

Pagtulong sa mga bata na malagpasan ang mga sakuna



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross

Ang mga bata ay maaaring magpakita ng mas mataas na pagkabalisa o mga problema sa kanilang mga damdamin o pagkilos, matapos ang isang sakuna. Ang ibang mga bata ay maaaring manumbalik sa mga sinaunang mga kaugalian, gaya ng pag-ihi sa kama o pagkabalisa kapag nawawalay (separation anxiety). Ang mga mas may edad na kabataan ay maaaring magpakita ng pagiging agresibo o di kaya'y pagkahiya o pagiging matamlay. Kahit ang mga kabataan na di direktang naapektuhan ng sakuna ay maaaring magkaroon ng mga di mapanatag na damdamin.

Kadalasan, ang mga pag-uugaling ito ay panandalian lamang. Habang tumatagal, ang mga simtomang ay karaniwang humuhupa. Subalit, ang mga malalakas na hangin, tunog ng sirena o iba pang mga magpapaalala ng mga damdaming nakatali sa sakuna ay maaaring maging sanhi ng panunumbalik ng pagkabalisa.

Ginagaya ng mga bata kung paano panghawakan ng mga nakatatanda ang mga sakuna. Maaari silang makakita ng pag-aalangan at dalamhati. Kapag kontrolado ng mga matatanda ang sitwasyon, maaari nilang mabawasan ang epekto ng mga sakuna sa mga bata. Ang pinakamalaking tulong na maaaring maibigay sa isang bata ay ang pagiging kalmado, tapat, at ma-aruga.

Ang mga reaksiyon ng bata sa sakuna, ayon sa edad

Ito ang ilan sa mga karaniwang pisikal at emosyonal na reaksiyon na makikita sa mga bata, matapos ang isang sakuna o isang nakagigitlang pangyayari.

SANGGOL HANGGANG 2 TAON –Kapag di pa nakapagsasalita ang mga bata at dumaan sila sa isang trauma, di sila makapagsalita upang ilarawan ang pangyayari o ang kanilang nararamdaman. Subalit, maaari nila matandaan ang mga partikular na tanawin, tunog, o amoy. Ang mga sanggol ay maaaring maging irritable, mas nagiging iyakin, o laging nagpapayakap o nagpapakarga. Habang tumatanda, maaaring lumitaw sa kanilang paglalaro ang mga bahagi ng nakagigitlang pangyayari na matagal nang nangyari at tila nakalimutan na.

PRESCHOOL - 2 HANGGANG 6 NA TAON – Ang mga batang preschool o malapit nang mag-aral ay madalas na nakakaramdam ng awa sa sarili sa panahon ng isang nakapanlulumong pangyayari. Dahil sa kanilang murang edad at katawan, wala silang kakayahan upang protektahan ang sarili o ang iba. Kung kaya't nakararamdam sila ng matinding takot at pagiging insecure. Ang mga bata sa ganitong edad ay hindi pa nakaiintindi sa konsepto ng permanenteng pagkawala. Itinuturing nila na ang mga resulta ng isang pangyayari ay hindi na pwedeng baliktarin. Sa mga susunod na linggo matapos ang isang nakagigitlang pangyayari, maaaring lumitaw sa paglalaro ng mga batang ito ang mga bahagi ng pangyayari. Maaari nilang balikan at gampanan ang pangyayari o sakuna nang makailang beses.

EDAD NG SIMULANG PAG-AARAL - 8 HANGGANG 10 TAON – Ang batang nasa edad na ng pag-aaral ay may abilidad upang intindihin ang permanenteng pagkawala. Ang ibang mga bata ay nagiging abala sa detalye ng isang nakagigitlang pangyayari at palagi nilang gustong pag-usapan ito. Ang pagkaabalang ito ay maaaring maghadlang sa konsentrasyon ng bata sa pag-aaral at ang kanyang mga grado ay maaaring bumaba. Ang mga batang nag-aaral na ay maaaring magpakita ng iba't ibang reaksiyon - pakiramdam na sila'y may-sala, pagkabigo, galit sapagkat di naiwasan ang pangyayari, o pagpapantasya na sila ay isang sugo o tagapagligtas.

