

Psychological First Aid

Sikolohikal na Pang-unang Lunas

Field Operations Guide 2nd Edition

Gabay sa mga Operasyon sa Larangan (Field)
Ika-2 Edisyon

Appendix E: Apendiks E:

■ Handouts for Survivors

■ Mga Polyeto para sa mga Nakaligtas

- Connecting with Others: Seeking Social Support (for adults and adolescents)
- Pakikipag-ugnayan sa Kapwa: Paghahanap ng Suportang Panlipunan (para sa mga nakatatanda at mga tinedyer)
- Connecting with Others: Giving Social Support (for adults and adolescents)
- Pakikipag-ugnayan sa Kapwa: Pagbibigay ng Suportang Panlipunan (para sa mga nakatatanda at mga tinedyer)
- When Terrible Things Happen (for adults and adolescents)
- Kapag Mayroong mga Teribleng Bagay na Nangyari (para sa mga nakatatanda at mga tinedyer)
- Parent Tips for Helping Infants and Toddlers (for parents/caregivers)
- Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Sanggol at Musmos (para sa mga magulang/tagapag-alaga)
- Parent Tips for Helping Preschool-Age Children (for parents/caregivers)
- Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Batang nasa Pre-School (para sa mga magulang/tagapag-alaga)

- Parent Tips for Helping School-Age Children (for parents/caregivers)
- Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Batang nasa Edad-Mag-aral (para sa mga magulang/tagapag-alaga)
- Parent Tips for Helping Adolescents (for parents/caregivers)
- Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Tinedyer (para sa mga magulang/tagapag-alaga)
- Tips for Adults (for adult survivors)
- Mga Tip para sa mga Nakatatanda (para sa mga nakatatandang nakaligtas)
- Basic Relaxation Techniques (for adults, adolescents, and children)
- Mga Batayang Teknik sa Pagrerelaks (para sa mga nakatatanda, tinedyer, at mga bata)
- Alcohol and Drug Use after Disasters (for adults and adolescents)
- Paggamit ng Alkohol at Droga Pagkatapos ng Kapahamakan (para sa mga nakatatanda at tinedyer)



Connecting with Others Pakikipag-ugnayan sa Kapwa

Seeking Social Support

Paghahanap ng Suportang Panlipunan

- Making contact with others can help reduce feeling of distress
- Pakikipag-ugnayan sa kapwa ay maaaring makatulong na ibsan ang pakiramdam ng pamimighati
- Children and adolescents can benefit from spending some time with similar-age peers
- Mga bata at tinedyer ay maaaring makinabang sa pagggugol ng panahon sa mga kaedad na barkada
- Connections can be with family, friends, or others who are coping with the same traumatic event
- Ang mga pakikipag-ugnayan ay maaaring sa pamilya, mga kaibigan, o mga kapwang nagpupunyaging alpasan ang kaparehong traumatikong karanasan

Social Support Options

Mga Opsiyong Suportang Palipunan

- | | | |
|--|--|---|
| ▪ Spouse/partner or parents
Asawa/katuwang o mga magulang | ▪ Clergy
Kleriko | ▪ Support group
Grupong Tagasuporta |
| ▪ Trusted family member
Pinagtitiwalaang kapamilya | ▪ Doctor or nurse
Doktor o nars | ▪ Co-worker/Teacher/Coach
Katrabaho/Guro/Coach |
| ▪ Close friend
Matalik na kaibigan | ▪ Crisis/School counselor or other counselor
Tagapayong Pangkrisis/Pang-eskuwelahan o iba pang tagapayo | ▪ Pet
Alaga |

Connecting with Others Pakikipag-ugnayan sa Kapwa

Do . . .

Gawin . . .

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Decide carefully whom to talk to
Magpasya nang maingat kung sino ang kakausapin ▪ Decide ahead of time what you want to discuss
Magpasya nang maaga kung ano ang gusto mong talakayin ▪ Choose the right time and place
Piliin ang tamang panahon at lugar | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Start by talking about practical things
Simulan ang pag-uusap sa mga praktikal na bagay ▪ Let others know you need to talk or just to be with them
Ipaalam sa kapwa na kailangan mo silang makausap o o makasama man lang ▪ Talk about painful thoughts and feelings when you're ready
Pag-usapan ang masasaklap na mga alaala at mga damdamin kapag handa ka na | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ask others if it's a good time to talk
Tanungin ang kapwa mo kung tamang tiyempo ang makipag-usap <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tell others you appreciate them listening
Sabihan ang kapwa mong nalulugod ka sa pakikinig nila ▪ Tell others what you need or how they could help—one main thing that would help you right now
Sabihan ang kapwa mo kung ano ang kailangan mo o kung paano sila makakatulong—isang pangunahing bagay na makakatulong sa iyo kaagad ngayon |
|--|--|--|

Don't . . .

Huwag . . .

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keep quiet because you don't want to upset others
Panatilihin ang katahimikan dahil hindi mo gustong magdamdam ang kapwa mo ▪ Keep quiet because you're worried about being a burden
Panatilihin ang katahimikan dahil nag-aalala kang maging isang pasanin | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assume that others don't want to listen
Ipalagay na ayaw makinig ng kapwa mo ▪ Wait until you're so stressed or exhausted that you can't fully benefit from help
Maghintay hanggang sa ikaw ay sumagad at masaid na hindi ka na makikinabang sa tulong |
|--|---|

■ Connecting with Others Pakikipag-ugnayan sa Kapwa

Ways to Get Connected

Mga Paraan para Makaugnay

- Calling friends or family on the phone
Makipagtawagan sa telepono sa mga kaibigan o kapamilya
- Increasing contact with existing acquaintances and friends
Dalasan ang kontak sa mga nariyan pang kakilala at mga kaibigan
- Renewing or beginning involvement in religious group activities
Pagpapanibago o pagsisimula ng pakikisangkot sa relihiyosong panggrupong mga gawain
- Getting involved with a support group
Makakuha ng pakikisangkot sa isang grupong suporta
- Getting involved in community/school recovery activities
Makakuha ng pakikisangkot sa mga gawaing upang makatayong-muli sa mga komunidad/paaralan

Giving Social Support

Pagbibigay ng Suportang Panlipunan

You can help family members and friends cope with the disaster by spending time with them and listening carefully. Most people recover better when they feel connected to others who care about them. Some people choose not to talk about their experiences very much, and others may need to discuss their experiences. For some, talking about things that happened because of the disaster can help those events seem less overwhelming. For others, just spending time with people they feel close to and accepted by, without having to talk, can feel best. Here is some information about giving social support to other people.

Makakatulong ka sa mga kapamilya at mga kaibigang nagpupunyaging makaalpas sa kapahamakan sa pamamagitan ng paggugol ng panahon at maingat na pakikinig sa kanila. Karamihan sa mga tao ay nakakarekober kapag nararamdaman nilang nakaugnay sila sa mga kapwang nagmamamalasakit sa kanila. Ang ilan sa mga tao ay pinipiling huwag pag-usapan nang maigi ang mga karanasan nila, at ang iba ay maaaring mangailangang talakayin ang mga karanasan nila. Para sa ilan, ang pag-usapan ang tungkol sa mga bagay na nangyari sanhi ng kapahamakan ay makakatulong sa mga pangyayaring iyon upang hindi gaanong nakakalunod. Para sa iba, ang gumugol lamang ng panahon sa mga taong ramdam nilang malapit sila at tanggap, kahit hindi mag-usap, ay pinakamainam nang pakiramdam.

Reasons Why People May Avoid Social Support

Mga Dahilan Kung Bakit May Tao na Maaaring Umiwas sa Suportang Panlipunan

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Not knowing what they need
Hindi alam kung ano ang kailangan nila | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Not wanting to burden others
Ayaw maging pasanin ng mga kapwa | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wanting to avoid thinking or feeling about the event
Gustong iwasan ang pag-iisip o pakiramdam tungkol sa pangyayari |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Feeling embarrassed or “weak”
Nakakaramdam ng hiya o “mahina” | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doubting it will be helpful, or that others will understand
Duda na makakatulong ito, o mauunawaan ng mga kapwa | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assuming that others will be disappointed or judgmental
Pagpapalagay na ang mga kapwa ay mabibigo o mapanghusga |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fearing they will lose control
Natatakot mawalan ng kontrol | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Having tried to get help and feeling that it wasn’t there
Sumubok nang humingi ng tulong at ramdam na wala iyon doon | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Not knowing where to get help
Hindi alam kung saan hihingi ng tulong |

Connecting with Others Pakikipag-ugnayan sa Kapwa

Good Ways to Give Support

Mabuting mga Paraan sa Pagbigay ng Suporta

- Show interest, attention, and care
Magpakita ng interes, pansin at malasakit
- Show respect for the person's reactions and ways of coping
Magpakita ng paggalang sa mga reaksiyon at pagpupunyagi ng tao
- Talk about expectable reactions to disasters, and healthy coping
Pag-usapan ang mga tungkol sa maaasahang reaksiyon sa kapahamakan, at malusog na pagpupunyagi
- Find an uninterrupted time and place to talk
Humanap ng hindi maaabalang panahon at oras para mag-usap
- Acknowledge that this type of stress can take time to resolve
Kilalanin na ang tipong ito ng pagkasagad ay nangangailangan ng panahon sa paglutas
- Express belief that the person is capable of recovery
Magpahayag ng sampalatayang kaya ng taong makarekober
- Be free of expectations or judgments
Maging libre sa mga inaasahan at paghuhusga
- Help brainstorm positive ways to deal with reactions
Tumulong na mag-isip ng mga positibong paraan para harapin ang mga reaksiyon
- Offer to talk or spend time together as many times as is needed
Mag-alok ng pakikipag-usap o paggugol ng panahong pagsasamahan nang madalas kung kinakailangan

Behaviors That Interfere with Giving Support

Mga Ugaling Gumagambala sa Pagbibigay Suporta

- Rushing to tell someone he/she will be okay or that he/she should just “get over it”
Pagmamadaling masabi sa kung sino na siya ay maayos o na dapat niyang “malampasan ito”
- Discussing your own personal experiences without listening to the other person’s story
Pagtatalakay ng sariling personal na mga karanasan nang hindi nakikinig sa istorya ng kapwa tao
- Stopping people from talking about what is bothering them
Pagpigil sa mga tao na mapag-usapan ang tungkol sa kung ano ang bumabagabag sa kanila
- Acting like someone is weak or exaggerating because he or she isn’t coping as well as you are
Kumikilos na parang may kung sinong mahina o nag-eeksaherado dahil siya ay hindi nagpupunyaging kasing husay mo
- Giving advice without listening to the person’s concerns or asking the person what works for him or her
Pagbibigay payo nang hindi nakikinig sa pinagmumunian ng tao o pagtatanong sa tao kung ano ang tama para sa kanya
- Telling them they were lucky it wasn’t worse
Pagsasabi sa kanilang sila ay masuwerte at iyon ay hindi malala

When Your Support is Not Enough

Kapag ang Iyong Suporta ay Hindi Sapat

- Let the person know that experts think that avoidance and withdrawal are likely to increase distress, and social support helps recovery.
Ipaalam sa tao na ang iniisip ng mga eksperto ay hindi makakabuti ang pag-iwas at pag-atras at malamang na makadagdag ito ng pagkabalisa, ang suportang panlipunan ay tulong sa rekoberi.
- Encourage the person to talk with a counselor, clergy, or medical professional, and offer to accompany them.
Hikayatin ang tao na makipag-usap sa tagapayo, kleriko, o medikong propesyonal at magpresentang samahan sila.
- Encourage the person to get involved in a support group with others who have similar experiences.
Hikayatin ang taong makisangkot sa grupong suporta kasama ang mga kapwang may kapareho ring mga karanasan.
- Enlist help from others in your social circle so that you all take part in supporting the person.
Magrekluta ng mga kapwa sa iyong sirkulong panlipunan nang sa gayon lahat kayo ay magkakabahagi sa pagsuporta sa tao.

When Terrible Things Happen - What You May Experience

Kapag ang mga Teribleng Bagay ay Nangyari - Ang Maaari Mong Maranasan

Immediate Reactions Mga Kagyat na Reaksiyon

There are a wide variety of positive and negative reactions that survivors can experience during and immediately after a disaster. These include:

Mayroong masaklaw at sari-saring positibo at negatibong mga reaksiyon na maaaring maranasan ng mga nakaligtas habang at kagyat na pagkatapos ng isang kapahamakan.

Domain	Negative Responses	Positive Responses
Dominyo	Mga Negatibong Tugon	Mga Positibong Tugon
Cognitive Kognitibo	Confusion, disorientation, worry, intrusive thoughts and images, self-blame Pagkalito, disoryentasyon, bagabag, mapanggambalang alaala at mga imahen, paninisi sa sarili	Determination and resolve, sharper perception, courage, optimism, faith Determinasyon at resolba, matalas na persepsiyon, tapang, optimismo, sampalataya
Emotional Pangdamdamin	Shock, sorrow, grief, sadness, fear, anger, numb, irritability, guilt and shame Sindak, pamamanglaw, dalamahati, kalungkutan, galit, pamamanhid, pagkayamot, pagkakasala at hiya	Feeling involved, challenged, mobilized Pakiramdam na nakikisangkot, handang humarap sa hamon, makilos
Social Panlipunan	Extreme withdrawal, interpersonal Conflict Sukdulang pag-atras, hidwaang interpersonal	Social connectedness, altruistic helping behaviors Panlipunang pagkakaugnay, mapagmalasakit

Physiological
Pisyolohikal

Fatigue, headache, muscle tension, stomachache, increased heart rate, exaggerated startle response, difficulties sleeping

Pagkahapo, sakit ng ulo, paninigas ng kalamnan, sakit ng tiyan, mabilis na tibok ng puso, eksaheradong tugon sa gulat, hirap makatulog

Alertness, readiness to respond, increased energy

Alerto, handang tumugon, mataas ang enerhiya

Common negative reactions that may continue include:

Kabilang sa karaniwang mga negatibong reaksiyon na maaaring magpatuloy:

Intrusive reactions

Mga mapanggambalang reaksiyon

- Distressing thoughts or images of the event while awake or dreaming
Nakababalisang mga alaala o imahen ng pangyayari habang gising o nananaginip
- Upsetting emotional or physical reactions to reminders of the experience
Nakapanlulumong emosyonal o pisikal na mga reaksiyong nakapagpapaalala ng pangyayari
- Feeling like the experience is happening all over again (“flashback”)
Pakiramdam na ang karanasan ay nangyayari ulit (“flashback”)

Avoidance and withdrawal reactions

Mga Reaksiyong Paiwas at Paatras

- Avoid talking, thinking, and having feelings about the traumatic event
- Iwasan ang pakikipag-usap, pag-iisip, at ang pagkakaroon ng pakiramdam tungkol sa traumatikong pangyayari
- Avoid reminders of the event (places and people connected to what happened)
Iwasan ang makapagpapaalala ng pangyayari (mga lugar at taong may kinalaman sa nangyari)
- Restricted emotions; feeling numb
Masidhing mga emosyon; pakiramdam na namamanhid
- Feelings of detachment and estrangement from others; social withdrawal
Pakiramdam ng pagkalas at paghiwalay sa mga kapwa; pag-iwas sa lipunan
- Loss of interest in usually pleasurable activities
Pagkawala ng interes sa karaniwang kalugod-lugod na mga aktibidad

