

PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Tips para sa mga caseworkers

maaraman aring mga pamilya an nasa peligro asin
magtao nin suporta sa mga magurang

Mabalos sa padagos na pagkontak sa mga pamilyang ini. An saindong suporta tunay na makakagibo nin pagbabago para sainda. Kada beses na kamo maapod, aramon kun ini marhay na panahon para sinda makataram.

Halipot na mga hapot para maaraman kun aring mga pamilya an nasa high risk

An sitwasyon na ini nakakapa-stress sa mga pamilya. Pwede mo sakong sabihon kung gano ka-stressful ang pagiging magurang sa mga panahong ini? 0 – Mayong kapuru-problema 10 – Dae na kayang solusyonan	High risk – 5 o halangkaw pa
Dakol pamilya ang nag-iirival sa lockdown, o nakakamateng pigpapaanggot sinda kan mga aki. Ini nangyayari sa saindong harong? 0 – Dae lamang 10 – Piripirmi	High risk – 5 o halangkaw pa
Note – bistado nindo ang saindong mga pamilya. Kun aram nindong sinda nasa high risk, sunudo an saindong kaaraman o instinct digdi. Kamo an mga eksperto digdi.	High risk - sunudon an saindong pagkaaram.

Para sa gabos na pamilya: Maoogma kamong makakua ning mga text para sa mga nag-aalaga habang may COVID-19?

[Kung Iyo] Ilista ang number ninda sa text messaging system for parenting tips [makukua sa katapusan nin Mayo] An minasunod: Evidence-based na nirerekomendar sa saindong mga apodan.

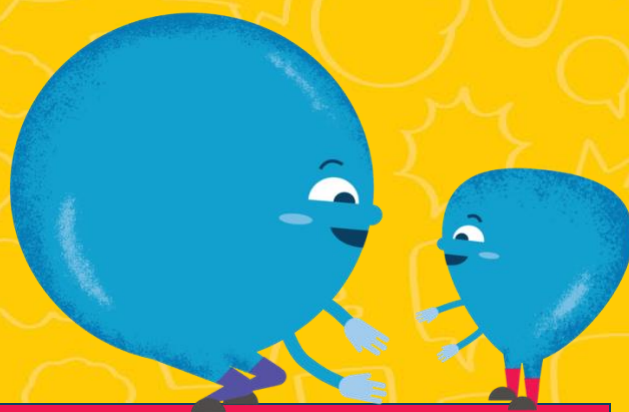
An minasunod: Evidence-based na nirerekomendar sa saindong mga apodan



PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Tips para sa caseworkers

Para sa mga caseworkers: Saludo kami saindo! Salamat sa saindang pakisumaro sa mga pamilyang nangangaipo, lalo na sa mga panahong ini. Mga bayani kamo.



Apudan si 1

Bagong tip: Magpundo

An pagpundo nakakatabang sa mga nakakamate nin stress o mga anggot sa saindang mga aki. Kun namamate mong makurahaw o mangungulog ka, magrayo sainda asin maghangos nin hararom nin limang beses. *[Ang ibang tawo nagkakanta – arog nin gospel song – sa payo ninda].* Milyon-milyon ang nagsasabing ini nakakatabang sainda. Purbaran maski sarong beses sa aldaw na ini asin hilingon kung ini makakatabang saimo.

Apudan si 2

Naghahapot tungkol sa huring tip

Nagpundo ka para maghangos nin hararom nin limang beses? Ini nakatabang?

[Kun iyo] Congrats! Dapat maging proud ka sa sadiri mo!

[Kun dae] Tano ini naging masakit? Kaya daw ining maresolber nin magkaibahan?

[Prompts: Tabangan sindang makaisip nin mga solusyon, itao ang solusyon kan ibang pamilya, saru-saruon an mga pwedeng gibuhon, omawon sinda sa pagpurbar pa lang, akayon sindang dae magpadaog.]

Bagong tip: One-on-one time

Kun kaya mong magkaigwa nin makusog na relasyon sa aki mo, kakaipuhanon nindang magpormal. Kaya mong itao sainda an saimong bilog na atensyon nin 20 minutos kada aldaw? Ini nag-aaser kun sinda an nagpipili kung anong gusto nindang gibuhon kaibahan ka. Kun ika mayong oras, pwede kamong magtrabaho sa harong arog nin paglilingig o pagluluto, asin magkarantahan habang ginigibo ini! Mamamate nindang sinda importante asin pinapadangat.

[Digdi marhay na ihapot: Igwa sa mga aki mo an tuninungon? Kun minsan dae ta natatawan nin atensyon an aki na surupgon. Gamiton an one-on-one time ngarig suportahan sinda – pwedeng gusto nindang mag-drawing o magkawat ngarig makiulay.]

Apudan si 3

Naghahapot tungkol sa huring tip

Nagkaigwa ka nin 20 minutos kada aldaw para sa one-on-one time kaibahan an saimong aki?

