



Playbook ng Pangkalahatang Siruhano ng California: Paglunas sa Stress para sa mga Tagapag-alaga at mga Bata sa panahon ng COVID-19

PAGLALAYAG NG PAMAMAHALA SA STRESS SA MGA BATA

Marami sa atin ang nakakaranas ng higit na stress sa ngayon. Kahit na sa mga adulto, ito ay maaaring mahirap na matukoy na tayo ay bugnutin, hirap sa pagpokus, pagpupuyat o insomnia o pagbabago sa gana sa pagkain ay maaaring maging senyales na ang ating mga katawan ay nakakaranas ng epekto ng stress. Para sa mga bata, anunam ang edad, ang kanilang mga isipan at katawan ay lalong mas mahina sa mapanganib na epekto ng stress kaysa sa mga adulto, at kadalasan, hindi nila makilala o masabi ito. Ang stress sa mga bata ay maaaring magpakita na iba kaysa sa mga stress ng mga adulto. Ang Pagpigil-sa-Stress na Playbook na ito ay maaaring makatulong upang maunawaan kung ano ang susubaybayan at kung ano ang gagawin upang protektahan ang kalusugan ng iyong pamilya.

Ang ilan sa mga pagbabago na nagaganap dulot ng COVID-19 tulad ng kadalasang pagkabalisa sa bagong mga balita, pagsara ng paaralan, hindi makita ang mga kaibigan at mga minamahal ay nakakasira at pati nakakatakot sa mga bata. Sila ay maaaring may mga pag-alala sa kanilang sariling kalusugan o kalusugan ng kanilang minamahal, tulad ng kanilang mga lolo at lola. O maaari silang makaramdam ng balisa sa naudlot ng espesyal na pangyayari tulad ng pagdiriwang at paghahanda sa isang kaarawan, recital sa musika, isports ng kuponan o isang naplanong biyahe o isang camp. Sa panahon na ito, ang iyong anak ay maaaring gumagawa ng higit na stress hormones kaysa manatiling malusog (o mas mababang stress hormones sa mga kaso ng mga bata na may karanasan ng malaking sakuna). Ang matagl na pagkalantad sa mataas na dose ng stress, ay maaaring magdulot ng problema sa pisikal at/o menta na kalusugan ng bata, tulad ng hika, hirap sa paglaki, o problema sa pag—uugali. Ang magandang balita ay may mga simpleng maaaring gawin araw-araw, sa tahanan, upang makontrol ang sistema sa pagtugon sa stress ng iyong anak at alisin ang negatibong epekto ng stress, panatilihin silang malusog at nasa tamang landas tungo sa pag-unlad.

Ito ay maaaring makatulong upang tandaan na ang pinakamahalagang kasangkapan para sa malulusog na mga bata ay isang malusog na tagapag-alaga. Ang mga bata ay nakakonekta sa mga emosyonal na senyales mula sa kanilang tagapag-alaga, upang ang mga bata ay makakuha ng ating enerhiya, lalo na ngayon kapag lahat ay nanatili sa tahanan ng sama-sama. Kaya habang ikaw ay naglalayag sa bagong normal, maaaring mag-aplay para sa pampublikong mga benepisyo o magtrabaho sa loob ng bahay habang inaalagaan ang mga bata at pamilya, ito ay kasinghalaha na sundin ang mga stratehiya sa pagsugpo-sa stress para sa sarili. Tandaan na lagyan na muna ng oxygen mask ang sarili, upang ikaw ay handang makatulong sa iyong mga anak. Pag-aralan ang Playbook ng Siruhano ng Californian [:Paglunas sa Stress sa panahon ng COVID-19 para sa mga tips sa iyong pansariling pangangalaga](#) sa panahon ngayon.

Ligtas, matatag, at pag-aalaga sa relasyon at sa kapaligiran kung saan ang mga bata ay makakaramdan ng pisikal at emosyonal na kaligtasan na maaaring makaprotekta sa pag-iisip at katawan ng mga bata mula sa masamang epekto ng stress. Ikaw ay maaaring makatulong upang maging mas malusog ang iyong anak sa pamamagitan ng pamamahala ng iyong sariling tugon sa stress at pagtulong sa bata na gawin ang pareho. Malusog na nutrisyon, regular na ehersisyo, tamang tulog, pagsanay ng pag-aasikaso, pagbuo ng suporta sa lipunan, at pagkuha ng pangangalaga sa mental na kalusugan upang mabawasan ang stress hormones at maiwasan ang problema sa kalusugan.