Physical arousal reactions

Mga Reaksiyong Pisikal na Pagkapukaw

- Constantly being “on the lookout” for danger, startling easily, or being jumpy
Palagiang “may tinitingnang” panganib, madaling pagkagulat, o palundag
- Irritability or outbursts of anger, feeling “on edge”
Nayayamot o pagsambulat ng galit, pakiramdam na “malalaglag”
- Difficulty falling or staying asleep, problems concentrating or paying attention
Hirap makuha o laging tulog, namomroblemang magkonsentreyt o magtuon ng pansin

Reactions to trauma and loss reminders

Mga reaksiyon sa trauma at kawalan

- Reactions to places, people, sights, sounds, smells, and feelings that are reminders of the disaster
Mga reaksiyon sa mga lugar, tao, sulyap, tunog, amoy, at pakiramdam na ipinaaalala ng kapahamakan
- Reminders can bring on distressing mental images, thoughts, and emotional/physical reactions
Ang mga paalala ay maaaring makapagdala ng nakababalisang mga imahen sa isip, alaala, at mga reaksiyong emosyonal/pisikal
- Common examples include sudden loud noises, sirens, locations where the disaster occurred, seeing people with disabilities, funerals, anniversaries of the disaster, and television/radio news about the disaster
Kabilang sa mga halimbawa ang biglang malalakas na tunog, sirena, lugar na pinangyarihan ng kapahamakan, makakita ng mga taong may kapansanan, burol, anibersaryo ng kapahamakan, balita sa telebisyon/radio tungkol sa kapahamakan

Positive changes in priorities, worldview, and expectations

Mga positibong pagbabago sa mga prayoridad, pananaw sa daigdig at mga inaasahan

- Enhanced appreciation that family and friends are precious and important
Pinasidhing kaalaman na ang pamilya at mga kaibigan ay itinatangi at mahalaga
- Meeting the challenge of addressing difficulties (by taking positive action steps, changing the focus of thoughts, using humor, acceptance)
Humaharap sa hamon ng pagtugon sa mga hadlang (sa pamamagitan ng mga hakbang na positibo, pagpalit ng mga iisipin, pagiging palatawa, pagtanggap)
- Shifting expectations about what to expect from day to day and about what is considered a “good day”
Pagpapalit ng mga inaasahan tungkol sa kung ano ang aasahan sa araw-araw at tungkol sa kung ano ang ikinokonsiderang “magandang araw”

- **Shifting priorities to focus more on quality time with family or friends**
Pagpapalit ng mga prayoridad sa pagtutok sa may kalidad na oras sa pamilya at mga kaibigan
- **Increased commitment to self, family, friends, and spiritual/religious faith**
Pinatatag na pangako sa sarili, pamilya, mga kaibigan, at espiritwal/pananampalatayang relihiyoso

When a Loved One Dies, Common Reactions Include:

Kapag namatayan ng Mahal sa Buhay, Kabilang ang mga Karaniwang Reaksiyon:

- **Feeling confused, numb, disbelief, bewildered, or lost**
Pakiramdam na nalilito, namamanhid, hindi makapaniwala, o kawalan
- **Feeling angry at the person who died or at people considered responsible for the death**
Pakiramdam na galit sa taong namatay o sa taong kinonsiderang responsable sa pagkamatay
- **Strong physical reactions such as nausea, fatigue, shakiness, and muscle weakness**
Malakas na mga reaksiyong pisikal gaya ng pagsusuka, pagkahapo, panginginig, at panghihina ng mga kalamnan
- **Feeling guilty for still being alive**
Pakiramdam na kasalanan ang pananatiling buhay



- Intense emotions such as extreme sadness, anger, or fear
Masidhing mga emosyon gaya ng sukdulang lungkot, galit o takot
- Increased risk for physical illness and injury
Mataas na panganib para sa pisikal na karamdaman at pinsala
- Decreased productivity or difficulty making decisions
Mababang produktibidad o hirap makagawa ng pagpapasya
- Having thoughts about the person who died, even when you don't want to
Pagkakaroon ng mga alaala tungkol sa taong namatay, kahit ayaw mo
- Longing, missing, and wanting to search for the person who died
Pananabik, paghahanap, at kagustuhang hanapin ang taong namatay
- Children are particularly likely to worry that they or a parent might die
Malamang na pagkabagabag ng mga bata na ang kanilang mga magulang ay baka mamatay
- Children may become anxious when separated from caregivers or other loved ones
Maaaring mabahala ang mga bata kapag nawalay sa mga tagapag-alaga o ibang mahal sa buhay

What Helps

Ano ang Makatutulong

- Talking to another person for support or spending time with others
Pakikipag-usap sa ibang tao para sa suporta o paggugol ng oras kasama ang mga kapwa
- Engaging in positive distracting activities (sports, hobbies, reading)
Sumasabak sa positibong mapagbabalingang mga aktibidad (isports, mga hilig, pagbabasa)
- Getting adequate rest and eating healthy meals
Nakakamit ang sapat na pahinga at kumakain ng malulusog na pagkain
- Trying to maintain a normal schedule
Sinusubukan na panatilihin ang isang normal na iskedyul
- Scheduling pleasant activities
Iniiskeyul ang mga kalugod-lugod na aktibidad
- Taking breaks
May oras ng pahinga
- Reminiscing about a loved one who has died
Pinagbubulayan ang mahal sa buhay na pumanaw
- Focusing on something practical that you can do right now to manage the situation better
Tumututok sa ilang praktikal na bagay na maaari mong magawa ngayon para pangasiwaan nang maigi ang sitwasyon

- **Using relaxation methods (breathing exercises, meditation, calming self-talk, soothing music)**
Gumagamit ng mga paraang pangrelaks (mga ehersisyong paghinga, pagbubulay o meditasyon, kalmadong usap-sa-sarili, nanunuot na musika)
- **Participating in a support group**
Lumalahok sa isang grupong suporta
- **Exercising in moderation**
Pag-eehersisyo nang katamtaman
- **Keeping a journal**
Nagtatabi ng isang diyornal
- **Seeking counseling**
Naghahanap ng pagpapayo

Psychological First Aid - Field Operations Guide

Sikolohikal na Pang-Unang Lunas – Gabay sa mga Operasyon sa Larangan (Field)



What Doesn't Help Ano ang Hindi Makakatulong

- Using alcohol or drugs to cope
Paggamit ng alkohol o droga upang makayanan
- Extreme avoidance of thinking or talking about the event or a death of a loved one
Sukdulang iniwasan ang pag-iisip o pakikipag-usap tungkol sa pangyayari o pagkamatay ng isang mahal sa buhay
- Violence or conflict
Karahasan o hidwaan
- Overeating or failing to eat
Katakawan o pagmintis sa pagkain
- Excessive TV or computer games
▪ Sobra-sobrang panonood ng TV o mga larong kompiyuter
- Blaming others
Paninisi sa mga kapwa
- Working too much
Sobrang trabaho
- Extreme withdrawal from family or friends
Sukdulang pag-iwas sa pamilya o mga kaibigan
- Not taking care of yourself
Pagpapabaya sa sarili
- Doing risky things (driving recklessly, substance abuse, not taking adequate precautions)
▪ Paggawa ng mga mapanganib na bagay (pagmamaneho nang padalos-dalos, pag-abuso ng droga, pagwawalang bahala sa mga babala)
- Withdrawing from pleasant activities
Pag-iwas mula sa kalugod-lugod na mga aktibidad

▪ **Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Sanggol at Musmos Pagkatapos ng mga Kapahamakan**
Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters



If Your Child Kung ang Iyong Anak	Understand Pag-unawa	Ways to Help Mga Paraan ng Tulong
<p>... has problems sleeping, doesn't want to go to bed, won't sleep alone, wakes up at night screaming.</p> <p>... ay mayroong mga problema sa pagtulog, ayaw pumunta sa higaan, ayaw matulog mag-isa, nagigising sa gabi at sumisigaw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ When children are scared, they want to be with people who help them feel safe, and they worry when you are not together. ▪ If you were separated during the disaster, going to bed alone may remind your child of that separation. ▪ Bedtime is a time for remembering because we are not busy doing other things. Children often dream about things they fear and can be scared of going to sleep. ▪ Kapag ang bata ay natakot, gusto nilang nasa paligid sila ng mga taong sa pakiramdam nila ay ligtas sila, at nababagabag sila kapag hindi kayo magkasama. ▪ Kung magkahiwalay kayo nang mangyari ang kapahamakan, ang matulog nang mag-isa ay maaaring nakapagpapaalala sa iyong anak tungkol sa paghihiwalay. ▪ Ang oras ng tulog ay oras ng pag-alala dahil hindi tayo abalang gumawa ng ibang mga bagay. Ang mga batang madalas managinip ng mga bagay na kinatatakutan nila ay maaaring takot matulog. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ If you want, let your child sleep with you. Let him know this is just for now. ▪ Have a bedtime routine: a story, a prayer, cuddle time. Tell him the routine (every day), so he knows what to expect. ▪ Hold him and tell him that he is safe, that you are there and will not leave. Understand that he is not being difficult on purpose. This may take time, but when he feels safer, he will sleep better. ▪ Kung gusto mo, hayaang tumabi sa iyo ang bata sa pagtulog. Ipaalam sa kanyang ngayon lamang ito. ▪ Magkaroon ng rutina sa oras ng pagtulog: oras ng isang kuwento, dasal, oras ng yakap. Sabihin sa kanya ang rutina (araw-araw), para alam niya ang aasahan. ▪ Hawakan at sabihing ligtas siya, na kapiling ka niya at hindi aalis. Unawaing hindi sadya ang kakulitan niya. Maaaring tumagal ito, ngunit kapag ligtas na ang pakiramdam niya, makakatulog na siya nang maayos.
<p>... worries something bad will happen to you. (You may also have worries like this.)</p> <p>... ay nababagabag na may masamang mangyari sa iyo. (Maaaring may ganito ka ring bagabag.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ It is natural to have fears like this after being in danger. ▪ These fears may be even stronger if your child was separated from loved ones during the disaster. ▪ Natural lamang ang magkaroon gaya ng ganitong mga takot pagkatapos ng isang panganib. ▪ Ang ganitong mga takot ay malamang na malakas kung ang iyong anak ay hiwalay sa mga mahal sa buhay nang mangyari ang kapahamakan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remind your child and yourself that right now you are safe. ▪ If you are not safe, talk about how you are working to keep her safe. ▪ Make a plan for who would care for your child if something did happen to you. This may help you worry less. ▪ Do positive activities together to help her think about other things. ▪ Paalalahanan ang iyong anak at iyong sarili na sa mga sandaling ito ikaw ay ligtas. ▪ Kung ikaw ay hindi ligtas, mag-usap tungkol sa kung paano mo pinanatiling ligtas siya. ▪ Gumawa ng isang plano kung sino ang mag-aalaga sa anak mo sakaling may mangyari nga sa iyo. Makakatulong ito sa iyo para mabawasan ang bagabag. ▪ Gumawa ng mga positibong aktibidad na magkasama kayo para matulungan siyang mag-isip ng ibang mga bagay.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

... cries or complains whenever you leave him, even when you go to the bathroom.

... can't stand to be away from you.

... umiyak o nagreklamo kahit kailan mo siya iwanan, kahit sa banyo ka lamang pupunta.

... di makayanang malayo sa iyo.

- Children who cannot yet speak or say how they feel may show their fear by clinging or crying.
- Goodbyes may remind your child of any separation you had related to the disaster.
- Children's bodies react to separations (stomach sinks, heart beats faster). Something inside says, "Oh no, I can't lose her."
- Your child is not trying to manipulate or control you. He is scared.
- He may also get scared when other people (not just you) leave. Goodbyes make him scared.
- Ang mga batang di pa makapagsalita o ni masabi kung paano ang pakiramdam nila ay maaaring ipakita ang takot sa pamamagitan ng pangungunyapit o pag-iyak.
- Ang mga paalam ay maaaring nakapagpapaalala sa anak mo sa kahit anong paghihiwalay na iyong iniugnay sa kapahamakan.
- Ang mga katawan ng mga bata ay rumireak sa mga paghihiwalay (lumulubog ang tiyan, bumibilis ang tibok ng puso). Ilang bagay sa loob ang nagsasabi, "O, ayoko siyang mawala."
- Hindi sinusubukan ng iyong anak na manipulahin o kontrolin ka. Takot siya.
- Maaaring matakot din siya kapag ibang tao (hindi lang ikaw) ang umaalis.
- Try to stay with your child and avoid separations right now.
- For brief separations (store, bathroom), help your child by naming his feelings and linking them to what he has been through. Let him know you love him and that this goodbye is different, you'll be back soon. "You're so scared. You don't want me to go because last time I was gone you didn't know where I was. This is different, and I'll be right back."
- For longer separations, have him stay with familiar people, tell him where you are going and why, and when you will come back. Let him know you will think about him. Leave a photo or something of yours and call if you can. When you come back, tell him you missed him, thought about him, and did come back. You will need to say this over and over.
- Subukan na tumigil kasama ang iyong anak at iwanan muna sa ngayon ang mga paghihiwalay.
- Para sa saglit na mga paghihiwalay (tindahan, banyo), tulungan ang iyong anak na pangalanan ang kanyang mga damdamin at iugnay ang mga ito sa kanyang pinagdaanan. Hayaang malaman niyang mahal mo siya at ang paalam na ito ay iba, babalik ka agad. "Takot na takot ka. Ayaw mo akong umalis dahil noong huling wala ako hindi mo alam kung nasaan ako. Iba ito, at babalik din agad ako."
- Para sa matagalang mga paghihiwalay, patigilin siya sa mga taong pamilyar, sabihin sa kanya kung saan ka pupunta at kung bakit, at kung kailan ka babalik. Ipaalam sa kanyang iisipin mo siya. Mag-iwan ng litrato o ilang bagay na iyo at tumawag kung maaari. Kapag bumalik ka na, sabihin sa kanyang hinahanap-hanap mo siya, naalala mo siya, at nagbalik ka nga. Kailangan mo itong sabihin sa kanya ng paulit-ulit.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

... has problems eating, eats too much or refuses food.

... may problema sa pagkain, matakaw kumain o tumatanggi sa pagkain.

- Stress affects your child in different ways, including her appetite.
- Eating healthfully is important, but focusing too much on eating can cause stress and tension in your relationship.
- Ang istres ay nakakaapekto sa iyong anak sa iba-ibang paraan, kasama na ang kanyang gana sa pagkain.
- Ang pagkain sa malusog na paraan ay importante, ngunit ang pagtutuon nang labis sa pagkain ay nagiging sanhi ng istres at tensiyon sa inyong relasyon.
- Relax. Usually, as your child's level of stress goes down, her eating habits will return to normal. Don't force your child to eat.
- Eat together and make meal times fun and relaxing.
- Keep healthy snacks around. Young children often eat on the go.
- If you are worried, or if your child loses a significant amount of weight, consult a pediatrician.
- Magrelaks. Gaya ng dati, kapag ang antas ng istres ng anak mo ay bumaba, ang kanyang mga gawi sa pagkain ay babalik sa normal. Huwag pilitin ang anak mong kumain.
- Sabay kayong kumain at gawing nakatutuwa at kaiga-igaya ang oras ng pagkain.
- Magtabi ng malulusog na meryenda. Ang mga batang anak ay madalas magsikain habang paalis.
Kung ikaw ay nababagabag, o kung ang iyong anak ay nabawasan ng malaking timbang, kumunsulta sa isang pediatrician.