PRE-ADOLESCENCE HANGGANG ADOLESCENCE - 11

HANGGANG 18 NA TAON – Habang tumatanda ang mga bata, ang kanila mga reaksiyon sa isang trauma ay nagiging magkatulad sa reaksiyon ng mga matatanda o may-edad. Maaari nilang paghaluin ang iba pang mga reaksiyong pambata, sa mga pag-uugaling tila halintulad sa mga reaksiyon ng mga nakatatanda. Ang pagdanas ng isang trauma ay maaaring magdulot ng pantasya ng immortality o ang pakiramdam na hindi sila maaaring mamatay. Ang teenager ay maaaring masangkot sa mga mapanganib at delikadong mga gawain, tulad ng matulin na pagmamaneho o paggamit ng alak o droga. Sa kabilang banda, ang isang teenager ay maaari ding maging takot na lumabas ng bahay. Ang malaking bahagi ng panahon ng adolescence ay nakalaan sa pagtahak ng mundo sa labas ng bahay. Matapos ang isang trauma, maaaring maging tila mapanganib at delikado ang munda. Ang teenager ay maaaring mapagsakluban ng mga matitinding emosyon, ngunit pakiramdam nila ay di nila kayang pag-usapan ito kasama ang mga kamag-anak.

(Impormasyon ay hatid ng American Red Cross at ng University of Illinois)

Ang paghahanda para sa isang sakuna ay nakakatulong upang tanggapin ng lahat ng kapamilya ang katotohanan na ang isang sakuna ay maaaring mangyari, at nagbibigay ng oportunidad upang tukuyin at ipunin ang mga gamit na tutustos sa mga pangunahing pangangailangan matapos ang isang sakuna. Kabilang sa paghahanda ang mga sumusunod:

- Pag-usapan ang pinsalang maaaring idulot ng mga sakuna na maaring dumating sa iyong lugar.
- Alamin ang numero ng telepono na tatawagan, at ang lugar kung saan maaaring muling magtipon-tipon ang pamilya, kung mapaghiwalay ng isang pinsala.
- Pagsama-samahin at ipunin ang mga pangunahing pangangailangan: pagkain, tubig, baterya, radyo, flashlight, atbp.
- Tukuyin ang mga pinakamahalagang personal na ari-arian na dadalhin ng bawat miyembro ng pamilya kung sakaling kailanganin ninyong lisanin ang inyong bahay. Para sa bata, maaaring ito ay ang isang paboritong laruan, kumot, o isang bagay na ginagamit niya kapag siya'y balisa.
- Protektahan ang mga personal na ari-arian na may halagang sentimental tulad ng mga litrato, kagamitang pinamamana, libro ng sanggol, o iba pang mga kagamitan na hindi maaaring mapalitan. Siguraduhing isama ang isa o dalawa sa mga bagay na talagang pinakaiinga-ingatan ng iyong anak.



Tustusan ang emosyonal na pangangailangan ng anak

Karaniwang nalalaman ng mga bata ang kanilang gagawin sa isang sitwasyon, sa kanilang nababasang emosyong ng mga nakatatanda. Marapat na ibahagi ng mga nakatatanda ang kanilang tunay na nararamdaman ukol sa pangyayari, ngunit dapat silang manatiling kalmado, alang-alang sa kapakanan ng anak.

Makinig sa sinasabi ng bata. Kapag may mga katanungan siya ukol sa pangyayari, sumagot nang direktso at nang walang malawakang pagpapaliwanag na tulad ng kinakailangan para sa katanungan ng isang may-edad. Kung nahihirapan ang bata na magpakita ng kanyang nararamdaman, hayaan siyang gumuhit o kaya'y magkwento tungkol sa nangyari.

Subukang intindihin kung ano ang dahilan ng kanyang pagkabalisa o takot. Tandaan na matapos ang isang sakuna, karamihan sa mga bata ay natatakot na -

- Mauulit ang pangyayari
- May taong mamamatay
- Mahihiwalay sila sa mga kapamilya
- Maiiwan silang mag-isa



PAGTIBAYIN ANG MGA BATA SA PAMAMAGITAN NG PAG-AARUGA AT PAG-UNAWA. Mga inirerekomendang dapat gawin:

- Yakapin at hawakan ang iyong mga anak.
- Magbigay ng mga makatotohanang impormasyon ukol sa sakuna sa kalmado ngunit matatag na paraan.
- Udyukin ang mga bata na magsalita ukol sa kanilang mga nararamdaman. Maging tapat tungkol sa iyong sariling nararamdaman.
- Samahan ang iyong mga anak nang mas matagal bago magtulog.
- Magplano ng mga panibagong oras para sa trabaho, paglalaro, pagkain at pahinga.
- Isama ang iyong mga anak sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng partikular na gawain upang maramdaman nila na tumutulong sila sa panunumbalik ng buhay ng pamilya at komunidad.
- Udyukin ang iyong mga anak upang bumuo ng isang pampamilyang plano laban sa sakuna.
- Siguraduhin na alam ng iyong mga anak kung ano ang dapat gawin kapag nakarinig sila ng smoke detectors, fire alarms, o mga lokal na babala gaya ng malakas na busina o sirena.
- Purihin at bigyan-pansin ang responsableng pag-uugali.
- Intindihin na kailangan din ng iyong mga anak na pagdalamhatian ang mga pangyayari.