Lahat nang nararanasan natin ngayon ay hindi madali, at mabilis din tayong makaramdam ng pagkabalisa. Tandaan na ang iyong network ay maaaring makatulong kahit na kayo ay magkalayo. Kaya makipag-ugnay sa iyong mga paaralan, kaibigan, pamilya, komunidad ng panininiwala at mga kapitbahay upang makita kung ano ang gumagana sa kanilang tahanan ngayon at ipamahagi kung ano ang gumagana sa iyo. Ang pakikipag-usap sa isang tao na iyong pinagkakatiwalaan ay isang mabisang paraan upang mabawasan ang stress at panatilihin konektado kahit na tayo ay pisikal na magkahiwalay.

Mag-umpisa sa simula ng iyong rutina at kunin ang bawat hakbang upang makabuo ng programana pwede sa iyo at iyong pamilya. Maging mabait sa sarili. Lahat tayo ay sama-samang nag-aayos sa bagong sitwasyon at ang pagbabago na iyon ay maaaring magtagal.

PAGSUBAYBAY SA STRESS SA MGA BATA

Marami sa atin ang makakaramdam ng stress ngayon. Bilang mga adulto, maaari nating matukoy at masabi na "wow, ako ay na-iistress." Para sa mga bata, alinman ang edad, hindi nila natutukoy ito, masabi ito at hindi maaaring makita sa parehong paraan sa mga adulto.

Sa panahon ng paghihirap, ang ating katawan ay maaaring gumagawa ng mas maraming stress hormones kaysa sa dati. Ito ay maaaring magpakita sa iba't-ibang anyo sa mga tao. Ang mga sanggol ay may iba't-ibang kinagawian kung paano matulog at kumain. Ang isang bata at mga preschooler ay maaaring muling bumalk sa pag-unlad na milya na kanilang nakamit (tulad ng pagtulog nang magdamag o pag-ihi sa kama).

Isa sa pinakakaraniwang anyo na magpakita ang stress sa mga batang-edad na nasa paaralan ay pagbabago sa pag-uugali. Sila ay maaaring maging mas bugnufin, pabago-bago ang isip, nagpapakita ng pagkamainipin, o nahihirapang kontroling ang kanilang udyok, pagbibigay atensyon o pocus, o magpakita ng bagong pag-uugali. Ang mga kabataan ay maaaring maging paurong.

Subalit, marami sa mga bata ay hindi nagpapakita ng sintomas sa pag-uugali. Sa ilang mga bata, ang pagtaas ng stress hormones ay makikita bilang pagsakit ng ulo o ng tiyan, hirap sa pagtulog o lumalalang isyu sa kalusugan tulad ng hika, eczema o mas madalas na impeksyon. Sa mga kabataan, maaaring makakita ng mas mapanganib na mga pag-uugali tulad ng pag-abuso sa substansiya tulad ng tabako at marijuana (kasama ang vaping), alkohol o ibang mga substansiya at mataas na interes sa pagtatalik. Ang mga kababaihan ay maaari ring makakita ng mga pagbabago sa panahon at durasyon ng kanilang menstrasyon.

Makakatulong na tandaan na ang mga pagbabago na ito ay hindi lamang "sa kanilang ulo". Ang pagtaas ng stress ay nagdudulot ng biyolohika na pagbabago sa ating mga utak at katawan na nakakaapekto sa kalusugan, pag-uugali, at kaunlaran ng bata. Ang mabuting balita ay may mga simpleng bagay na maaari nating gawin araw-araw, sa tahanan, upang tulungan na makontrol ang sisteman ng pagtugon sa stress ng bata at labanan ang negatibong epekto ng stress, panatiliing malusog at nasa tamang landas ang mga bata.