▪ **Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Sanggol at Musmos Pagkatapos ng mga Kapahamakan**
Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters



If Your Child	Understand	Ways to Help
<p>.. is not able to do things he used to do (like use the potty).</p> <p>.. does not talk like he used to.</p> <p>.. ay hindi kinakayang gawin ang mga bagay na dati niya nang ginagawa (gaya ng paggamit ng indoor)</p> <p>.. hindi nagsasalita gaya ng dati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Often when young children are stressed or scared, they temporarily lose abilities or skills they recently learned. ▪ This is the way young children tell us that they are not okay and need our help. ▪ Losing an ability after children have gained it (like starting to wet the bed again) can make them feel ashamed or embarrassed. Caregivers should be understanding and supportive. ▪ Your child is not doing this on purpose. ▪ Kadalasan kapag ang mga batang anak ay sumagad o takot, pansamantalang nawawala ang mga kasanayang kailan lamang nila natutuhan. ▪ Ito ang praan ng mga batang anak ng pagsasabi sa atin na hindi sila maigi at nangangailangan ng ating tulong. ▪ Ang pagkawala ng abilidad pagkatapos ng mga anak na matamo ito (gaya ng pag-ihi ulit sa higaan) ay maaaring ikaramdam nila ng pagkahiya o pagkapahiya. Kailangang maging maunawain at mapagkalinga ng mga tagapag-alaga. ▪ Hindi ito sinasadya ng anak mo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoid criticism. It makes him worried that he'll never learn. ▪ Do not force your child. It creates a power struggle. ▪ Instead of focusing on the ability (like not using the potty), help your child feel understood, accepted, loved, and supported. ▪ As your child feels safer, he will recover the ability he lost. ▪ Iwasan ang pamumuna. Nababagabag siya nito na hindi siya matututo. ▪ Huwag pilitin ang iyong anak. Nagkakaroon lamang ng labanan kung sino ang masusunod. ▪ Imbes na magpokus sa abilidad (gaya ng paggamit ng arinola), tulungan ang iyong anak na maramdamang inuunawa, tinatanggap, minamahal, kinakalinga. ▪ Habang ang iyong anak ay ligtas ang pakiramdam, mababawi niya ang nawalang abilidad.
<p>.. is reckless, does dangerous things.</p> <p>.. ay padalos-dalos, gumagawa ng mga mapanganib na bagay.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ It may seem strange, but when children feel unsafe, they often behave in unsafe ways. ▪ It is one way of saying, "I need you. Show me I'm important by keeping me safe." ▪ Maaaring kakatwa ito, ngunit kapag hindi ligtas ang pakiramdam ng mga anak, kadalasang hindi rin ligtas ang nagiging paraan ng kanilang pag-uugali. ▪ Ito ay isang paraan din ng pagsasabi, "kailangan kita. Ipakita mo sa aking importante ako sa pamamagitan ng pagpapanatili mo sa akin para maging ligtas." 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Keep her safe. Calmly go and get her and hold her if necessary. ▪ Let her know that what she is doing is unsafe, that she is important, and you wouldn't want anything to happen to her. ▪ Show her other more positive ways that she can have your attention. ▪ Panatilihin siyang ligtas. Lapitan siya nang kalmante at kunin at hawakan siya kung kinakailangan. ▪ Ipaalam sa kanya na hindi ligtas ang kanyang ginagawa, na siya ay mahalaga, at ayaw mong may kahit anong masamang mangyari sa kanya. ▪ Ipakita sa kanya ang iba pang mga positibong paraan upang makuha niya ang iyong pansin.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

.. is scared by things that did not scare her before.

.. ay natakot ng mga bagay na hindi niya dating kinatatakutan.

- Young children believe their parents are all-powerful and can protect them from anything. This belief helps them feel safe.
- Because of what happened, this belief has been damaged, and without it, the world is a scarier place.
- Many things may remind your child of the disaster (rain, aftershocks, ambulances, people yelling, a scared look on your face), and will scare her.
- It is not your fault—it was the disaster.
- Ang mga batang anak ay naniniwala na ang kanilang mga magulang ay napakamakapangyarihan at mapoprotektahan sila sa kahit anong bagay. Ang paniwalang ito ay nakakatulong para sa pakiramdam nilang ligtas.
- Dahil sa kung anong nangyari, ang paniwalang ito ay nasira, at kapag wala ito, ang mundo ay nakakakilabot na lugar.
- Maraming bagay ang maaaring makapagpaalala sa anak mo ng kapahamakan (ulan, mga aftershock, mga ambulansiya, mga taong nagsisigawan, itsurang takot sa mukha mo), at katatakutan niya.
- Hindi mo ito pagkakamali—dala lamang ito ng kapahamakan.
- When your child is scared, talk to her about how you will keep her safe.
- If things remind your child of the disaster and cause her to worry that it is happening again, help her understand how what is happening now (like rain or aftershocks) is different from the disaster.
- If she talks about monsters, join her in chasing them out. “Go away, monster. Don’t bother my baby. I’m going to tell the monster boo, and it will get scared and go away. Boo, boo.”
- Your child is too young to understand and recognize how you did protect her, but remind yourself of the good things you did.
- Kapag ang iyong anak ay takot, kausapin siya tungkol sa kung paano mo siya pananatiliing ligtas.
- Kung ang mga bagay ay nakapagpapaalala ng kapahamakan at nagiging sanhi ng pagkabalisa niyang mangyayari ulit iyon, tulungan siyang unawain kung paanong ang nangyayari ngayon (gaya ng ulan o mga aftershock) ay iba sa kapahamakan.
- Kung nagrereklamo siya tungkol sa halimaw, tulungan siyang itaboy ito. “Lumayas ka, halimaw. H’wag mong istorbohin ang baby ko. Sasabihan ko ang halimaw, boo, at matatakot ‘yon at lalayas. Boo,boo.”
- Ang anak mo ay bata pa para umunawa at makaalam kung paano mo nga siya ipinagtatangol, ngunit alalahanin ang magagandang mga bagay na iyong nagawa.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

.. seems “hyper,” can’t sit still, and doesn’t pay attention to anything.

.. parang “hyper,” hindi mapakali sa pagkakaupo at hindi nakikinig sa anuman.

- Fear can create nervous energy that stays in our bodies.
- Adults sometimes pace when worried. Young children run, jump, and fidget.
- When our minds are stuck on bad things, it is hard to pay attention to other things.
- Some children are naturally active.
- Ang takot ay maaaring lumikha ng nerbiyos na enehiyang sumasapi sa ating mga katawan.
- Ang matatanda kung minsan ay naglalakad kapag nababahala. Ang mga bata ay tumatakbo, nagtatatalon, at naglililikot.
- Kapag ang utak natin ay nabalaho sa masasamang bagay, mahirap magtuon ng pansin sa ibang mga bagay.
- Ang ilang mga anak ay natural na aktibo.

- Help your child to recognize his feelings (fear, worry) and reassure your child that he is safe.
- Help your child get rid of nervous energy (stretching, running, sports, breathing deep and slow).
- Sit with him and do an activity you both enjoy (throw a ball, read books, play, draw). Even if he doesn’t stop running around, this helps him.
- If your child is naturally active, focus on the positive. Think of all the energy he has to get things done, and find activities that fit his needs.
- Tulungan ang iyong anak na kilalanin ang kanyang mga damdamin (takot, bagabag) at muling siguruhing ligtas siya.
- Tulungan ang iyong anak na alisin ang nerbiyos (mag-unat-unat, takbo, isports, hinga ng malalim at marahan).
Samahan siyang umupo at gumawa kayo ng aktibidad na pareho ninyong kinalulugdan (maghagis ng bola, magbasa ng mga libro, maglaro, magdrowing). Kahit hindi siya tumigil sa kakatakbo, nakakatulung ito sa kanya. Kung ang iyong anak ay likas na aktibo, magpokus sa positibo. Isipin lahat ng enerhiya na kailangan niyang magawa, at tukuyin ang mga aktibidad na akma sa mga pangangailangan niya.

.. plays in a violent way.

.. keeps talking about the disaster and the bad things he saw.

.. naglalaro sa isang marahas na paraan.

.. salita nang salita ng tungkol sa kapahamakan at ng masasamang bagay na kanyang nakita.

- Young children often talk through play. Violent play can be their way of telling us how crazy things were or are, and how they feel inside.
- When your child talks about what happened, strong feelings may come up both for you and your child (fear, sadness, anger).
- Ang mga batang anak ay kadalasang sa nagsasalita sa laro. Ang marahas na laro ay maaaring paraan nila ng pagsasabi sa atin kung paano kabaliw ang mga bagay, at kung ano ang pakiramdam ng kanilang loob.
- Kapag ang anak ninyo ay nasalita tungkol sa kung ano ang nangyari, ang malakas na mga pakiramdam ay maaaring sumambulat sa inyong dalawa ng ang iyong anak (takot, kalungkutan, pagkamuhi).

- If you can tolerate it, listen to your child when he “talks.”
- As your child plays, notice the feelings he has and help him by naming feelings and being there to support him (hold him, soothe him).
- If he gets overly upset, spaces out, or he plays out the same upsetting scene, help him calm down, help him feel safe, and consider getting professional help.
- Kung kaya mong pagtiyagaan ito, pakinggan ang anak mo kapag nagsalita “siya.”
- Habang ang anak mo ay naglalaro, pansinin ang mga damdaming mayroon siya sa pamamagitan ng pagtukoy sa damdamin at sa pagbibigay mo ng panahon at pagsuporta sa kanya (hawakan siya, himasin).
- Kung sobrang gambala siya, nalilito, o paulit-ulit niyang ginagawa ang nakagagambalang eksena, tulungan siyang kumalma, tulungan siyang maging ligtas ang pakiramdam, at ikonsidera ang tulong propesyonal.

▪ **Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Sanggol at Musmos Pagkatapos ng mga Kapahamakan**
Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters



If Your Child	Understand	Ways to Help
<p>... is now very demanding and controlling.</p> <p>... seems “stubborn” insisting that things be done her way.</p> <p>... ay napakaraming hinihiling ngayon at nangongontrol.</p> <p>... parang “sutil” namimilit na gawin ang mga bagay sa kanyang paraan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Between the age of 18 months to 3 years, young children often seem “controlling.” ▪ It can be annoying, but it is a normal part of growing up and helps them learn that they are important and can make things happen. ▪ When children feel unsafe, they may become more controlling than usual. This is one way of dealing with fears. They are saying, “Things are so crazy I need control over something.” ▪ Sa pagitan ng edad na 18 buwan hanggang 3 taon, ang mga batang anak ay parang “nangongontrol.” ▪ Maaaring nakakainis ito, ngunit ito ay normal na bahagi ng paglaki at nakakatulong sa kanilang matutuhan na sila ay mahalaga at maaaring magawang tuparin ang mga bagay-bagay. ▪ Kapag ang pakiramdam ng mga anak ay hindi sila ligtas, maaaring maging mas nangongontrol sila kaysa dati. Ito ay isang paraan ng pagharap nila sa takot. Sinasabi nilang, “Ang mga bagay ay sobrang nakababaliw kailangan kong makontrol ang ilang bagay.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remember your child is not controlling or bad. This is normal, but may be worse right now because she feels unsafe. ▪ Let your child have control over small things. Give her choices over what she wears or eats, games you play, stories you read. If she has control over small things, it can make her feel better. Balance giving her choices and control with giving her structure and routines. She will feel unsafe if she “runs the show.” ▪ Cheer her on as she tries new things. She can also feel more in control when she can put her shoes on, put a puzzle together, pour juice. ▪ Alalahaning ang iyong anak ay hindi nangongontrol o masama. Ito ay normal, ngunit maaaring pinakamasama ngayon dahil ang pakiramdam niya ay hindi ligtas. ▪ Hayaan ang iyong anak na kumontrol ng ilang maliliit na mga bagay. Papiliin siya kung ano ang gusto niyang isuot o kainin, paglilibang na gustong laruin, mga kuwentong babasahin mo. Kapag may kontrol siya sa maliliit na bagay, magiging ligtas ang kanyang pakiramdam. Balansehin ang pagpapapili at kontrol sa pamamagitan ng pagbigay sa kanya ng estruktura at mga rutina. Mararamdaman niyang hindi siya ligtas kung siya na ang “nagpapatakbo ng palabas.” ▪ Palakpakan siya habang sumusubok ng mga bagong bagay. Mararamdaman niya ring mas nasa kontrol siya kapag kaya niya nang magsuot ng sapatos, magkasama ninyong buuin ang isang puzzle, magsalin ng inumin.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

... tantrums and is cranky.

... yells a lot – more than usual.

... nagdadabog at sumpungin.

... laging sumisigaw – madalas kaysa dati.

- Even before the disaster, your child may have had tantrums. They are a normal part of being little. It's frustrating when you can't do things and when you don't have the words to say what you want or need.
- Now, your child has a lot to be upset about (just like you) and may really need to cry and yell.
- Kahit bago ang kapahamakan, ang iyong anak ay nagdadabog na. Normal ito at bahagi ng pagiging paslit. Bigo ang pakiramdam kapag hindi ka makagawa ng mga bagay at wala kang mga salitang masabi kung ano ang gusto o kailangan mo.
- Ngayon, ang anak mo ay maraming alalahanin (gaya mo) at maaaring tunay na kailangang umiyak o sumigaw.
- Let him know you understand how hard this is for him. "Thing are really bad right now. It's been so scary. We don't have your toys or TV, and you're mad."
- Tolerate tantrums more than you usually would, and respond with love rather than discipline. You might not normally do this, but things are not normal. If he cries or yells, stay with him and let him know you are there for him. Reasonable limits should be set if tantrums become frequent or are extreme.
- Ipaalam sa kanyang nauunawaan mo kung gaano ito kahirap para sa kanya. "Tunay ngang masama ang sitwasyon ngayon. Nakakatakot. Wala ang mga laruan mo o TV, at galit ka. "
- Tiisin ang mga pagdadabog higit pa sa dati mong nagagawa, at tugunan ng pag-ibig kaysa disiplina. Maaaring hindi ito ang normal mong ginagawa, ngunit ang mga bagay ay hindi normal. Kapag siya ay umiyak o sumigaw, tabihan siya at sabihing ikaw ay nariyan para kanya. Ang mga makatwirang limitasyon ay kailangan itakda kapag dumadalas o nagiging sukdulan ang mga pagdadabog.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

... hits you.

... pinapalo ka.