[Kun iyo] Pantastiko! Marhay an nagiginibo mo maski masakit an panahon ngunyan. Ano daw kun magpundo kun namamate mong nasusuya o naaanggot ka?

[Kun dae] Tano ta ini masakit? Kaya ta daw ini maresolber nin magkaibahan?

[Prompts: Tabangan sindang makaisip nin mga solusyon, itao ang solusyon kan ibang pamilya, saru-saruon an mga pwedeng gibuhon, omawon sinda sa pagpurbar pa lang, akayon sindang dae magpadaog.]

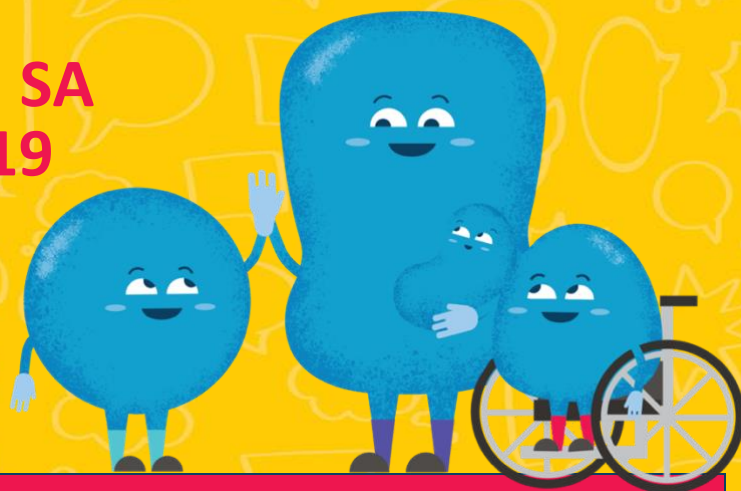
Bagong tip: Maghiling-hiling asin mag-omaw

Dayaday tang tinatao an satuyang atensyon sa mga aking nagpapastidyo, asin dae kun sinda nagpopormal sana ta iniisip ta, "Hay salamat! Pwede nang maglaba!" Alagad kung mahiling ta sindang nagpopormal asin omawon sinda dahil digdi, an mga aki malapigot para makua an pagomaw asin matultul pipiripirmi. Kaya daw purbaran na omawon an aki maski sarong beses sa ngunyang semana?

PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Tips para sa caseworkers

Para sa mga caseworkers: Mabalos sa saindang dedikasyon asin paglapigot na kontakun ining mga pamilyang ini. Kami nagpapasalamat saindo.



Apudan si 4

Naghahapot tungkol sa huring tip

Nahiling hindong nagpopormal an saindang mga aki asin sinda inomaw para digdi?

[Kun iyo] Congrats!

[Kun dae] Tano ta ini masakit? Kaya ta daw ini maresolber nin magkaibahan?

[Prompts: Tabangan sindang makaisip nin mga solusyon, itao ang solusyon kan ibang pamilya, saru-saruon an mga pwedeng gibuhon, omawon sinda sa pagpurbar pa lang, akayon sindang dae magpadaog.]

Bagong tip: Ingatan ang sadiri

Ano an saimong namamate? Importanteng dae pabaya an sadiri. Kun an mga aki turog na, may pwedeng gibuhon para sa sadiri ngarig mas maogma? Kaya mong tawan an sadiri mo nin healthy breaks ngunyan na semana?

[Prompts: Makiulay, magkanta, mag-inom nin tsaa.]

Apudan si 5

Naghahapot tungkol sa huring tip

Tinawan mo an sadiri mo nin mga break? Ano an mga nagibo mo?

[Kun iyo] Congrats – deserve mo iyan. Kumusta man an pagomaw sa mga aki?

[Kun dae] Tano ta ini masakit? Kaya ta daw ini maresolber nin magkaibahan?

[Prompts: Tabangan sindang makaisip nin mga solusyon, itao ang solusyon kan ibang pamilya, saru-saruon an mga pwedeng gibuhon, omawon sinda sa pagpurbar pa lang, akayon sindang dae magpadaog.]

Bagong tip: Sabihung sige sana kaysa magpundo.

Purbaran sabihon sa aki kun ano an gusto mong gibuhon ninda mismo – bako kun ano an habo mong gibuhon ninda (na pirmi tang ginigibo)! Purbarang sabihon, "Maglinig tabi", bakong "Dae mag-atì".

Apudan si 6

Naghahapot tungkol sa huring tip

Nasabi sa aki kun ano ang gusto mong gibuhon ninda kaysa kun ano an habo mong gibuhon ninda?

[Kun iyo] Congrats – sabihun mo daw sako an panahon na nangyari ini! Nagpundo ka para maghangos nin hararom pag namamate mong ika nasusuya o naaanggot?

[Kun dae] Tano ta ini masakit? Kaya ta daw ini maresolber nin magkaibahan?

[Prompts: Tabangan sindang makaisip nin mga solusyon, itao ang solusyon kan ibang pamilya, saru-saruon an mga pwedeng gibuhon, omawon sinda sa pagpurbar pa lang, akayon sindang dae magpadaog.]