Kung ang iyong anak ay may hika, diyabetis o ibang kondisyon sa kalusugan, mahalaga na subaybayan ang kondisyon nang mabuti sa panahon ng stress. Marami sa mga malubhang mga sakit ay lumalala sa stress, kaya ang pagbuo ng rutina na nagsasanay ng anim-na-panlabang estratehiya sa ibaba ay makakatulong sa pag-iwas sa pagtaas ng stress hormones.

ANG PAGLABAN-SA-STRESS SA MGA BATA

HAKBANG 1: PAG-USAPAN KUNG ANO ANG NANGYAYARI

- Anuman ang edad, ang walang kasiguraduhan ay nagdudulot ng pagkabalisa. Bilang mga magulang at tagapag-alaga, mahalaga na kausapin ang mga anak tungkol sa emerhensiyang sitwasyon sa nararapat-na-edad sa lengguage at pagtalakay sa isang kalmado at sensitibong paraan upang tulungan sila.
- Ang simula ng pakikipag-usap ay ang pinakamahirap na bahagi. Isang tip upang mapadali ito ay alamin muna kung ano ang kanilang narinig tungkol sa coronavirus at kung sila ay may mga katanungan o katakutan dito.
- Magsagawa ng mga pagtatama sa anumang maling impormasyon at ibahagi sa nararapat-na-edad, ang tunay na katotohanan.
- Sundan ang mga detalye sa pamamagitan ng pagpokus sa mga bagay na maaari nating makontrol upang manatiing malusog at makatulong sa iba na manatiling malusog – tamang paghugas ng kamay, pagtakip sa ubo at bahing, pagdisinpekta o pagpatay ng mikrobyo ng mga panlabas na bahagi, at pisikal na pagdistansiya at paggamit ng mask kapag nasa labas at sa paligid ng ibang tao para sa mahahalagang mga rason.
- Tulungan silang unawain kung bakit hindi nila maaaring makita ang mga kaibigan, mga lolo at lola, guro o minamahal sa buhay sa- ngayon — dahil ang pananatili sa tahanan ay nagpapanatili sa lahat na maging malusog sa ngayon habang nilalabanan ang coronavirus.
- Maaari mo silang ganyakin sa mabuting layunin sa pamamagitan ng pagbibigay alam sa kanila na kahit na mahirap ito (o lalo na dahil ito ay isang uri ng sakit), ang kanilang mga aksyon ay nakatutulong na higit upang pangalagaan ang higit na mahina ang katawan. Ipadama kung gaano mo ipinagmamalaki na sila ay ang iyong mga anak bilang bahagi nitong solusyon.

(Tagalog)

HAKBANG 2: MANATILING KONEKTADO ANG MGA BATA SA KANILANG MGA NETWORKS

- Ang suporta sa lipunan ay isang mahalagang bahagi ng pag-unlad ng isang bata at pag-iwas sa negatibong epekto ng stress. Ang paghanap ng mga paraan upang manatiling konektado ang mga bata sa kanilang mga kaibigan, pinsan, guro, lolo at lola, mga coach, tita, tito, at iba pa, ay kritikal.
- Ang video chat play dates, pagpapadala ng liham, teks ng mga nakakatuwang mga larawan sa isa't-isa, mensahe sa bidyu, alinman ang mabuti- ngunit nakakatulong na panatilihin konektado sa kanilang mga networks ay napakahalaga sa kanila tulad ng sa iyo.