- For children, hitting is a way of expressing anger.
- When children can hit adults they feel unsafe. It's scary to be able to hit someone who's supposed to protect you.
- Hitting can also come from seeing other people hit each other.
- Para sa mga bata, ang pamamalo ay pagpapahayag ng galit.
- Kapag ang mga bata ay namalo ng mga nakatatanda ang pakiramdam nila ay hindi ligtas. Nakakatakot mamalo ng isang taong dapat ay nagtatanggol sa iyo.
- Ang pamamalo ay maaaring naggaling din sa mga nakitang mga taong hinahampas ang isat isa.
- Each time your child hits, let her know that this is not okay. Hold her hands, so she can't hit, have her sit down. Say something like, "It's not okay to hit, it's not safe. When you hit, you are going to need to sit down."
- If she is old enough, give her the words to use or tell her what she needs to do. Tell her, "Use your words. Say, I want that toy."
- Help her express anger in other ways (play, talk, draw).
- If you are having conflict with other adults, try to work it out in private, away from where your child can see or hear you. If needed, talk with a friend or professional about your feelings.
- Sa tuwing papaluin ka ng iyong anak, sabihin sa kanyang hindi iyon maayos. Hawakan ang kanyang mga kamay, para hindi ka niya mapalo, paupuin siya. Magsabi ng parang, "Hindi tama ang mamalo, hindi ito ligtas. Kapag namalo ka, kailangan mong umupo."
- Kung nasa idad na siya, ibigay sa kanya ang mga salitang magagamit o sabihin sa kanya ang mga kailangang gawin. Sabihin sa kanya, "Gamitin mo ang iyong mga salita. Sabihin mo, gusto ko ang laruang 'yon."
- Tulungan siyang ipahayag ang galit sa ibang mga paraan (laro, usap, pagguhit).
- Kung may kahidwaang ibang nakatatanda, subukang ayusin ito nang pribado, malayo sa puwestong makikita o masasagap kayo ng bata. Kung kainakailangan, kausapin ang isang kaibigan o propesyonal tungkol sa iyong mga damdamin.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

.. says “Go away, I hate you!”

.. says “This is all your fault.”

.. sinasabing “Lumayas ka, galit ako sa ‘yo

.. sinasabing “Kasalanan mo ang lahat ng ito.”

- The real problem is the disaster and everything that followed, but your child is too little to fully understand that.
- When things go wrong, young children often get mad at their parents because they believe they should have stopped it from happening.
- You are not to blame, but now is not the time to defend yourself. Your child needs you.
- Ang tunay na problema ay ang kapahamakan at lahat nang nangyari, ngunit ang iyong anak ay napakaliit pa para iyan ay ganap na maunawaan.
- Kapag ang mga bagay ay naging mali, ang mga batang anak ay kadalasang nagagalit sa mga magulang nila dahil naniniwala silang dapat ay pinigilan nila iyong mangyari.
- Hindi ikaw ang dapat sisihin, ngunit hindi ngayon ang panahon para pangatwiranang ang iyong sarili. Kailangan ka ng anak mo.
- Remember what your child has been through. He doesn’t mean everything he is saying; he’s angry and dealing with so many difficult feelings.
- Support your child’s feeling of anger, but gently redirect the anger towards the disaster. “You are really mad. Lots of bad things have happened. I’m mad too. I really wish it didn’t happen, but even mommies can’t make hurricanes not happen. It’s so hard for both of us.”
- Alalahanin ang kung ano ang pinagdaanan ng iyong anak. Hindi niya sadya ang bawat bagay na kanyang nasabi; galit siya at nakikipagbuno sa marami at mahirap na mga damdamin.
- Suportahan ang galit ng damdamin ng iyong anak, ngunit malambing na ituon ulit ang galit sa kapahamakan. “Tunay ngang galit na galit ka. Maraming masamang bagay ang nangyari. Galit din ako. Talagang gusto ko ring hindi sana nangyari ito, pero kahit ang mommy ay hindi kayang pigilin ang buhawi. Napakahirap nito para sa ating dalawa.”

▪ **Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Sanggol at Musmos Pagkatapos ng mga Kapahamakan**
Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters



If Your Child	Understand	Ways to Help
<p>... doesn't want to play or do anything.</p> <p>... seems to not really have any feelings (happy or sad).</p> <p>... ayaw maglaro o gumawa ng kahit ano.</p> <p>... parang tunay na walang kahit anong mga damdamin (masaya o malungkot).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Your child needs you. So much has happened and he may be feeling sad and overwhelmed. ▪ When children are stressed, some yell and others shut down. Both need their loved ones. ▪ Kailangan ka ng iyong anak. Sobra ang mga nangyari at maaaring malungkot at nanliliit ang kayang pakiramdam. ▪ Kapag ang anak ay na-istres ang iba ay sumisigaw, ang iba ay nananahimik. Parehong kailangan nila ang mga mahal sa buhay. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sit by your child and keep him close. Let him know you care. ▪ If you can, give words to his feelings. Let him know it's okay to feel sad, mad, or worried. "It seems like you don't want to do anything. I wonder if you are sad. It's okay to be sad. I will stay with you." ▪ Try to do things with your child, anything he might like (read a book, sing, play together). ▪ Tabihan ang iyong anak at panatilihin malapit siya. Ipaalam na inaalagaan mo siya. ▪ Kung maaari, pangalanan ang kanyang mga damdamin. Ipaalam sa kanyang ayos lamang na makaramdam ng lungkot, galit, o mabagabag. "Parang ayaw mong gumawa ng kahit ano. Nagtataka ako kung malungkot ka. Ayos lang maging malungkot. Sasamahan kita." ▪ Subukang gumawa ng mga bagay kasama ang iyong anak, kahit anong maaaring gustuhin niya (magbasa ng isang libro, kumanta, maglarong magkasama).

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

... cries a lot.

... iyakin.

- Your family may have experienced difficult changes because of the disaster, and it is natural that your child is sad.
- When you let your child feel sad and provide her with comfort, you help your child even if she remains sad.
- If you have strong feelings of sadness, it may be good for you to get support. Your child's well-being is connected to your well-being.
- Ang iyong pamilya ay maaaring nakaranas ng mahihirap na pagbabago dahil sa kapahamakan, at natural lamang na ang iyong anak ay malungkot.
- Kapag hinayaan mo ang iyong anak na makaramdam ng lungkot at damayan siya, natutulungan mo ang iyong anak kahit malungkot pa rin siya.
- Kung mayroon kang malakas na pakiramdam ng lungkot, maaaring makabuti sa iyo ang maghanap ng suporta. Ang kapakanan ng iyong anak ay konektado sa iyong kapakanan.
- Allow your child to express feelings of sadness.
- Help your child name her feelings and understand why she may feel that way. "I think you're sad. A lot of hard things have happened"
- Support your child by sitting with her and giving her extra attention. Spend special time together.
- Help your child feel hopeful about the future. Together think and talk about how your lives will continue and the good things you will do, like go for a walk, go to the park or zoo, play with friends.
- Take care of yourself.
- Hayaang ang iyong anak na maipahayag ang mga damdamin niya ng kalungkutan.
- Tulungan ang iyong anak na pangalanan ang mga damdamin at unawain kung bakit maaaring ganoon ang paraan ng pakiramdam niya. "Iniisip kong malungkot ka. Maraming mahirap na mga bagay ang nangyari."
- Suportahan ang iyong anak sa pamamagitan ng pagtabi sa kanya at pagbibigay ng ekstrang atensiyon. Gumugol ng espesyal na panahong magkasama kayo.
- Tulungan ang iyong anak na maramdamang puno ng pag-asa tungkol sa hinaharap. Magkasama kayong mag-isip at mag-usap tungkol sa kung paano ang buhay ninyo ay magpapatuloy pati ang magagandang bagay na gagawin ninyo, gaya ng paglalakad, mamasyal sa parke o zoo, makipaglaro sa mga kaibigan.
- Alagaan ang iyong sarili.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

. . misses people you are no longer able to see after the disaster.

. . hinahanap-hanap ang mga taong hindi na ninyo nakikita pagkatapos ng kapahamakan.

- Even though young children do not always express how they feel, be aware that it is difficult for them when they lose contact with important people.
- If someone close to your child died, your child may show stronger reactions to the disaster.
- Young children do not understand death, and may think that the person can come back.
- Kahit na ang iyong mga anak ay hindi laging naipahahayag kung paano ang kanilang pakiramdam, dapat alam mong mahirap para sa kanilang mawalan ng kontak sa mga importanteng tao.
- Kung may isang namatay na malapit sa iyong anak, ang iyong anak ay magpapakita ng malalakas na reaksiyon sa kapahamakan.
- Ang mga batang anak ay hindi nauunawaan ang kamatayan, at maaaring isipin na ang taong iyon ay makababalik pa.
- For those that have moved away, help your child stay in touch in some way (for example, sending pictures or cards, calling).
- Help your child talk about these important people. Even when we are apart from people, we can still have positive feelings about them by remembering and talking about them.
- Acknowledge how hard it is to not be able to see people we care for. It is sad.
- Where someone has died, answer your child's questions simply and honestly. When strong reactions last longer than two weeks, seek help from a professional.
- Para sa mga lumipat, tulungan ang iyong anak na magkaroon ng komunikasyon sa ilang paraan (halimbawa, magpadala ng mga litrato o mga kard, pakikipagtawagan).
- Tulungan ang iyong anak na mapag-usapan ang mga importanteng taong ito. Kahit malayo tayo sa mga tao, maaari pa rin tayong magkaroon ng postibong mga damdamin tungkol sa kanila sa pamamagitan ng pag-alaala at pag-uusap tungkol sa kanila.
- Kilalanin kung gano kahirap ang hindi makita ang mga taong pinahahalagahan natin. Malungkot ito.
- Kung may namatay, sagutin ang mga tanong ng iyong anak nang simple at matapat. Kapag ang matitinding reaksiyon ay tumagal ng higit sa dalawang linggo, humanap ng tulong mula sa propesyonal.

. . misses things you have lost because of the disaster.

. . hinahanap-hanap ang mga bagay na nawala dahil sa kapahamakan.

- When a disaster brings so much loss to a family and community, it is easy to lose sight of how much the loss of a toy or other important item (blanket) can mean to a child.
- Grieving for a toy is also your child's way of grieving for all you had before the disaster.
- Kapag ang isang kapahamakan ay nagdulot ng sobrang pagkawala sa isang pamilya at komunidad, napakadaling malimutan kung gaano kahalaga para sa isang bata ang pagkawala ng isang laruan o ibang importanteng gamit (kumot).
- Ang pagdadalamhati para sa isang laruan ay paraan din ng iyong anak sa pagdadalamhati para sa lahat ng pag-aari ninyo bago ang kapahamakan.
- Allow your child to express feelings of sadness. It is sad that your child lost her toy or blanket.
- If possible, try to find something that would replace the toy or blanket that would be acceptable and satisfying to your child.
- Distract your child with other activities.
- Hayaan ang iyong anak na ipahayag ang mga damdamin ng kalungkutan. Nakakalungkot na ang iyong anak ay nawalan ng laruan o kumot.
- Kung posible, subukang maghanap ng ibang bagay na maaaring ipalit sa laruan o kumot na magugustuhan at magiging kasiya-siya sa iyong anak.
- Yakagin ang iyong anak sa ibang mga aktibidad.

- **Mga Tip sa Magulang na Tumutulong sa mga Sanggol at Musmos Pagkatapos ng mga Kapahamakan**
■ **Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters**



National Child Traumatic Stress Network ■ National Center for PTSD

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

Reactions/Behavior Mga Reaksiyon/Ugali	Responses Mga tugon	Examples of things to do and say Mga halimbawa ng mga bagay na gagawin at sasabihin
<p><u>Helplessness and passivity:</u> Young children know they can't protect themselves. In a disaster, they feel even more helpless. They want to know their parents will keep them safe. They might express this by being unusually quiet or agitated.</p> <p><u>Kawalang magagawa at pagsasawalang kibo:</u> Alam ng mga batang anak na hindi nila mapoprotektahan ang kanilang mga sarili. Sa isang kapahamakan, pakiramdam nila ay mas wala silang magagawa. Gusto nilang malaman na maililigtas sila ng kanilang mga magulang. Baka maipahayag nila ito sa pamamagitan ng kakatwang pagsasawalang kibo o pagkabahala.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provide comfort, rest, food, water, and opportunities for play and drawing. ▪ Provide ways to turn spontaneous drawing or playing about traumatic events to something that would make them feel safer or better. ▪ Reassure your child that you and other grownups will protect them. ▪ Damayan, bigyan ng pahinga, pagkain, tubig, at mga pagkakataon para maglaro at gumuhit. ▪ Maghapatag ng mga paraan upang magdulot sa kanila ng pakiramdam na ligtas o mas mabuti ang kanilang biglaang pagguhit o paglaro tungkol sa traumatikong mga pangyayari. ▪ Ipaalala sa iyong anak na ikaw at ang ibang nakatatanda ay pangangalagaan sila. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Give your child more hugs, hand holding, or time in your lap. ▪ Make sure there is a special safe area for your child to play with proper supervision. ▪ In play, a four year old keeps having the blocks knocked down by hurricane winds. Asked, "Can you make it safe from the winds?" the child quickly builds a double block thick wall and says, "Winds won't get us now." A parent might respond with, "That wall sure is strong," and explain, "We're doing a lot of things to keep us safe." <ul style="list-style-type: none"> ▪ Haplusin o yakapin ang iyong anak, hawak-kamay, kandungin. ▪ Siguraduhing may isang ligtas at espesyal na lugar na palaruan ang iyong anak nang may sapat na superbisyon. ▪ Sa paglalaro, isang apat na taong gulang na bata ang tinutumbahan ang mga bloke ng buhawi. Tinanong, "Maaari mo bang gawing ligtas ito sa hangin?" Mabilis na lumikha agad ng makapal na dobleng bloke ang bata at nagsabing, "Hindi na tayo aabutin ng hangin ngayon." Isang magulang ang sumagot ng, "Siguradong malakas ang pader," saka nagpaliwanag, "Gumagawa kami ng maraming bagay para manatili tayong ligtas."

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

General fearfulness: Young children may become more afraid of being alone, being in the bathroom, going to sleep, or otherwise separated from parents. Children want to believe that their parents can protect them in all situations and that other grownups, such as teachers or police officers, are there to help them.

Pangkalahatang pagkatakot: Ang mga batang anak ay magiging mas takot mag-isa, kahit sa banyo, sa pagtulog, o kundi man takot mawalay sa mga magulang. Gustong maniwala ng mga bata na mapoprotektahan sila ng kanilang mga magulang sa lahat ng mga sitwasyon at ang ibang nakatatanda, gaya ng mga guro, pulisya, ay naririyang para tulungan sila.