Bagong tip: Likayan ang anggot

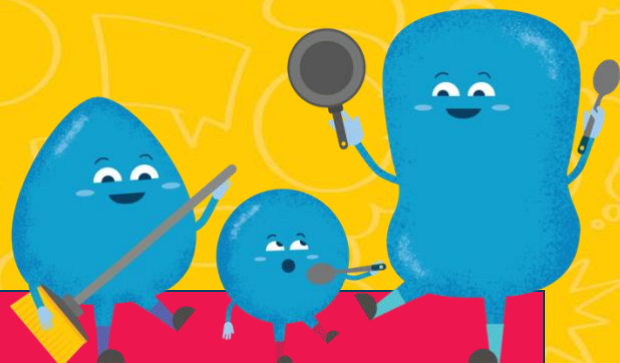
An mga aki ta kaya kitang paanggotun, alagad pipiripirming ang anggot mas tungkol sa sitwasyon. Dakol na magurang ang mas naaanggot kun sinda gutom, pagal o mamundo. May dahilan kung tano dae kang gayong kalmado? Kaya tang mag-isip nin paigi para ini masolusyonan?

[Prompts: Makiulay sa ibang tawo kun namumundo, magpahingalo.]

PAGIGING MAGURANG SA PANAHON NIN COVID-19

Tips para sa caseworkers

Para sa caseworkers: Mabalos sa padagos na pagsuporta sa mga pamilyang ini. Dae pabayaang ang sadiri. Kamo mga bituon.



Apudan si 7

Naghahapot tungkol sa huring tip

Nakaya nindong maresolber an mga pagkakataon na kamo naanggot?

[Kun iyo] Congrats – matibay! Nakakapagpahingalo ka man para makatabang sa stress?

[Kun dae] Tano ta ini masakit? Kaya ta daw ini maresolber nin magkaibahan?

[Prompts: Tabangan sindang makaisip nin mga solusyon, itao ang solusyon kan ibang pamilya, saru-saruon an mga pwedeng gibuhon, omawon sinda sa pagpurbar pa lang, akayon sindang dae magpadaog.]

Bagong tip: Gibuhong mamuya-muya ang paghuhugas

May pwedeng kantaon habang naghuhugas? Para sa mga sadit na aki pwedeng makapangirit na kanta, o magdagdag nin mga bagong lyrics sa paboritong kanta kan mga hoben. Pwede kang magdagdag nin mga hiro-hiro para mas maogma!

Apudan si 8

Naghahapot tungkol sa huring tip

Pigpurbaran an pagkanta sa paghuhugas?

[Kun iyo] Congrats! Namamalisiahan man nanggad an pagpopormal kan aki o hoben asin inoomaw sinda para digdi?

[Kun dae] Tano ta ini masakit? Kaya ta daw ini maresolber nin magkaibahan?

[Prompts: Tabangan sindang makaisip nin mga solusyon, itao ang solusyon kan ibang pamilya, saru-saruon an mga pwedeng gibuhon, omawon sinda sa pagpurbar pa lang, akayon sindang dae magpadaog.]

Bagong tip: Maggamit nin kalmadong resulta

Pag ang mga aki nagpapastidyo, ang kalmadong pagtao nin kastigo para sa mga ginibo ninda (arog kang pag-embargo nin kawatan sa diit na oras) mas makakamarhay kaysa an pagkurahawan o pagkulugan sinda. Purbaran an mga ini: 1) tawan an aki nin choice na magsunod sa instruksiones bago kastiguhon, 2) magpili nin kastigong tunay sana 3) pagkatapos, tawan an aki nin oportunidad na makagibo ning maray, asin omawon sinda para digdi.

Apudan si 9

Naghahapot tungkol sa huring tip

Nakagamit nin kalmadong kastigo ngunyan na semana? Kumusta man?

[Kun iyo] Matibay! Ano daw kun magpundo asin maghangos nin hararom kun namamateng nasusuya o naanggot?

[Kun dae] Tano ta ini masakit? Kaya ta daw ini maresolber nin magkaibahan?

[Prompts: Tabangan sindang makaisip nin mga solusyon, itao ang solusyon kan ibang pamilya, saru-saruon an mga pwedeng gibuhon, omawon sinda sa pagpurbar pa lang, akayon sindang dae magpadaog.]

Balikan ang mga nanudan

Napag-ulayan ta dati an mga bagay na nakatabang sa mga caregivers sa mga aki ninda. An dae pagpabaya sa sadiri, an pagpahingalo, an pagkakaigwa nin oras para sa mga aki aroaldaw, an pagomaw, an pagsabi kun ano an gusto mong gibuhon ninda, asin an pagtao nin mga kalmadong kastigo. Gusto mong pag-ulayan giraray an mga ini?

Sa kada pagkakataon na masabi ka nin positibong bagay, o an pagpundo sa pagkurahaw o pagkulog, nagdadagdag an brain development kan saimong aki. Maging proud ka sa sadiri mo!