HAKBANG 3: BUMUO NG ISANG ROTINA PARA SA IYO AT ANG IYONG PAMILYA

- Sa panahon ng walang kasiguraduhan, napakahalaga na manatili sa normal na rutina – panghuhula at istraktura upang makontrol ng sarili ang mga bata.
- Ipamahagi ang iskedyul sa mga bata, upang mabawasan ang pagkabalisa, takot sa pagkamainipin at mabawasan ang mahirap na mga pag-uugali sa pagsasagawa nito sa buong araw. Sa mga nakatatandang mga bata at mga nakababatang adulto , napakabuti na bumuo ng iskedyul kasama sila upang sila ay may tungkulin sa pagkontrol at pansariling determinasyon.
- Kailangan ng iyong iskedyul ang nakatakdang oras nang paggising at oras ng pagtulog, regular na pagkain (kasama ang meryenda), tahimik na oras sa takdang aralin at pagbasa at regular na paggalaw at ehersisyo.
 - o Habang isinasagawa ang iyong plano, siguraduhin na ang mga elemento ng anim-na-estrategiya sa pagsugpo sa stress ay kasama upang tulungan na makontrol ang sistema ng pagtugon sa stress. Ang anim na estratehiya ay ang:
 - Mapagkalingang mga relasyon – manatiling konektado sa ating komunidad
 - Ehersisyo – 60 na minute sa isang araw (hindi kailangan sabay-sabay)
 - Tamang Tulog – sanayin ang gawain ng mabuting pagtulog kasama ang pagtulog at paggising sa parehong oras sa bawat araw.
 - Nutrisyon
 - Suporta sa Mental at Pag-uugaling Pangkalusugan
 - Pagsasaisip – tulad ng meditasyon at pagdarasal
- Panatilihin ang regular na kalinisan – pagligo, pagsipilyo ng ipin, pagbibihis ng malinis na damit - ay napakahalaga sa kalusugan at katauhan.
- Napakahalagang tandaan, lalo na kung ikaw ay nagtrabaho mula sa tahanan, na ang paglalaro ay mahalagang bahagi ng “trabaho” ng bata. Hindi natin inaasahan ang mga bata na nakapokus sa pag-aaral ng 8 oras bawat araw. Ang mga oportunidad sa ehersisyo, pagkamalikhain at paglaro at kritikal sa pag-uugali, pag-aaral at pag-unlad sa buong araw.
- Kung ikaw ay nakalalabas, gawin ito at imungkahing kumilos at pagalawin ng lahat ang katawan. Ito ay napakabuti sa pisikal at mental na kalusugan. Tandaan na panatilihin ang mga pagsasanay ng pisikal na pagdistansiya nang 6 na talampakan sa isa't isa.
- Kasama sa playbook na ito ang “Template ng Pansariling Pangagalaga para sa mga Bata” na makakatulong sa iyo na mag-umpisa sa pagbuo ng iyong programa.

HAKBANG 4: PANATILIHIN ANG IYONG ROTINA

- Umpisahan ang iyong naka-iskedyul na rutina. Buksan ang kaisipan kung ano ang gumagana, ano ang hindi, ano ang riyalistiko para sa iyo at ang iyong pamilya. Maaaring makatulong ang pagsulat ng mga nota o magtago ng isang journal kung ano ang gumagana para sa iyo.
- Mag-check in kasama ang iyong mga anak (at sarili!) nang regular upang makita kung ano ang nangyayari.
- Hind lahat ng bawat araw ay kailangan may iskedyul, kaya bigyan ng panahon upang suriinang iyong programa at paano ito gumagana sa iyong pamilya. Kung kailangan mong baguhin ang ilang mga bagay tungkol dito, gawin ito. Baguhin ang iyong plano upang siguraduhin na ito ay gumagana sa iyo, Kung hindi, palitan ang mga ito, ngunit siguraduhin na ang elemento mula sa anim-na-estrategiya sa pagsugpo sa stress ay nananatili.

Anim-na-Estratehiya sa Pagsugpo sa Stress para sa mga Bata

Ang ligtas, panatag, at mapagkalingang relasyon at kapaligiran kung saan ang mga bata ay nakakaramdam ng kaligtasang emosyonal at pisikal ay maaaring makaprotekta sa utak at katawan na mga bata mula sa mapanganib na epekto ng stress. Maaari mong tulungan ang iyong anak sa pamamagitan ng pamamahala sa iyong tugon sa stress at pagtulong sa mga bata na gawin ang pareho. Malusog na nutrisyon, regular na ehersisyo, tamang pagtulog, pagsasanay ng pag-aasikaso, pagbuo ng suporta sa lipunan, at pagkuha ng pangangalaga sa mental na kalusugan ay maaaring makatulong sa pagbaba ng stress hormones at maiwasan ang problema sa kalusugan.