- Be as calm as you can with your child. Try not to voice your own fears in front of your child.
- Help children regain confidence that you aren't leaving them and that you can protect them.
- Remind them that there are people working to keep families safe, and that your family can get more help if you need to.
- If you leave, reassure your children you will be back. Tell them a realistic time in words they understand, and be back on time.
- Give your child ways to communicate their fears to you.
- Maging mahinahon sa iyong anak hanggang sa makakaya mo. Subukin na huwag sabihin ang sariling mga takot sa harap ng iyong anak.
- Tulungan ang mga bata na bawiin ang tiwala na hindi mo sila iiwanan at kaya mo silang ipagtanggol.
- Paalalahanan sila na mayroong mga taong nagsisikap para panatilihin ang mga pamilya, at ang inyong pamilya ay may makukuhang tulong kung kinakailangan.
- Kung ikaw ay aalis, siguraduhin sa inyong mga anak na ikaw ay magbabalik. Sabihin sa kanila ang makatotohanang oras sa mga salitang nauunawaan nila, at magbalik ka nang nasa oras.
- Magbigay sa iyong anak ng mga paraan upang masabi sa iyo ang kanilang mga takot.
- Be aware when you are on the phone or talking to others, that your child does not overhear you expressing fear.
- Say things such as, "We are safe from the earthquake now, and people are working hard to make sure we are okay."
- Say, "If you start feeling more scared, come and take my hand. Then I'll know you need to tell me something."
- Maging malay kapag nasa telepono ka o may ibang kausap, na ang iyong anak ay hindi ka marinig na nagpapahayag ng takot.
- Magsabi ng mga bagay gaya ng, "Ligtas na tayo ngayon sa lindol at ang mga tao ay nagsisikap na siguraduhing nasa maayos tayo."
- Magsabing, "Pag nag-umpisang maramdaman mong mas takot ka, halika at hawakan mo ang kamay ko. Tapos malalamam kong may kailangan kang sabihin sa akin."

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

Confusion about the danger being over: Young children can overhear things from adults and older children, or see things on TV, or just imagine that it is happening all over again. They believe the danger is closer to home, even if it happened further away.

Pagkalito kung wala na bang panganib: Ang mga batang anak ay nakakasagap ng mga bagay mula sa matatanda at mga batang nakatatanda sa kanila, o nakakanood ng mga bagay sa TV, o gumagana lamang ang imahinasyon na nangyayari ang lahat nang paulit-ulit na naman. Naniniwala sila na ang panganib ay malapit lang sa bahay, kahit nangyari ito sa malayo.

- Give simple, repeated explanations as needed, even every day. Make sure they understand the words you are using.
- Find out what other words or explanations they have heard and clarify inaccuracies.
- If you are at some distance from the danger, it is important to tell your child that the danger is not near you.
- Magbigay ng simple, inuulit na mga paliwanag kung kinakailangan, kahit pa araw-araw. Siguraduhing nauunawaan nila ang mga salitang ginagamit mo.
- Alamin kung ano pang ibang mga salita o paliwanag ang kanilang narinig at klaruhin ang mga hindi tama.
- Kung ikaw ay malayo sa panganib, mahalagang sabihin sa iyong anak na ang panganib ay hindi malapit sa iyo.
- Continue to explain to your child that the disaster has passed and that you are away from the danger
- Draw, or show on a map, how far away you are from the disaster area, and that where you are is safe. “See? The disaster was way over there, and we’re way over here in this safe place.”
 - Patuloy na magpaliwanag sa anak mo na ang kapahamakan ay lumipas na at malayo ka na sa panganib
 - Gumuhit, o magpakita ng mapa, kung gaano ka kalayo mula sa lugar ng kapahamakan, at kung nasaan ka ay ligtas, “Kitam? Ang kapahamakan ay nasa banda roon, at tayo ay naririto sa ligas na lugar.”

Returning to earlier behaviors: Thumb sucking, bed-wetting, baby-talk, needing to be in your lap.

Pagbabalik sa dating mga ugali: Pagsupsop sa hinlalaki, pag-ihi sa tulugan, salitang-bata, pngangailangang kalungin.

- Remain neutral or matter-of-fact, as best you can, as these earlier behaviors may continue a while after the disaster.
- Manatiling niyutral o makatotohanan, sa buong makakaya mo, dahil ang mga dating ugali ay maaaring magpatuloy nang kaunti pagkatapos ng kapahamakan
- If your child starts bedwetting, change her clothes and linens without comment. Don’t let anyone criticize or shame the child. Kapag ang iyong anak ay nagsimulang umihi sa tulugan, palitan ang kanyang damit at kumot nang walang komento. Huwag hayaang may kung sinong pupuna at magpapahiya sa bata.

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

Reactions/Behavior	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>Fears the disaster will return:</u> When having reminders—seeing, hearing, or otherwise sensing something that reminds them of the disaster.</p> <p><u>Natatakot na magbabalik ang kapahamakan:</u> Kapag may paalala-- paningin, pandinig, o di kaya may nararamdaman na ilang bagay na makapagpaalala sa kanila ng kapahamakan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explain the difference between the event and reminders of the event. ▪ Protect children from things that will remind them as best you can. ▪ Ipaliwanag ang kaibahan sa pagitan ng pangyayari at ang mga nakapagpaalala ng pangyayari. ▪ Protektahan ang mga bata mula sa mga bagay na maaaring makapagpaalala sa kanila sa abot ng iyong makakaya. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Even though it’s raining, that doesn’t mean the hurricane is happening again. A rainstorm is smaller and can’t wreck stuff like a hurricane can.” ▪ Keep your child from television, radio, and computer stories of the disaster that can trigger fears of it happening again. ▪ “Kahit umuulan, hindi ibig sabihin na ang buhawi ay mangyayari ulit. Ang isang bagyo ay maliit lamang at hindi makakasira ng mga ari-arian gaya ng isang buhawi.” ▪ Pagbawalan ang iyong anak na manood ng mga kuwento ng kapahamakan sa telebisyon, radio, at kompyuter na maaaring makabuyo ng takot sa kanila na mangyayari ito ulit.

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

Not talking: Being silent or having difficulty saying what is bothering them.

Hindi nagsasalita: Nananahimik o may kahirapan sa pagsasabi ng kung ano ang nakagagambala sa kanila.

- Put common feelings into words, such as anger, sadness, and worry about the safety of parents, friends, and siblings.
- Do not force them to talk, but let them know they can talk to you any time.
- Isalin ang karaniwang damdamin sa mga salita, gaya ng galit, kalungkutan, o pag-aalala tungkol sa kaligtasan ng mga magulang, kaibigan at kapatid.
- Huwag silang pilitin na magsalita, ngunit ipaalam sa kanila na maaari ka nilang makausap sa kahit anumang oras.
- Draw simple “happy faces” for different feelings on paper plates. Tell a brief story about each one, such as, “Remember when the water came into the house and you had a worried face like this?”
- Say something like, “Children can feel really sad when their home is damaged.”
- Provide art or play materials to help them express themselves. Then use feeling words to check out how they felt. “This is a really scary picture. Were you scared when you saw the water?”
- Gumuhit ng simple na “masasayang mukha” para sa iba-ibang damdamin sa mga “paper plate.” Magsalaysay ng isang dagliang kuwento gaya ng, “Natatandaan mo noong may tubig na pumasok sa bahay at ganito ang balisang mukha mo?”
- Sabihin ang ilang bagay gaya ng, “Ang mga bata ay talagang malulungkot kapag ang bahay nila ay masisira.”
- Magbigay ng mga art o play material para matulungan silang maipahayag ang mga sarili. Tapos, gamitin ang mga salitang pandama upang malaman kung ano ang nararamdaman nila. “Nakakatakot talaga ang larawang ito. Natakot ka ba nang makita mo ‘yong tubig?’”

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

Sleep problems: Fear of being alone at night, sleeping alone, waking up afraid, having bad dreams.

Mga Problema sa Pagtulog: Takot mag-isa sa gabi, matulog mag-isa, may takot paggising, pagkakaroon ng masasamang panaginip.

- Reassure your child that he is safe. Spend extra quiet time together at bedtime.
- Let the child sleep with a dim light on or sleep with you for a limited time.
- Some might need an explanation of the difference between dreams and real life.
- Muling tiyakin sa iyong anak na siya ay ligtas. Gumugol ng ekstrang oras na magkasama sa oras ng pagtulog.
- Hayaang matulog ang bata na may dim light o tumabi sa iyo nang limitadong oras.
- Ang ilan ay baka mangailangan ng paliwanag kung ano ang kaibahan ng panaginip sa totoong buhay.
- Provide calming activities before bedtime. Tell a favorite story with a comforting theme.
- At bedtime say, “You can sleep with us tonight, but tomorrow you’ll sleep in your own bed.”
- “Bad dreams come from our thoughts inside about being scared, not from real things happening.”
- Pagawin ng mahihinahong aktibidad bago matulog. Magsalaysay ng paboritong kuwento na may temang nakagiginahawa.
- Magbilin sa pagtulog, “Puwede kang tumabi sa amin ngayong gabi, pero bukas sa sariling kama mo na ikaw matutulog.”
- “Ang masasamang panaginip tungkol sa pagkatakot ay nanggagaling sa ating kaisipan, hindi sa mga nangyayari sa tunay na buhay.”

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

Not understanding about death: Preschool age children don't understand that death is not reversible. They have "magical thinking" and might believe their thoughts caused the death. The loss of a pet may be very hard on a child.

Ang hindi pag-unawa tungkol sa kamatayan: Ang mga batang pre-school ay hindi nakauunawa na ang kamatayan ay hindi na mababago pa. Mayroon silang "mahikang pag-iisip" at baka naniniwala na ang isip nila ay sanhi ng kamatayan. Ang pagkamatay ng isang alagang hayop ay maaaring mahirap para sa isang bata.

- Give an age-appropriate consistent explanation—that does not give false hopes—about the reality of death.
- Don't minimize feelings over a loss of a pet or a special toy.
- Take cues from what your child seems to want to know. Answer simply and ask if he has any more questions.
- Magbigay ng isang paliwanag na angkop sa kanilang edad—na di nagbibigay ng mga huwad na pag-asa—tungkol sa realidad ng kamatayan.
- Huwag maliitin ang pagkamatay ng isang alagang hayop o pagkawala ng isang espesyal na laruan.
- Alamin ang hudyat kung ano ang tila gustong malaman ng iyong anak. Sagutin ng simple at tanungin kung may iba pa siyang katanungan.
-
- Allow children to participate in cultural and religious grieving rituals.
- Help them find their own way to say goodbye by drawing a happy memory or lighting a candle or saying a prayer for the deceased.
- "No, Pepper won't be back, but we can think about him and talk about him and remember what a silly doggy he was."
- "The firefighter said no one could save Pepper and it wasn't your fault. I know you miss him very much."
- Payagan ang mga bata na sumali sa mga pangkultura at relihiyosong ritwal ng pagdadalmhati.
- Tulungan silang humanap ng paraan upang makapagpaalam sa pamamagitan ng pagguhit ng masayang alaala o pagsindi ng kandila o pagdarasal sa mga taong namatay na.
- "Hindi, si Pepper ay hindi magbabalik, ngunit maaari pa rin natin siyang alalahanin kung gaano kakulit ang asong iyon."
- "Sabi ng bumbero wala nang kahit sinong makapagliligtas kay Pepper at hindi mo iyon kasalanan. Alam kong hinahanap-hanap mo siya nang sobra."

Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

Reactions	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>Confusion about what happened</u></p> <p><u>Pagkalito tungkol sa nangyari.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Give clear explanations of what happened whenever your child asks. Avoid details that would scare your child. Correct any misinformation that your child has about whether there is a present danger. ▪ Remind children that there are people working to keep families safe and that your family can get more help if needed. ▪ Let your children know what they can expect to happen next. ▪ Magpaliwanag nang malinaw kung ano ang nangyari, kapag nagtatanong ang iyong anak. Iwasan ang mga detalyeng makakatakot sa iyong anak. Iwasto ang anumang maling impormasyon na nalalaman ng iyong anak tungkol sa pagkakaroon nga o hindi ng panganib. ▪ Paalalahanan ang mga bata na mayroong mga taong nagtatrabaho upang panatilihin ang mga pamilya at ang inyong pamilya ay makakakuha ng tulong kung kinakailangan. ▪ Hayaang malaaman ng iyong mga anak kung ano ang maaasahan nilang mangyayari sa susunod. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “I know other kids said that more tornadoes are coming, but we are now in a safe place.” ▪ Continue to answer questions your children have (without getting irritable) and to reassure them the family is safe. ▪ Tell them what’s happening, especially about issues regarding school and where they will be living. ▪ “May alam ako na ibang batang nagsabing marami pang darating na buhawi, pero narito tayo ngayon sa isang ligtas na lugar.” ▪ Magpatuloy sa pagsagot sa katanungang mayroon ang mga bata (nang hindi nayayamot) at tiyakin sa kanila na ang pamilya ay ligtas. ▪ Sabihin sa kanila kung ano ang nangyayari, lalo na kung mga isyu ito tungkol sa eskwela at kung saan man sila maninirahan.

Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

Feelings of being responsible: School-age children may have concerns that they were somehow at fault, or should have been able to change what happened. They may hesitate to voice their concerns in front of others.

Pakiramdam na sila ay responsable: Ang mga batang nasa edad- mag-aral ay mayroong mga alalahaning kahit paano sila ay may kasalanan, o di kaya ay nabago man lang sana nila kung ano ang nangyari. Maaaring alinlangan silang sabihin ang kanilang alalahanin sa harap ng kapwa nila.

- Provide opportunities for children to voice their concerns to you.
- Offer reassurance and tell them why it was not their fault.
- Magbigay ng mga pagkakataon sa mga bata upang makapagsabi ng mga hinaing sa iyo.
- Magbigay ng katiyakan at sabihing hindi nila iyon kasalanan.
- Take your child aside. Explain that, “After a disaster like this, lots of kids—and parents too—keep thinking, ‘What could I have done differently?’ or ‘I should have been able to do something.’ That doesn’t mean they were at fault.”
- “Remember? The firefighter said no one could save Pepper and it wasn’t your fault.”
- Kausapin nang masinsinan ang bata. Ipaliwanag na, "Matapos ang kapahamakang gaya nito, maraming mga bata—at kahit mga magulang din—ay nag-iisip na, "Ano ang iba pang maaari kong gawin?" o kaya, "Kaya kong gumawa ng iba pang bagay." At hindi ibig sabihin nitong nagkakamali sila.
- "Hindi ba? Sinabi ng bombero na wala nang makasagip kay Pepper at hindi mo ‘yon kasalanan."

Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

Fears of recurrence of the event and reactions to reminders

Takot na bumalik ulit ang pangyayari at mga reaksiyon sa mga paaalala.

- Help identify different reminders (people, places, sounds, smells, feelings, time of day) and clarify the difference between the event and the reminders that occur after it.
- Reassure them, as often as they need, that they are safe.
- Protect children from seeing media coverage of the event, as it can trigger fears of the disaster happening again.
- Tumulong sa pagtukoy ng iba't-ibang mga paalala (mga tao, lugar, tunog, amoy, pakiramdam, oras ng araw) at linawin ang kaibahan sa pagitan ng pangyayari at mga paalaalang naganap matapos iyon.
- Protektahan ang mga bata na makita ang pagbabalita ng media sa pangyayari, makakabuyo ito ng mga takot na mangyayari ulit ang kapahamakan.
- When they recognize that they are being reminded, say, "Try to think to yourself, I am upset because I am being reminded of the hurricane because it is raining, but now there is no hurricane and I am safe."
- "I think we need to take a break from the TV right now."
- Try to sit with your child while watching TV. Ask your child to describe what they saw on the news. Clarify any misunderstandings.
- Kapag nalaman nilang pinaaalalahanan sila, sabihing, "Subukan mong isiping, nababahala ako dahil naaalala ko ang buhawi dahil umuulan, pero ngayon ay wala nang buhawi kaya ligtas na ako."
- "Palagay ko magpahinga muna tayo sa panonood ng TV ngayon."
- Subukang umupo katabi ng iyong anak habang nanonood ng TV. Iparawan sa iyong anak ang napanood sa balita. Linawin kung alin ang mga hindi naunawaan.