Sinubukan mong magkaroon ng isang mapagkalingang kapaligiran. Kung wala pa ring reaksiyon ang iyong mga anak matapos mong gawin ang mga nasabi sa itaas, humingi ng tulong mula sa naaayon na eksperto tulad ng isang primary care na doktor para sa mga bata, isang mental health provider na espesyalista sa mga bata, o isang miyembro ng simbahan.

Pang-Emergency na Numero ng Telepono

Ang Aking Apelyido: _____

Ang Aking Telepono: _____

Ang Aking Tirahan: _____

Ang Aking Bayan/Siyudad: _____

Ang Aking County: _____



Ambulansya



Sunog



Pulis/Sheriff



Nanay



Tatay



Iba Pa

Turuan ang iyong mga anak na Tumawag ng Tulong

Turuan ang iyong mga anak kung paano at kailan tumawag ng tulong. Dapat silang tumawag ng 9-1-1 kung kayo ay nakatira sa isang ligar na sakop ng serbisyong 9-1-1. Kung hindi, hanapin ang mga lokal na numero ng telepono para sa isang emergency, sa iyong telephone directory.

Ipaskil ang mga numero malapit sa telepono, at malinaw na mababasa ng iyong mga anak. Kahit ang mga napaka-batang mga anak ay maaaring matuto kung paano at kailan tatawag ng tulong sa isang emergency.

Kung ang iyong anak ay nakababasa ng numero ngunit hindi ng mga salita, ang talaan sa pahinang ito ay may mga larawan na makatutulong sa iyong anak upang hanapin ang tamang numero na tatawagan.

Habang pinapaliwanag mo ang bawat larawan, udyukin mo ang iyong anak na kulayan ang mga simbolo na nasa talaan. Ito ay maaaring makatulong sa iyong anak upang matandaan kung sino ang lalapitan sa isang emergency.



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross

Dagdagan ang Kaalaman

Ang Programa ng Federal Emergency Management Agency para sa Paghahanda ng Pamilya at Komunidad, katuwang ang Red Cross, ay nagsasagawa ng mga aktibidades sa buong bansa upang tulungan ang mga tao na makapaghanda laban sa mga sakuna.

May mga karagdagang aklat at babasahin silang inihahandog ukol sa paghahanda laban sa mga sakuna:

- **"YOUR FAMILY DISASTER PLAN"** (FEMAL191) (ARC 4466)
- **"EMERGENCY PREPAREDNESS CHECKLIST"** (FEMAL154) (ARC 4471)
- **"YOUR FAMILY DISASTER SUPPLIES KIT"** (FEMAL189) (ARC 4463)
- **"DISASTER PREPAREDNESS COLORING BOOK"** [edad 3-10] (FEMA 243) (ARC 2200)
- **"ADVENTURES OF THE DISASTER DUDES"** [Video at Presenter's Guide para sa nakatatanda na may mga anak edad 9-11] (FEMA 242) (ARC 5024)

Para sa karadagang impormasyon, mangyari po lamang na sumangguni sa iyong lokal na emergency management office o American Red Cross chapter. Ang brochure na ito at ang mga iba pang materyales ukol sa paghahanda ay maaaring makuha sa pamamagitan ng pagtawag sa FEMA sa numerong 1-800-480-2520, o lumiham sa:

FEMA
P.O. BOX 2012
JESSUP, MD 20794-2012

O di kaya'y bisitahin ang iyong lokal na Red Cross Chapter.

Ang mga babasahin ay maari ding kunin World Wide Web:

FEMA:
<http://www.fema.gov>

American Red Cross:
<http://www.redcross.org>

Ang iyong lokal na sanggunian ay:

ARC 4499 – Online Version
Tagalog
Revised March 1998

Pagtulong sa mga bata na malagpasan ang mga sakuna



Ang brochure na ito ay nagbibigay ng mga suhestyon sa mga magulang at nakatatanda upang makatulong sa mga anak at bata bago mangyari, habang nangyayari, at matapos ang isang sakuna.