1. MAPAGKALINGANG RELASYON:

- a. Doblehin ang mapagkalingang relasyon sa iyong sambahayan at tulungan ang iyong mga anak na panatilihin ang mga koneksyon sa mga kaibigan at minamahal sa labas ng tahanan sa pamamagitan ng telepono, video chat, makalumang pagsulat o sosyal na midya sa nararapat-na-edad. Patayin ang midya o mga kagamitan para sa mataas na kalidad na oras nang sama-sama sa paggawa ng sining, pagsayaw, pagluto at pagbabasa sa tahanan. Manatiling nakikipag-ugnay sa mga tagapayo, kaibigan, at pamilya sa pamamagitan ng telepono o video chat, kasama ang paaralan at komunidad – organisasyon base sa paniniwala.

2. MAG-EHERSISYO ARAW-ARAW:

- a. Magsagawa ng 60 minuto na pisikal na aktibidad araw-araw. Hindi kailangan nang sabay-sabay. Ang dance party sa iyong silid, 35 na jumping jacks, 20 minutong kontest sa hula hoop, pag-film ng TikTok at pamamahagi nito, paglakad sa iyong bloke ng dalawang beses, pagtakbo, yoga bago matulog, 10 pushups, magsagawa ng double dutch jump rope, at marami pang iba. Ang punto – pagalawin ang iyong katawan at rata ng puso pati na rin ang iyong mga anak upang labana ang stress.

3. TAMAG TULOG:

- a. Magkaroon ng sapat, mataas-na-kalidad na tulog. Ito ay maaaring mahirap sa ngayon, ngunit ang mga bagay na nakakatulong sa pagtulog at paggising sa parehong oras araw-araw ay mahalaga.
- b. Magsagawa ng rutina sa pagbasa ng libro o kasama ang mga bata bago matulog.
- c. Bumuo ng isang lugar para sa pagtulog na malamig, tahimik at walang abala. Patayin ang mga elektroniko nang halos kalahating oras bago matulog.
- d. Limitahin ang pagkain at mga inumin na naglalaman ng caffeine, tulad ng soda at tsokolate.

4. NUTRISYON:

- a. Hindi ito tungkol sa pagbabawas ng timbang. Ito ay paninigurado na ikaw ay mayroong sapat na nutrisyon upang matulungang labanan ang stress. Panatilihin ang regular at tamang oras ng pagkain, kasama ang meryenda para sa mga bata. Bawasan ang mga pinong carbohydrates, mataas-sa taba, mataas sa -asukal- na pagkain at bawasan ang paginom ng alkohol.
- b. Ang kabuuang alituntunin ay ang sumusunod: 5-9 na servings ng prutas at gulay kada araw at mga pagkain na masustansiya sa omega-3-fatty acids, kasama ang isda, mani at fiber.

5. SUPORTA SA MENTAL AT PAG-UUGALING KALUSUGAN:

- a. Makilahok sa pangangalaga sa mental na kalusugan para sa sarili at/o sa iyong anak.
- b. Bawasan ang halaga ng pagkalantad/pagkonsumo ng balita o ibang nilalaman ng midya na nakakabalisa sa iyo at sa iyong anak.
- c. Kung ang iyong anak ay kasalukuyang naghahanap ng propeysonal sa mental na kalusuugan, hilingin na ang mga sesyon na iyon ay maaaring ipagpatuloy sa pamamagitan ng bidyu o sesyon sa telepono para sa psychotherapy, pangangalagang saykayatriko o pagpapagamot sa paggamit sa substansiya. May mga bagong batas upang suportahan ng iyong tagapagkaloob sa pamamagitan ng telepono at mga pagbisita sa bidyu.
- d. Panatilihin ang iyong mental na kalusugan na appointment sa pamamagitan ng bidyu o kaya ay tawag sa telepono.
- e. Magkaroon ng bukas na pag-uusap sa pamilya tungkol sa emosyonal at mental na kalusugan.
- f. Kung ikaw ay walang regular na propesyonal sa mental na kalusugan, narito ang ilan sa mga pinagkukunan upang tulungan ka na magsimula [ipasok ang mga link]
- g. Kung ikaw ay nakakaramdam na ikaw at ang iyong anak ay nasa krisis [maaari kang makakuha ng tulong dito](#).