Retelling the event or playing out the event over and over

Muling pagsasalaysay sa pangyayari o kaya ay isadula nang paulit-ulit.

- Permit the child to talk and act out these reactions. Let him know that this is normal.
- Encourage positive problem-solving in play or drawing.
- Hayaan ang bata na ikuwento at iakto ang mga reaksiyon nito. Ipaalam sa kanyang normal ito.
- Positibong hikayatin ang paglutas ng problema sa pamamagitan ng laro at drawing.
- "You're drawing a lot of pictures of what happened. Did you know that many children do that?"
- "It might help to draw about how you would like your school to be rebuilt to make it safer."
- "Ang dami mong idinodrawing tungkol sa nangyari, a. Alam mo bang maraming bata ang gumagawa niyan?"
- "Baka makatulong kung magdodrawing ka kung paano mo gustong itayong muli ang iyong eskuwelahan para maging ligtas."



Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

Psychological First Aid - Field Operations Guide

Sikolohikal na Pang-Unang Lunas – Gabay sa mga Operasyon sa Larang

Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

Reactions Mga reaksiyon	Responses Mga tugon	Examples of things to do and say Mga halimbawa ng mga bagay na gagawin at sasabihin
<p><u>Fear of being overwhelmed by their feelings</u> <u>Takot na mapuspos ng kanilang mga pakiramdam</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provide a safe place for her to express her fears, anger, sadness, etc. Allow children to cry or be sad; don't expect them to be brave or tough. ▪ Maglaan ng isang ligtas na lugar para sa kanyang pagpapahayag ng takot, galit, kalungkutan, atbp. Hayaan ang mga bata na umiyak o malungkot; huwag silang asahan na maging matapang o matatag. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “When scary things happen, people have strong feelings, like being mad at everyone or being very sad. Would you like to sit here with a blanket until you're feeling better?” "Kapag nangyari ang mga nakakatakot na bagay, ang mga tao ay nagkakaroon ng malalakas na damdamin, gaya ng pagiging galit sa bawat isa o pagiging napakalungkot. Gusto mo bang umupo muna dito at magkumot hanggang sa gumanda na ang iyong pakiramdam?"
<p><u>Sleep problems: Bad dreams, fear of sleeping alone, demanding to sleep with parents.</u> <u>Mga problema sa pagtulog: Masasamang panaginip, takot na mag-isang matulog, humihiling sa mga magulang na makatabi sa pagtulog.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Let your child tell you about the bad dream. Explain that bad dreams are normal and they will go away. Do not ask the child to go into too many details of the bad dream. ▪ Temporary sleeping arrangements are okay; make a plan with your child to return to normal sleeping habits. ▪ Hayaan ang iyong anak na magkuwento tungkol sa masamang panaginip niya. Ipaliwanag na ang masasamang panaginip ay normal at mawawala rin. Huwag busisiin ang bata sa maraming detalye ng masamang panaginip. ▪ Ang pansamantalang mga areglo sa pagtulog ay ayos lang; magplano kayong mag-anak para maibalik sa normal ang pagtulog. ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “That was a scary dream. Let's think about some good things you can dream about and I'll rub your back until you fall asleep.” ▪ “You can stay in our bedroom for the next couple of nights. After that we will spend more time with you in your bed before you go to sleep. If you get scared again, we can talk about it.” ▪ "Nakakatakot na panaginip 'yon. Mag-isip tayo ng ilang magagandang bagay na puwede mong panaginipan at hahaplasin ko ang iyong likod hanggang makatulog ka." ▪ “Puwede kang matulog sa kuwarta namin sa susunod na mga gabi. Pagkatapos niyon ay sasamahan ka namin sa kama mo bago ka matulog. Kung matakot ka ulit, pag-uusapan natin iyan."

Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

<p><u>Concerns</u> about the safety of themselves and others. <u>Mga alalahanin</u> tungkol sa kaligtasan ng kanilang mga sarili at ng mga kapwa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Help them to share their worries and give them realistic information. ▪ Tulungan silang ibahagi ang kanilang mga pagkabahala at bigyan sila ng realistikong impormasyon. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Create a “worry box” where children can write out their worries and place them in the box. Set a time to look these over, problem-solve, and come up with answers to the worries. Lumikha ng isang "kahon ng pagkabagabag" na susulatan ng mga bata ng kanilang pagkabahala at ilagay ang mga ito sa kahon. Magtakda ng oras upang ito ay asikasuhin, paglutas ng problema, at magkaroon ng katugunan sa mga pagkabagabag.
<p><u>Altered behavior</u>: Unusually aggressive or restless behavior. <u>Pagbabago ng ugali</u>: Hindi pangkaraniwang kapusukan o kaya di-mapakaling ugali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encourage the child to engage in recreational activities and exercise as an outlet for feelings and frustration. ▪ Hikayatin ang bata na sumali sa mga aktibidad na panlibangan at ehersisyo bilang paglalabas ng mga damdamin at pagkabigo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “I know you didn’t mean to slam that door. It must be hard to feel so angry.” ▪ “How about if we take a walk? Sometimes getting our bodies moving helps with strong feelings.” <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Alam kong hindi mo sinadyang isara nang malakas ang pinto. Mahirap talaga kung galit ang pakiramdam." ▪ "Ano kaya kung maglakad-lakad tayo? Minsan kapag kumikilos ang ating mga katawan tumatag ang ating mga pakiramdam."
<p><u>Somatic complaints</u>: Headaches, stomachaches, muscle aches for which there seem to be no reason. <u>Mga somatikong reklamo</u>: Sakit ng ulo, sakit ng tiyan, sakit ng kalamnan na walang kadahilanan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Find out if there is a medical reason. If not, provide comfort and assurance that this is normal. ▪ Be matter-of-fact with your child; giving these complaints too much attention may increase them. ▪ Tingnan kung may medikal na dahilan. Kung wala, paginhawahin at tiyakin na ito ay normal. ▪ Maging makatotohanan sa iyong anak; kapag masyadong pinagtuunan ang mga idinadaing lalong dumadalas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Make sure the child gets enough sleep, eats well, drinks plenty of water, and gets enough exercise. ▪ “How about sitting over there? When you feel better, let me know and we can play cards.” <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siguruhin na ang bata ay may sapat na tulog, pagkain, nakakainom ng sapat na tubig, at may sapat ang ehersisyo. ▪ "Maupo kaya tayo roon? Kapag maigi na ang pakiramdam, sabihan mo lang ako at maglalaro tayo ng baraha."

Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

Closely watching a parent's responses and recovery:

Not wanting to disturb a parent with their own worries.

Matamang tinitingnan ang tugon ng magulang at rekoberi: Ayaw nilang ang sariling alalahanin ay makaistorbo sa magulang .

- Give children opportunities to talk about their feelings, as well as your own.
- Remain as calm as you can, so as not to increase your child's worries.
- Bigyan ng pagkakataon ang mga bata na mapag-usapan ang kanilang mga damdamin, gayon din ang sa iyo.
- Manatiling mahinahon sa abot ng iyong makakaya, upang hindi ito makadagdag sa mga bagabag ng bata.

- “Yes, my ankle is broken, but it feels better since the paramedics wrapped it. I bet it was scary seeing me hurt, wasn't it?”

"Oo, ang aking bukong-bukong ay napilayan, pero mas guminhawa na ang pakiramdam nang bendahan ito ng mga paramedic. Pustahan tayo natakot ka nang makita mong nasaktan ako, di ba?"

Concern for other survivors and families.

Malasakit sa ibang nakaligtas at mga pamilya.

- Encourage constructive activities on behalf of others, but do not burden them with undue responsibility.
- Hikayatin ang nakakatulong na mga aktibidad para sa iba, ngunit huwag magbigay ng pasanin na sobrang responsabilidad.

- Help children identify projects that are age-appropriate and meaningful (clearing rubble from school grounds, collecting money or supplies for those in need).

Tulungan ang mga bata na tukuyin ang mga proyektong naaangkop sa kanilang edad at makabuluhan (linisin ang mga guho mula sa bakuran ng eskuwelahan o kaya ay mangalap ng pera o mga suplay para sa mga nangangailangan).

Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters

Reactions	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>Detachment, shame, and guilt</u> <u>Pagkalas, kahihyan, at kasalanan</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provide a safe time to discuss with your teen the events and their feelings. ▪ Emphasize that these feelings are common, and correct excessive self-blame with realistic explanations of what actually could have been done. ▪ Maglaan ng isang ligtas na panahon para makipagtalakayan sa inyong mga tinedyer na anak ukol sa mga pangyayari at mga damdamin nila. ▪ Bigyang-diin na ang mga ganitong damdamin ay karaniwan, at iwasto ang labis na paninisi sa sarili sa pamamagitan ng makatotohanang mga paliwanag kung ano sana ang maaaring nagawa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Many teens—and adults—feel like you do, angry and blaming themselves that they could have done more. You’re not at fault. Remember even the firefighters said there was nothing more we could have done.” ▪ "Maraming tinedyer—at mga nakatatanda—gaya mo ang pakiramdam, galit at sinisisi ang sarili na dapat sana ay marami pa silang nagawa. Hindi mo iyon pagkakamali. Tandaan na kahit mga bombero ay nagsabing wala na tayong magagawa pa."
<p><u>Self-consciousness: About their fears, sense of vulnerability, fear of being labeled abnormal.</u> <u>Kamalayan-sa-sarili: Tungkol sa kanilang mga takot, pakiramdam ng bulnerabilidad, takot na mabansagang abnormal.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Help teens understand that these feelings are common. ▪ Encourage relationships with family and peers for needed support during the recovery period. ▪ Tulungan ang mga tinedyer na unawaing karaniwan ang mga damdaming ito. ▪ Hikayatin ang mga relasyon sa pamilya at mga katoto o barkada para sa mga kailangang suporta habang nasa yugto ng rekoberi. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “I was feeling the same thing. Scared and helpless. Most people feel like this when a disaster happens, even if they look calm on the outside.” ▪ “My cell phone is working again, why don’t you see if you can get a hold of Pete to see how he’s doing.” ▪ “And thanks for playing the game with your little sister. She’s much better now.” ▪ " Parehong bagay rin ang nararamdaman ko. Natakot at walang magagawa. Karamihan ng mga tao ay ganito ang pakiramdaman kapag may nangyaring kapahamakan, kahit pa mukha silang mahinahon sa labas." ▪ " Gumagana na ulit ang cell phone ko, ba’t di mo tingnan kung makakausap mo si Pete para alamin kung ano na’ng ginagawa niya." ▪ "At salamat dahil nakikipaglaro ka na sa iyong nakababatang kapatid na babae. Mas maigi na siva ngayon."

Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters

Acting out behavior: Using alcohol or drugs, sexually acting out, accident-prone behavior.

Maarte o acting out na ugali: Paggamit ng alak o mga droga, pagiging maharot, pag-uugaling malapit sa aksidente.

- Help teens understand that acting out behavior is a dangerous way to express strong feelings (like anger) over what happened.
- Limit access to alcohol and drugs.
- Talk about the danger of high-risk sexual activity.
- On a time-limited basis, keep a closer watch on where they are going and what they are planning to do.
- Ipaunawa sa mga tinedyer na ang maarteng ugali ay isang mapanganib na paraan sa paghahayag ng malalakas na damdamin (gaya ng galit) tungkol sa nangyari.
- Limitahan ang akses sa alkohol at mga droga.
- Pag-usapan ang tungkol sa panganib ng sobrang delikadong aktibidad ng pakikipagtalik.
- Sa basehang limitado-sa-oras, bantayang maigi kung saan sila pupunta at kung ano ang plano nilang gawin.
- “Many teens—and some adults—feel out of control and angry after a disaster like this. They think drinking or taking drugs will help somehow. It’s very normal to feel that way—but it’s not a good idea to act on it.”
- “It’s important during these times that I know where you are and how to contact you.” Assure them that this extra checking-in is temporary, just until things have stabilized.
- “Maraming tinedyer—at ilang nakatatanda—ay nakadaramang nawawalan ng kontrol at galit matapos ang ganitong kapahamakan. Iniisip nila na ang pag-inom o paggamit ng droga ay nakakatulong kahit paano. Napakanormal na maramdaman ang ganyang paraan—ngunit hindi magandang ideya na gawin ito.”
- “Mahalaga sa mga panahong ito na alam ko kung nasaan ka at kung paano kita makokontak.” Tiyakin sa kanila na ang mga ganitong pag-alam ay pansamantala lamang, hanggang sa maging maayos na ang lahat.”

Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters

Fears of recurrence and reactions to reminders

Takot sa panunumbalik at ang mga reaksyon sa mga paalala:

- Help to identify different reminders (people, places, sounds, smells, feelings, time of day) and to clarify the difference between the event and the reminders that occur after it.
- Explain to teens that media coverage of the disaster can trigger fears of it happening again.
- Tulungan ang bata na tukuyin ang mga iba't-ibang paalala (mga tao, lugar, tunog, amoy, pakiramdam, oras) at upang mailinaw ang kaibahan ng mga pangyayari at ang mga paalalang nanumbalik pagkatapos niyon.
- Ipaliwanag sa mga tinedyer na ang pagbabalita ng midya sa kapahamakan ay makabubuyo ng mga takot na mangyari ulit ito.
- “When you’re reminded, you might try saying to yourself, ‘I am upset now because I am being reminded, but it is different now because there is no hurricane and I am safe.’”
- Suggest, “Watching the news reports could make it worse, because they are playing the same images over and over. How about turning it off now?”
- Kung napaalalahanan ka, maaari mong sabihin sa iyong sarili na, "Ako ay balisa dahil may nakapag-paalala sa akin, ngunit iba na ngayon dahil wala nang buhawi at ako ay ligtas."
- Mungkahi: "Ang panonood ng balita ay maaaring makapagpaalala dahil ipinapalabas nila ang parehong mga imahen nang paulit-ulit. Ano kaya kung isara na ngayon ‘yan?’"

Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters

Reactions Mga reaksiyon	Responses Mga tugon	Examples of things to do and say Mga halimbawa ng mga bagay na gagawin at sasabihin
<p><u>Abrupt shifts in interpersonal relationships</u>: Teens may pull away from parents, family, and even from peers; they may respond strongly to parent’s reactions in the crisis.</p> <p><u>Biglaang pagbabago sa mga ugnayang interpersonal</u>: Minsan ang mga kabataan ay lumalayo mula sa mga magulang, pamilya, at kahit sa barkada; maaaring malakas ang tugon nila sa reaksiyon ng mga magulang sa krisis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explain that the strain on relationships is expectable. Emphasize that everyone needs family and friends for support during the recovery period. ▪ Encourage tolerance for different family members’ courses of recovery. ▪ Accept responsibility for your own feelings. ▪ Ipaliwanag na ang pagkabanat ng mga relasyon ay inaasahan. Bigyang-diin na bawat isa ay nangangailangan ng suporta ng pamilya at mga kaibigan habang nasa yugto ng rekoberi. ▪ Hikayatin ang pagtanggap sa magkakaibang tunguhin ng rekoberi ng bawat miyembro ng pamilya. ▪ Tanggapin ang responsibilidad para sa sariling mga damdamanin. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spend more time talking as a family about how everyone is doing. Say, “You know, the fact that we’re crabby with each other is completely normal, given what we’ve been through. I think we’re handling things amazingly. It’s a good thing we have each other.” ▪ You might say, “I appreciate your being calm when your brother was screaming last night. I know he woke you up, too.” ▪ “I want to apologize for being irritable with you yesterday. I am going to work harder to stay calm myself.” ▪ Gumugol ng mas maraming oras sa pakikipag-usap bilang pamilya tungkol sa kalagayan ng bawat isa. Sabihin, "Alam mo, ang katunayang masungit tayo sa isa't-isa ay talagang normal lamang ano man ang ating pinagdaanan. Palagay ko ay kahanga-hanga nating naayos ang mga bagay. Isang magandang bagay na tayo ay magkakasama.” ▪ Maaari mong masabi, "Ikinalulugod ko ang iyong pagiging mahinahon nang sumigaw ang kapatid mong lalaki kagabi. Alam kong nagising ka rin niya." ▪ "Gusto kong magpaumanhin sa pagkayamot ko sa ‘yo kahapon. Pagsisikapan ko nang maigi para mas maging kalmado ako."

Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters

<p><u>Radical changes in attitude</u></p> <p><u>Radikal na pagbabago sa ugali</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explain that changes in people’s attitudes after a disaster are common, but often return back over time. ▪ Ipaliwanag na ang mga pagbabago sa ugali ng tao matapos ang isang kapahamakan ay karaniwan, ngunit nanunumabalik din naman pagdating ng panahon. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “We are all under great stress. When people’s lives are disrupted this way, we all feel more scared, angry—even full of revenge. It might not seem like it, but we all will feel better when we get back to a more structured routine.” ▪ "Lahat tayo ay sumasailalim sa matinding istres. Kapag ang buhay ng mga tao ay nagambala sa ganitong paraan, lahat tayo ay nakakaramdam ng mas matinding takot, galit–kahit ang paghihiganti. Parang hindi dapat na ganito, pero mas gumagaan ang ating kalooban kapag bumalik tayo sa mas regular na rutina.”
<p><u>Premature entrance into adulthood: (wanting to leave school, get married).</u></p> <p><u>Wala sa gulang (premature) na pagpasok sa pagtanda: (gustong iwanan ang eskuwelahan, mag-aasawa.)</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encourage postponing major life decisions. Find other ways to make the teens feel more in control. ▪ Hikayating ipagpaliban ang mga pangunahing mga desisyon sa buhay. Humanap ng ibang mga paraan upang maramdaman ng mga tinedyer na mas sila ang nasa ang kontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “I know you’re thinking about quitting school and getting a job to help out. But it’s important not to make big decisions right now. A crisis time is not a great time to make major changes.” ▪ "Alam kong nag-iisip ka nang tumigil sa pagpasok sa eskuwelahan para magtrabaho upang makatulong. Pero importanteng huwag munang gumawa ng isang malalaking desisyon sa ngayon. Ang panahon ng krisis ay hindi mainam na panahon para gumawa ng malaking pagbabago."
<p><u>Concern for other survivors and families</u></p> <p><u>Malasakit sa mga nakaligtas at mga pamilya</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encourage constructive activities on behalf of others, but do not let them burden themselves with undue responsibility. ▪ Hikayatin ang mga nakatutulong na aktibidad sa ngalan ng mga kapwa, ngunit huwag silang hayaang pumasang ng sobrang responsibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Help teens to identify projects that are age-appropriate and meaningful (clearing rubble from school grounds, collecting money or supplies for those in need). ▪ Tulungan ang mga tinedyer na tukuyin ang mga proyektong naaangkop at makabuluhan sa kanilang edad (linisin ang mga guho sa bakuran ng eskuwelahan, o kaya ay mangolekta ng mga suplay para sa mga nangangailangan).



Tips for Adults

Reactions/Behavior Mga reaksiyon	Responses Mga tugon	Examples of things to do and say Mga halimbawa ng mga bagay na gagawin at sasabihin
<p><u>High anxiety/arousal:</u> Tension and anxiety are common after disasters. Adults may be excessively worried about the future, have difficulties sleeping, problems concentrating, and feel jumpy and nervous. These reactions can include rapid heart beat and sweating.</p> <p><u>Malakas na bagabag/pagkapukaw:</u> Ang tensiyon at pagkabagabag ay karaniwan pagkatapos ng mga kapahamakan. Ang mga nakatatanda ay labis ang pagkabahala tungkol sa hinaharap, nagkakaroon ng mga problema sa pagtulog, mga problema sa pagkonsentra, aligaga at ninenerbiyos. Kabilang sa mga ganitong reaksiyon ang pagbilis ng tibok ng puso at pamamawis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Use breathing and/or other relaxation skills. ▪ Take time during the day to calm yourself through relaxation exercises. These can make it easier to sleep, concentrate, and will give you energy. ▪ Gumamit ng paghinga at/o ibang kasanayang pangrelaks. ▪ Samantalain ang oras sa loob ng isang araw upang pakalmahin ang iyong sarili sa pamamagitan ng mga ehersisyo. Magagawa nitong mas madaling makatulog, magkonsentra, at makapagdudulot sa iyo ng enerhiya. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breathing exercise: Inhale slowly through your nose and comfortably fill your lungs all the way down to your stomach, while saying to yourself, "My body is filled with calm." Exhale slowly through your mouth and empty your lungs, while silently saying to yourself, "My body is letting go." Do this five times slowly, and as many times a day as needed. ▪ Ehersisyo sa paghinga: Huminga nang marahan sa iyong ilong, punan ang iyong baga diretso pababa sa iyong tiyan, habang sinasabi sa iyong sarili, "Ang aking katawan ay puno ng hinahon." Bumuga nang marahan at basyuhin ang iyong baga, habang tahimik na sinasabi sa iyong sarili, "Ang aking katawan ay nagpaparaya." Limang beses na gawin ito nang marahan, at mas maraming beses sa isang araw kung kinakailangan.

Tips for Adults

Concern or shame over your own reactions. Many people have strong reactions after a disaster, including fear and anxiety, difficulty concentrating, shame about how they reacted, and feeling guilty about something. It is expectable and understandable to feel many emotions in the aftermath of an extremely difficult event.

Pag-aalala o kahihyan sa iyong mga reaksiyon. Maraming tao na may matitinding reaksiyon matapos ang isang kapahamakan, kabilang ang takot at pagkabagabag, hirap sa konsentrasyon, kahihyan kung paano sila magreak, at may pakiramdam na nagkasala sa kung ano. Ang mga ito ay inaasahan at kaunaunawang makaramdam ng maraming emosyon matapos ang isang sukdulang napakahirap na pangyayari.

- Find a good time to discuss your reactions with a family member or trusted friend.
- Remember that these reactions are common and it takes time for them to subside.
- Correct excessive self-blame with realistic assessment of what actually could have been done.
- Humanap ng oras upang talakayin ang iyong mga reaksiyon kasama ng iyong kapamilya o pinagkakatiwalaang kaibigan.
- Tandaan na ang mga reaksiyong ito ay karaniwan at gugugol ng panahon upang ito ay humupa.
- Iwasto ang labis na paninisi sa sarili nang may makatotohanang pagtatasa kung ano ang dapat na ginawa.
- When talking with someone, find the right time and place, and ask if it is okay to talk about your feelings.
- Remind yourself that your feelings are expectable and you are not “going crazy,” and that you are not at fault for the disaster.
- If these feelings persist for a month or more, you may wish to seek professional help.
- Kapag makikipag-usap sa isang tao, humanap ng tamang oras at lugar, at makiusap kung ayos lamang na pag-usapan ang iyong mga nararamdaman.
- Ipaalala sa sarili na ang mga ganoong pakiramdam ay inaasahan at ikaw ay hindi “nawawalan ng katinuan”, at hindi mo kasalanan ang nagyaring kapahamakan.
- Kung ang mga pakiramdam na ito ay nagpatuloy sa loob ng isang buwan o higit pa, maaaring nais mo nang magpatingin sa doktor.

Feeling overwhelmed by tasks that need to be accomplished (housing, food, paperwork for insurance, child care, parenting).

Pakiramdam na nasosobrahan sa mga atas na kailangang gampanan: (pabahay, pagkain, mga papeles sa insurance, pag-aalaga ng bata, pagiging magulang).

- Identify what your top priorities are.
- Find out what services are available to help get your needs met.
- Make a plan that breaks down the tasks into manageable steps.
- Tukuyin kung ano ang iyong mga pangunahing prayoridad.
- Hanapin kung anong mga serbisyong mayroon ang makakatulong para mapunan ang iyong mga pangangailangan.
- Gumawa ng isang planong magbabalangkas sa mga gawaing upang na mapangasiwaan.
- Make a list of your concerns and decide what to tackle first. Take one step at a time.
- Find out which agencies can help with your needs and how to access them.
- Where appropriate, rely on your family, friends, and community for practical assistance.
- Gumawa ng listahan ng iyong mga alalahanin at pagpasyahan kung ano ang gusto mong unahing ayusin. Samantalain ang isang bagay lamang sa isang panahon.
- Hanapin kung anong mga ahensiya ang makakatulong sa iyo at kung paano ka makakaakses dito.
- Kung naaangkop, asahan ang pamilya, kaibigan, at komunidad para sa mga praktikal na tulong.

Tips for Adults

Fears of recurrence and reactions to reminders: It is common for survivors to fear that another disaster will occur, and to react to things that are reminders of what happened.

Takot sa panunumbalik at mga reaksiyon sa mga paalala: Karaniwan sa mga nakaligtas ang matakot na may isa pang kapahamakan ang manunumbalik, at ang magreak sa mga bagay na nakapag-papaalala sa nangyari.

- Be aware that reminders can include people, places, sounds, smells, feelings, time of day.
 - Remember that media coverage of the disaster can be a reminder and trigger fears of it happening again.
- Magkaroon ng kamalayan na kabilang sa mga nagpapaalala ay ang mga tao, lugar, tunog, amoy, pakiramdam, kung anong oras sa loob ng isang araw.
- Alalahanin na ang pagbabalita ng midya sa kapahamakan ay nagiging isang paalala at nakabubuyo ng mga takot na mangyari ulit ito.
 - When you are reminded, try saying to yourself, “I am upset because I am being reminded of the disaster, but it is different now because the disaster is not happening and I am safe.”
 - Limit your viewing of news reports so you just get the information that you need.
 - Kung naalala mo ito, maaari mong sabihin sa iyong sarili na, "Ako ay balisa dahil may nakapag-paalala sa akin ng kapahamakan, ngunit iba na ngayon dahil ang kapahamakan ay hindi nangyayari at ako ay ligtas."
 - Limitahan ang panonood mo ng balita para ang kailangang impormasyon lamang ang iyong makukuha.

Changes in attitude, view of the world and of oneself: Strong changes in people’s attitudes after a disaster are common, including questioning one’s spiritual beliefs, trust in others and social agencies, and concerns about one’s own effectiveness, and dedication to helping others.

Pagbabago sa ugali, pananaw sa daigdig at sa sarili: Ang matitinding pagbabago sa mga ugali ng mga tao pagkatapos ng kapahamakan ay karaniwan, kabilang na ang pagkuwestiyon sa espirital na paniniwala ninuman, tiwala sa mga kapwa at mga panlipunang ahensiya, at ang pag-aalala sa sariling abilidad, at ang dedikasyon na makatulong sa mga kapwa.

- Postpone any major unnecessary life changes in the immediate future.
- Remember that dealing with post-disaster difficulties increases your sense of courage and effectiveness.
- Get involved with community recovery efforts.
- Ipagpaliban muna ang kahit anong pangunahing di-kinakailangan na pagbabago sa buhay sa kagyat na hinaharap.
- Tandaan na ang pag-asikaso sa mga paghihirap pagkatapos ng kapahamakan ay mas nakakadagdag ng iyong giting at kahusayan.
- Lumahok sa mga pagsisikap para sa rekoberi ng komunidad.
- Getting back to a more structured routine can help improve decision-making.
- Remind yourself that going through a disaster can have positive effects on what you value and how you spend your time.
- Ang pagbabalik sa nakabalangkas na rutina ay nakakatulong sa pagpapaunlad ng iyong pagpapasya.
- Ipaalala sa sarili na ang pagdanas mo sa isang kapahamakan ay mayroong mga positibong epekto sa kung ano ang iyong pagpapahalaga at kung paano ka gumugugol ng oras.

Tips for Adults

Reactions/Behavior Mga reaksiyon	Responses Mga tugon	Examples of things to do and say Mga halimbawa ng mga bagay na gagawin at sasabihin
<p><u>Using alcohol and drugs, or engaging in gambling or high-risk sexual behaviors:</u> Many people feel out of control, scared, hopeless, or angry after a disaster and engage in these behaviors to feel better. This can especially be a problem if there was pre-existing substance abuse or addiction.</p> <p><u>Paggamit ng alkohol at mga droga, o pakikiumpok sa sugal, o sa mataas na panganib na ugali sa pakikipagtalik:</u> Maraming tao ang nawawalan ng kontrol sa sarili, natatakot, nawawalan ng pag-asa o nagagalit pagkatapos ng isang kapahamakan at pumapatol sa mga ganitong ugali upang gumanda ang pakiramdam. Ito ay sasahol kung may dati nang problema sa pag-abuso sa bawal na gamot o pagkasugapa o adiksiyon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Understand that using substances and engaging in addictive behaviors can be a dangerous way to cope with what happened. ▪ Get information about local support agencies. ▪ Unawain na ang paggamit ng droga at ang pagpatol sa nakakaadik na mga ugali ay mapanganib na paraan sa pag-alpas sa nangyari. ▪ Kumuha ng impormasyon ukol sa mga suporta ng mga lokal na ahensiya. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remember that substance use and other addictive behaviors can lead to problems with sleep, relationships, jobs, and physical health. ▪ Tandaan na ang paggamit ng droga at iba pang nakakaadik mga ugali ay maaaring mauwi sa mga problema sa pagtulog, pakikipagrelasyon, sa mga trabaho at kalusugang pisikal.

Tips for Adults

Shifts in interpersonal relationships: People may feel differently towards family and friends; for example, they may feel overprotective and very concerned for each other's safety, frustrated by the reactions of a family member or friend, or they may feel like pulling away from family and friends.

Pagbabago sa pakikisalamuha sa ibang tao: Maaaring mag-iba ang pakiramdam ng ibang tao sa kanilang pamilya o kaibigan; halimbawa maaaring lubusan nilang protektahan o sobrang nababahala sa kaligtasan ng bawat isa, o kaya ay nabigo sa reaksiyon ng isang miyembro ng pamilya o kaibigan, o kaya ay gusto nilang lumayo sa kanilang pamilya at mga kaibigan.

