamagitan ng pagkukuwento sa iyong mga kabigan at pamilya tungkol sa iyong saloobin at alalahanin.



- **Pakalmahin ang iyong sarili.** Magsagawa ng isang minutong aktibidad para sa pagmumuni-muni. Pansinin ang iyong iniisip. Pansinin kung ano ang nararamdaman mo. Pansinin kung masaya o hindi ang iyong mga pakiramdam. Pansinin kung ano ang nararamdaman ng iyong katawan. Pansinin ang anumang masakit o tensyonado. Makakatulong ito sa iyong mag-relax at maging matatag.

Normal lang kung naguguluhan, nababahala, nalilito, natatakot, o nagagalit ka at ang iyong mga anak sa panahong ito. Para sa karagdagang suporta, o isang taong makakausap tungkol sa iyong mga saloobin at alalahanin, makipag-ugnayan sa:

- [Telepono para sa Tulong sa Mga Bata](#)
- [Canadian Paediatric Society - Mga Nakabase sa Komunidad na Suporta para sa Mga Magulang](#)
- [Families Canada - Mga Sentro ng Suporta sa Pamilya](#)
- [Crisis Services Canada - Mga Mapagkukunan at Suporta](#)
- [Wellness Together Canada: Suporta sa Kalusugan ng Pag-iisip at Paggamit ng Substance](#)
- [Suporta para sa mga indibidwal](#)
- [Pamprobinsya at panteritoryong mapagkukunan para sa COVID-19](#)