6. PAGSASAISIP, MEDITASYON AT PAGDADASAL:

- a. Magsanay ng pagsasaisip, tulad ng meditasyon, yoga, o pagdasal ng 20 minuto, dalawang beses sa isang araw. Maraming mga apps ang maaari mong mai-download sa iyong telepono o mahanap online na madaming gamitin. Marami rin ang may espesyal na programa para sa lahat na edad na bata.
- b. Ang pagsasaisip ay makakatulong na palakasin ang daanan ng utak na maaaring aktibo sa pagsugpo sa tugon sa stress, nakakatulong sa pagkontrol sa katawan nang mas madali.
- c. Maglaan ng panahon upang pag-usapan kasama ang mga bata kung ano ang kanilang nararamdaman, pisikal at emosyonal.
- d. Pag-usapan, isulat o iguhit ang lima o higit pa na bagay na pinasasalamatan natin bawat araw.

MGA ILANG KARAGDAGANG KONSIDERASYON

Upang labanan ang stress, ang pagbuo ng outlet kung saan maaaring ilagay ng mga bata ang kanilang enerhiya ay makakatulong. Ang mga outlets ay tulad ng pag-ehersisyo, sining, paglaro at pagiging malikhain ay nakakatulong dito. Ang iyong rutina na panlaban sa stress ay ang solusyon upang tulungan ang lahat na bumalik sa tamang landas. At, palagi, ang pagsuri kung may naiiba at tanungin ang isang bata kung ano ang kanilang nararamdaman at pag-tsek kung ano ang nangyayari ay ang susi.

Ilang karadagang paalala:

- Isang Kalidad-na-Oras nang Sama Sama - Ito ay nagpapabuti sa oras ng pamilya na maaaring maging pagkakataon upang magkasama. Kaya tignan ang positibo sa pagpapatatag sa pamilya kung maaari.
- Maglaro – Ang paghanap sa mga paraan na maglaro at tumawa ay napakahalaga para sa ating mental at pisikal na kalusugan. Isara ang mga balita at manood ng nakakatuwang mga panoorin, tawagan ng kaibigan at mag-usap ng mga panahon na kayo ay tumawa, isipin kung anong mga impresyon ang maaaring gawin, laruin ang floor is lava. Tandaan na ang parte ng “tungkulin” ng isang bata ay maglaro. Ito ay isang tungkulin na kinakailangan ng bata sa kanilang pag-unlad. Ito ay seryosong mga panahon, ikaw ay maaari pa ring maging nakakatuwa. Ito ay naakabuti para sa lahat.

Ang pag-adjust sa ating inaasahan – Ating kinikilala na ito ay pansamantala lamang at sa panahon na ito hindi tayo produktibo na ating inaasahan araw-araw. OK lang ito. Ang mga tagapag-alaga ay nagbabalanse ng kanilang mga responsibilidad sa tahanan, sinisigurado na ang iyong mga anak ay nagsagawa ng pagdistansiya sa pag-aaral at stress sa trabaho at iba pa. Lahat ng mga bagay na ito ay intensibo. Bigyan ang iyong sarili ng pahintulot na magsagawa ng pagpasiya na ikaw ay gumagawa ng “tama” o gumagawa ng sapat. Gawin ang pinakamabuti na maaari mong gawin sa program na ginawa upang mabawasan ang stress sa iyo at sa iyong mga anak.

- Ang paghingi ng tulong o magpalipas ng isang sandali – buksan ang komunikasyon sa iyong tahanan tungkol sa mga oras na kinakailangan natin ng tulong. Kung ikaw ay may espesyal na kodigo na salita o isang palatandaan sa iyong sarili. Kung kailangan mo ng sandali, sabihin ito at kumuha ng isang sandali. Kung ikaw ay nahihirapan, ito ay normal at malungkot mang isipin, inaaasahan ito. [Ang mga serbisyo at numero na maaari mong tawagan para sa suporta ay narito.](#)