- Understand that family and friends are a major form of support during the recovery period.
- It is important to understand and tolerate different courses of recovery among family members.
- Rely on other family members for help with parenting or other daily activities when you are upset or under stress.
- Unawain na ang mga pamilya at kaibigan ay pangunahing anyo ng suporta habang nasa yugto ng rekoberi.
- Napakahalagang maunawaan at tanggapin sa iba't-ibang tunguhin o pamamaraan sa panahon ng rekoberi sa hanay ng mga kapamilya.
- Sumandig sa iba pang kapamilya na maaaring makatulong sa pagiging magulang o iba pang mga aktibidad sa araw-araw sa kapag ikaw ay nababalisa.
- Don't withdraw from others because you feel you might burden them. Most people do better after disasters turning to others.
- Ask your friends and family how they are doing, rather than just giving advice, or telling them to "get over it." Offer a supportive ear or lend a helping hand.
- Say, "We're crabby with each other and that is completely normal, given what we've been through. I think we're handling things amazingly. It's a good thing we have each other."
- Huwag lumayo sa ibang tao dahil sa pakiramdam mong pasanin ka nila. Karamihan ng mga tao ay humuhusay kapag bumaling sa iba pagkatapos ang isang kapahamakan.
- Kumustahin ang mga kaibigan at pamilya kung ano na ang lagay nila, kaysa magpayo ka lamang, o sinasabihan lang silang "tapusin mo na 'yan." Makinig o tumulong.

Sabihin, "Naging bugnutin tayo sa isa't-isa ngunit iyon ay talagang normal, ano man ang ating pinagdadaanan. Sa tingin ko ay kahanga-hanga ang ating pagdadala ng mga bagay. Isang magandang bagay na tayo ay magkakasama."

Tips for Adults

Excessive anger: Some degree of anger is understandable and expected after a disaster, especially when something feels unfair. However, when it leads to violent behavior, extreme anger is a serious problem.

Labis na pagkagalit: May ilang antas ng galit na kauna-unawa at inaasahan matapos ang isang kapahamakan, lalo na kung may ilang bagay na tila hin makatarungan. Ngunit kung ito ay mauwi sa isang marahas na ugali, ang labis na pagkagalit ay isang seryosong problema.

- Find ways to manage your anger that help you rather than hurt you.
- Humanap ng mga paraan upang pangasiwaan ang iyong galit at makakatulong sa iyo imbes na makasakit sa iyo.
- Take time to cool down, walk away from stressful situations, talk to a friend about what is making you angry, get physical exercise, distract yourself with positive activities, or problem-solve the situation that is making you angry.
- Remind yourself that being angry may harm important relationships.
- If you become violent, get immediate help.
- Samantalahin ang oras upang magpalamig, maglakad-lakad muna paiwas sa mga nakaka-istres na sitwasyon, makipag-usap sa isang kaibigan tungkol sa mga bagay na ikinagagalit mo, mag-ehersisyo nang pisikal, ibaling ang sarili sa mga positibong aktibidad o lutasin ang sitwasyong nakakagalit sa iyo.
- Ipaalala sa sarili na ang pagkagalit ay maaaring magdulot ng hindi magandang relasyon sa ibang tao.
- Kung ikaw ay nagiging marahas, humanap na ng agarang tulong.

Tips for Adults

Sleep difficulties: Trouble falling asleep and frequent awakening is common after a disaster, as people are on edge and worried about adversities and life changes.

Hirap sa Pagtulog: Nahihirapang matulog at madalas na paggising ay karaniwan matapos ang isang kapahamakan, habang ang mga tao ay tila malalaglag na at nababahala sa mga kasawian at pagbabago sa buhay.

- Make sure you have good sleep routines.
- Tiyakin na mayroon kang maganda rutina ng tulog.
- Go to sleep at the same time every day.
- Don't have caffeinated drinks in the evening.
- Reduce alcohol consumption.
- Increase daytime exercise.
- Relax before bedtime.
- Limit daytime naps to 15 minutes, and do not nap later than 4 pm.
- Matulog nang pare-parehong oras araw-araw.
- Huwag uminom ng mga inuming may caffeine sa gabi.
- Bawasan ang pagkonsumo ng alak.
- Dagdagan ang pag-eehersisyo kapag araw.
- Magrelaks muna bago matulog sa gabi.
- Limitahan ang pag-idlip sa hapon sa 15 minuto, at huwag nang umidlip paglampas ng 4:00 ng hapon.

Tips for Relaxation

Mga Tip sa Pagrerelaks

Tips for Relaxation

Mga Tip sa Pagrerelaks

Tension and anxiety are common after disasters. Unfortunately, they can make it more difficult to cope with the many things that must be done to recover. There is no easy solution to coping with post-disaster problems, but taking time during the day to calm yourself through relaxation exercises may make it easier to sleep, concentrate, and have energy for coping with life. These can include muscle relaxation exercises, breathing exercises, meditation, swimming, stretching, yoga, prayer, exercise, listening to quiet music, spending time in nature, and so on. Here are some basic breathing exercises that may help:

Ang tensiyon at pagkabalisa ay karaniwan pagkatapos ng mga kapahamakan. Sa kasamaang palad, nagpapahirap pa ito upang makayanan ang maraming bagay na dapat gawin para makarekober. Walang madaling solusyon sa pag-alpas sa mga problema pagkatapos ng kapahamakan, ngunit ang pagpapalipas-oras sa loob ng isang araw para pakalmahin ang sarili sa pamamagitan ng mga ehersisyong pangrelaks ay maaaring magpadali sa pagtulog, konsentreyt, at magkaroon ng enerhiyang pangsalalay sa buhay. Kabilang sa mga ito ang mga ehersisyong pangrelaks ng kalamnan, ehersisyo sa paghinga, meditasyon, paglangoy, pag-unat-unat, yoga, dasal, pakikinig ng banayad na musika, paggugol ng oras sa kalikasan, at marami pa. Narito ang ilang batayang mga ehersisyo sa paghinga na maaaring makatulong:

For Yourself:

Para sa iyong Sarili:

1. Inhale slowly (one-thousand one; one-thousand two; one-thousand three) through your nose and comfortably fill your lungs all the way down to your belly.
 2. Silently and gently say to yourself, "My body is filled with calmness." Exhale slowly (one-thousand one; one-thousand two; one-thousand three) through your mouth and comfortably empty your lungs all the way down to your stomach.
 3. Silently and gently say to yourself, "My body is releasing the tension."
 4. Repeat five times slowly and comfortably.
 5. Do this as many times a day as needed.
-
1. Huminga nang marahan (isang libo't isa; isang libo't dalawa; isang libo't tatlo) sa pamamagitan ng iyong ilong at paginhawang punan ang iyong mga бага pababa sa tiyan.
 2. Tahimik at banayad na sabihin sa sarili, "Ang aking katawan ay napuno ng kahinahunan." Bumuga nang marahan (isang libo't isa; isang libo't dalawa; isang libo't tatlo) sa pamamagitan ng iyong bibig at paginhawang basyuhin ang iyong mga бага pababa sa iyong tiyan.
 3. Tahimik at banayad na sabihin sa sarili, "Ang katawan ko ay nagpapakawala ng tensiyon."
 4. Ulitin ng limang beses nang marahan at paginhawa.
 5. Gawin ito nang maraming beses isang araw kung kinakailangan.

For Children:

Para sa mga Bata:

Lead a child through a breathing exercise:

1. “Let’s practice a different way of breathing that can help calm our bodies down.
2. Put one hand on your stomach, like this [demonstrate].
3. Okay, we are going to breathe in through our noses. When we breathe in, we are going to fill up with a lot of air and our stomachs are going to stick out like this [demonstrate].
4. Then, we will breathe out through our mouths. When we breathe out, our stomachs are going to suck in and up like this [demonstrate].
5. We are going to breathe in really slowly while I count to three. I’m also going to count to three while we breathe out really slowly.
6. Let’s try it together. Great job!”

Pamunuan ang isang bata sa ehersisyo sa paghinga:

1. “Magpraktis tayo ng kakaibang paraan ng pahingang makakatulong para pakalmahin ang ating katawan.
2. Ilagay ang isang kamay sa iyong tiyan, parang ganito, [ipakita].
3. Okey, hihinga tayo sa pamamagitan ng ating mga ilong. Kapag huminga tayo paloob, napupuno tayo ng maraming hangin at ang ating mga tiyan ay uusli nang ganito [ipakita].
4. Tapos, bubuga tayo sa pamamagitan ng ating mga bibig. Kapag bumuga tayo, ang ating mga tiyan ay iimpis paloob at pataas gaya nito [ipakita].
5. Hihinga tayo nang marahang-marahan habang bumibilang ako hanggang tatlo. Bibilang din ako nang hanggang tatlo habang bumubuga tayo nang marahang-marahan.
6. Subukan natin nang magkasabay. Ang galing!”

Make a Game of It:

- Blow bubbles with a bubble wand and dish soap.
- Blow bubbles with chewing gum.
- Blow paper wads or cotton balls across the table.
- Tell a story where the child helps you imitate a character who is taking deep breaths.

Gawing isang Laro Ito:

- Magpalobo ng mga bula sa bubble wand at sabong panghugas.
- Magpalobo ng babol gam (chewing gum).
- Magplogo ng piraso ng papel o bulak sa ibabaw ng mesa.
- Magkuwento ng istoryang maaaring salihan ng bata para gayahin ang karakter na humihinga nang malalim.

 **This page intentionally left blank.**
Ang pahinang ito ay sinadyang blanko.

Alcohol, Medication, and Drug Use after Disaster

Alkohol, Medikasyon, at Paggamit ng Droga Pagkatapos ng Kapahamakan

Alcohol, Medication, and Drug Use after Disaster

Alkohol, Medikasyon, at Paggamit ng Droga Pagkatapos ng Kapahamakan

Some people increase their use of alcohol, prescription medications, or other drugs after a disaster. You may feel that using drugs and alcohol helps you escape bad feelings or physical symptoms related to stress responses (for example, headaches, muscle tension). However, they can actually make these worse in the long term because they interrupt natural sleep cycles, create health problems, interfere with relationships, and create potential dependence on the substance. If your use of alcohol or drugs has increased since the disaster or is causing problems for you, it is important for you to reduce your level of use or seek help in gaining control over your use.

Ang ilang tao ay tumataas ang paggamit ng alkohol, reseta ng mga medikasyon, o ibang mga droga pagkatapos ng isang kapahamakan. Maaaring nararamdaman mo na ang paggamit ng mga droga at alkohol ay nakakatulong sa iyong takasan ang masasamang pakiramdam o mga pisikal na sintomas na may kaugnayan sa pagtugon sa istres (halimbawa, sakit ng ulo, tensiyon sa kalamnan). Gayunman, palalalain ang mga ito sa katagalan dahil inaabala nito ang natural na mga siklo ng pagtulog, nagpapasulpot ng mga problemang pangkalusugan, nakapanghihimasok sa mga relasyon, at lumulikha ng posibilidad na malulong sa droga. Kung ang paggamit mo ng alkohol o mga droga ay tumaas mula noong kapahamakan o naging dahilan ng mga problema mo, mahalagang bawasan mo ang antas ng paggamit o humingi ng tulong upang makamit mong muli ang kontrol sa paggamit nito.

- Pay attention to any change in your use of alcohol and/or drugs.
- Correctly use prescription and over-the-counter medications as indicated.
- Eat well, exercise, get enough sleep, and use your family and others for support.
- If you feel like using larger amounts of either prescribed or over-the-counter medications, consult a healthcare professional.
- Consult with a healthcare professional about safe ways to reduce anxiety, depression, muscle tension, and sleep difficulties.
- If you find that you have greater difficulty controlling alcohol/substance use since the disaster, seek support in doing so.
- If you believe you have a problem with substance abuse, talk to your doctor or counselor about it.

- Bigyang pansin ang ano mang pagbabago sa paggamit mo ng alkohol at/o mga droga.
- Gamitin nang wasto ang reseta at walang resetang mga medikasyon gaya ng ibinilin.
- Kumain nang maigi, mag-ehersisyo, matulog nang sapat, at sumalig sa iyong pamilya at mga kapwa para sa suporta.
- Kung dama mong para kang gagamit ng malaking sukat ng alin man sa nireseta o walang resetang mga medikasyon, kumunsulta sa propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.
- Kumonusulta sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga ligtas na paraan para mabawasan ang pagkabalisa, pamimigahati, tensiyon sa maskulo, at mga hirap sa pagtulog.
- Kung napansin mong mas mahirap nang kontrolin ang paggamit ng alkohol/droga mula noong kapahamakan, humanap ng suporta.
- Kung naniniwala kang may problema ka sa pag-abuso ng droga, kausapin ang iyong doktor o tagapayo ukol sa bagay na iyan.

If you have had an alcohol, medication, or drug problem in the past **Kung nagkaproblema ka sa alkohol, medikasyon, o droga noon**

For people who have successfully stopped drinking or using drugs, experiencing a disaster can sometimes result in strong urges to drink or use again. Sometimes it can lead them to strengthen their commitment to recovery. Whatever your experience, it is important to consciously choose to stay in recovery.

Para sa mga taong napagtagumpayan ang paghinto sa pag-inom o paggamit ng mga droga, ang makaranas ng kapahamakan ay maaaring magresulta minsan sa malakas na himok ng pag-inom o paggamit ulit. Minsan naman ay nagpapalakas ito ng kumitment nila na makatayong-muli o makarekober. Ano man ang iyong karanasan, importanteng piliin nang may kamalayan ang manatili sa rekoberi.

- Increase your attendance at substance abuse support groups.
- If you are receiving disaster crisis counseling, talk to your counselor about your past alcohol or drug use.
- If you have been forced to move out of your local community, talk to disaster workers about helping to locate nearby alcohol or drug recovery groups, or ask them to help organize a new support group.
- Talk with family and friends about supporting you to avoid use of alcohol or substances.
- If you have a 12-Step sponsor or substance abuse counselor, talk to him or her about your situation.
- Increase your use of other supports that have helped you avoid relapse in the past.

- Dalasan ang pagdalo sa mga grupong suporta ng abuso sa droga.
- Kung sumasailalim ka sa pagpapayo sa krisis na pangkapahamakan, kausapin ang iyong tagapayo tungkol sa nakalipas mong paggamit ng alkohol at droga.
- Kung puwersado kang pinalipat mula sa inyong lokal na komunidad, makipag-usap sa mga manggagawang pangkapahamakan (disaster workers) tungkol sa tulong sa pagtukoy sa malapit na mga grupong rekoberi sa

alkohol o droga, o hilingan silang mag-organisa ng isang bagong grupong suporta.

- Makipag-usap sa pamilya at mga kaibigan tungkol sa pagsuporta sa iyo para makaiwas sa paggamit ng alkohol o droga.
- Kung may isponsor ka sa 12-Hakbang o tagapayo ukol sa pag-aabuso sa droga, kausapin siya hinggil sa sitwasyon mo.
- Dagdagan ang paggamit mo ng mga suportang nakatulong sa iyong iwasan ang panunumbalik noong nakaraan.

Psychological First Aid - Field Operations Guide