TEMPLATE SA PANSARILING PANGANGALAGA RA SA MGA BATA

Sa panahon ngayon, ang katawan ng iyong anak ay maaaring may mas marami o mababa na stress hormones sa malusog na stress hormones. Ito ay maaaring magdulot ng problema sa pisikal at/o mental na kalusugan ng bata, tulad ng hika, hirap sa paglaki, depresyon, o problema sa pag-uugali. Ang ligtas, panatag, at mapag-asikasong relasyon at kapaligiran kung saan nakakaramdam ang mga bata ng kaligtasan ng emosyonal at pisikal ay maaaring makaprotekta sa utak at katawan ng mga bata mula sa mapanganib na epekto ng stress. Maaari mong tulungan ang iyong anak na maging mas malusog sa pamamagitan ng pamamahala sa iyong tugon sa stress at pagtulong sa iyong anak na gawin ito pareho. Ang malusog na nutrisyon, regular na ehersisyo, tamang pagtulog, pagsasaisip, pagbuo ng suporta sa lipunan, at pagkuha ng mental na suporta sa kalusugan ay maaaring makatulong sa pagbawas ng stress hormones at maiwasan ang probela sa kalsugan.

Narito ang ilang mga hangarin ng iyong pamilya na sama-samang suportahan ang kalusugan ng iyong anak. [Itsek ang mga layunin na iyong pinili o sinulat sa iba na gumagana para sa iyo at ang iyong pamilya ng bawa kategoriya!]

☐ Mapag-asikasong relasyon. Tayo ay naglapat ng tungkulin na...

- ☐ Ang paggamit ng respetadong komunikasyon kahit na ikaw ay balisa o galit
- ☐ Paggamit ng mas mataas na kalidad- na oras sa bawat isa bilang pamilya, tulad ng:
 - ☐ Magkaroon ng regular na pagkain na sama-sama ang pamilya
 - ☐ Magkaroon ng regular na “walang elektroniko” na oras upang makapag-usap at/o makapaglaro ng magkasama
 - ☐ Mag-usap, magbasa, at/o kumanta ng sama-sama bawat araw
- ☐ Magkaroon ng oras para sa akin at aking mga anak upang tumawag o video chat sa mga kaibigan at pamilya upang panatilihin ang malusog na sistemang suporta sa sarili at sa aking pamilya.
- ☐ Pagkonekta nang regular sa mga miyembro sa aming komunidad upang bumuo ng suporta sa lipunan
- ☐ Paghingi ng tulong kung ang isang relasyon o kapaligiran ay hindi ligtas sa pisikal o emosyonal
 - ☐ Ang hotline ng National Domestic Violence ay **800-799-SAFE (7233)** [o live chat dito](#)
 - ☐ Ang hotline ng National Sexual Assault ay **800-656-HOPE (4673)** [o live chat dito](#)

(Tagalog)

- ☐ Upang maabot ang teks sa krisis, **text HOME** sa **741-741**
- ☐ Hotling ng Childhelp National Child Abuse : Maaaring tumawag sa 1-800-4-A-CHILD
- ☐ Bumuo ng iyong sariling layunin: _____

☐ **Ehersisyo.** Tayo ay naglapat ng tungkulin na...

- ☐ Paglimita sa oras ng screen sa mas mababa sa isang oras sa isang araw
- ☐ Paglakad ng hindi bababa sa 20 minuto araw-araw
- ☐ Paghanap ng uri ng ehersisyo na ating gusto at ginagawa ng sabay-sabay bilang pamilya. Halimbawa kasama ang mahabang paglalakad, pagsayaw, isports (shooting hoops, paglaro ng catch, atpb.), hula hooping, jump rope, pagtakbo, jumping jacks, push-ups at sit ups, yoga, o Zumba.
- ☐ Pakikilahok sa aking anak sa pisikal na aktibidad tulad ng isports, pagsasayaw, o ibang anyo ng regular na ehersisyo – habang nagsasanay ng pisikal/pagdistansiya sa lipunan
- ☐ Bumuo ng iyong sariling layunin: _____

☐ **Nutrisyon.** Tayo ay naglapat ng tungkulin na...

- ☐ Pagkain ng masustansiyang almusal araw-araw (may protina, whole grains, at/o prutas)
- ☐ Pag-inom ng tubig kaysa sa juice o soda
- ☐ Pagkain ng hindi bababa sa 5 gulay at/o prutas araw-araw
- ☐ Pagpili ng wheat bread at brown rice kaysa sa white bread o kanin
- ☐ Paglimita ng mataas na asukal at/o matabang pagkain
- ☐ Bumuo ng iyong sariling layunin : _____

☐ **Tulog.** Tayo ay naglapat ng tungkulin na...

- ☐ Pagsara ng screen ng 30 minuto bago matulog
- ☐ Pagtulong sa aking anak na makatulog sa parehong oras bawat gabi
- ☐ Magsagawa ng rutina ng pagbasa ng libro sa aking anak bago matulog (o, kung mas matanda, basahin ng aking anak sa akin)
- ☐ Magkaroon ng kalmadong lugar para sa pagtulog
- ☐ Pagiging maasikaso o ibang mga paraan upang mabawasan ang stress kung ang pag-aalala ay hindi nagpapatulog sa akin.
- ☐ Bumuo ng iyong sariling layunin : _____

☐ **Pagsasaisip.** Tayo ay naglapat ng tungkulin na...

- ☐ Pagkuha ng sandali sa isang araw na alamin kung ano ang iyong nararamdaman, parehong pisikal at emosyonal
- ☐ Pag-usapan o pagsulat ng isang listahan ng lima o higit pa na iyong pinasasalamatan sa bawat araw
- ☐ Pagsanay ng taimtim na paghinga o ibang kalmadong (mga) paraan sa mga mga sitwasyon ng pagkabalisa
- ☐ Pagbuo ng isang regular na rutina ng pagdadasal , meditasyon, at/o yoga
- ☐ Pag-download ng mindfulness app at pagsagawa ng taimtim na aktibidad araw-araw
- ☐ Bumuo ng iyong sariling layunin : _____

☐ **Mental na kalusugan.** Tayo ay naglapat ng tungkulin na...

- ☐ Bumuo ng usapan bilang pamilya tungkol sa emosyonal at mental na kalusugan
- ☐ Malaman ang iba pang pamamaraan sa pagpapagamot sa mental na kalusugan (hal., pagpapayo, therapy, serbisyong saykayatriko)
- ☐ Pagtukoy sa lokal na propesyonal sa mental na kalusugan

- ☐ Pag-iskedyul ng isang appointment sa isang propesyonal sa mental na kalusugan o pagpapanatili ng regular na appointments
- ☐ Kung ako ay nakakaramdam na ako o ang aking anak ay nasa krisis, ako ay hihingi ng tulong
 - ☐ Ang Lifeline ng National Suicide Prevention ay **800-273-TALK (8255)** [o live chat dito](#)
 - ☐ Upang maabot ang linya ng krisis sa teks, **text HOME** sa **741-741**
 - ☐ Linya ng SAMHSA Disaster Distress **800-985-5990 para sa emosyonal na pagpapayo**
- ☐ Bumuo ng iyong sariling layunin : _____

Tandaan, ang pinakamahalagang sangkap para sa malusog na mga bata ay ang isang malusog na tagapag-alaga. Narito ang ibang mga layuin na maaari mong ilapat para sa iyong sarili upang matulunagn ang iyong pamilya na maging malusog.

- ☐ **Pansariling Pangangalaga.** Ako ay naglapat ng tungkulin na...
 - ☐ Gumawa ng plano kung ano ang gagawin kapag ako ay stress, galit o balisa
 - ☐ Pagplano kasama ang aking partner, mga kaibigan, o pamilya, upang makahingi ng suporta na kailangan.
 - ☐ Paghingi ng tulong kung hindi ako pisikal o emosyonal na ligtas
 - ☐ Pagsagawa ng regular na bidyu o tawag sa phone appointments ng aking (mga) tagapagkaloob ng mental at pag-uugaling pangkalusugan
 - ☐ Pagtukoy sa aking lakas at matuto sa pagbuo ng pagkamatatag
 - ☐ Pagtawag ng **211** kung kailangan ko ng tulong na makamit ang pangunahing pangangailangan sa pagkain o tirahan
 - ☐ Helpline ng National Parent: Tumawag sa 1-855-427-2736
 - ☐ Bumuo ng iyong sariling layunin: _____

Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa :

Para sa mga pinagkukunan kaugnay sa COVID-19, <https://covid19.ca.gov/>

Mula sa **First 5 California**: <http://www.first5california.com/>

Mula sa **American Academy of Pediatrics**: <https://www.healthychildren.org/>