

COVID-19 PANAGPADAKKEL ITI ANNAK

Tips para kadagiti social workers

Sapulen dagiti pamilya a addaan iti peggad ket mangted iti suporta panggep iti panagpadakkel iti anak.

Agyamankami iti inkayo panag-tultuloy a panangkontak kadagitoy a pamilya. Iti suportayo ket makatulong kanyada. Kada tumawag ka, amuem no nasayaat daytoy a paniempo para kanyada nga agsao.

Ababa a saludsud nga mangitudu kadagiti pamilya nga addaan iti peggad.

Daytoy a kasasaad ket mangit-ited iti adu unay a stress iti tunggal pamilya. Mabalín mo kadi nga ibaga kanyak no kasano ka-stressful iti panagpadakkel iti anak ita? 0 – Nasayaat launay (Absolutely fine) 10 – Saan mabenbenan (Unable to cope)	Addaan iti unay nga peggad (high risk) – 5 wennu nangatngatu pay
Adu a pamilya iti agri-riri iti lockdown, wennu marikrikna da nga dagitay annak da nga ubbing iti mangpataud pungtot kanyada. Adda kadi kadagitoy iti mapaspasamak dita balayyu? 0 – Saan a pulos 10 – Agnanayun	Addaan iti unay nga peggad (high risk) – 5 wennu nangatngatu pay
Pammalagip – am-amuum iti pamilyam. No ammun nga isuda ket addaan iti kepeggedan unay, surutem iti pannakammum/kapanunutam wennu tay saririt mo. Sika iti eksperto ditoy.	Kaaddaan iti unay a peggad – surutem ta ekspertom

Para iti amin a pamilya: Naragsak ka kadi no makaawat ka iti text/mensahe para kadagiti agay-aywan kabayatan iti COVID-19? **[Nu wen]** Inayun tay numero da idia text messaging system para kadagiti tips iti panagpadakkel iti annak [kabalbalinan na inton katapusan iti Mayo].

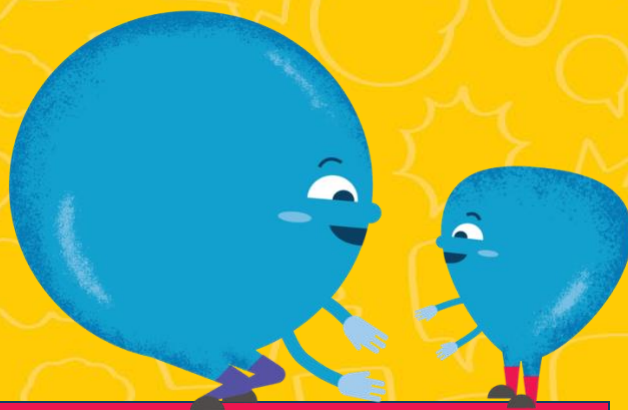
Sumaruno nga aramiden: Para iti nakaibasaran a ebidensia, adda dagiti singasing nga mang-akay kadagiti tawag mo.



COVID-19 PANAGPADAKKEL ITI ANNAK

Tips para kadagiti social workers

Para kadagiti social workers: Naikeddeng kayo a maidayaw! Agyaman kami iti inkayo panagtultuloy a panag suporta kadagiti pam-pamilya a agkasapulan iti tulong uray kadagitoy naririgat a paniempo. Dakayo ket bannuar.



Umuna a tawag

Baro nga tip: Aginana apagbiit

Iti panaginana apagbiit ket matulungan naka no sika ket sobra unayen a mastress wennu makapungtot kadayta anak mo nga ubing wennu teenager. No marikriknam a kayat mo agpukkaw wennu bumaot, umadayo ka paylang bassit kenkuada sakanto umanges iti mamin-lima a nauuneg, pauneg ken paruwar. *[Iti dadduma nga tao ket kayat da agkanta-kaskuma dagitay gospel song- kankantaen da idia uneg panunot da].* Milyon nga tao iti mamat-mati nga daytoy ket makatulong. Padasem ita nga aldaw ta kitaem no makatulong kenka.

Mai-kadua a tawag

Panagdamag panggep ti naudi nga tip.

Nakapag-inana ka metlaeng iti apag-biit ken immanges iti namin-lima nga nauuneg? Nakatulong metlaeng?

[Nu wen] Nasayaat para kenka! Dapat mo ipagpannakkal iti bagbagim!

[Nu saan] Apay nga narigat daytoy? Masolbar ta kadi nga agkadua daytoy?

[Prompts; Tulungam isuda nga agpanunot iti bukod da a solution, mangi-share ka iti solution iti sabali a pam-pamilya, bingayen iti naduma-duma a parte, dayawem ida iti apan da panangipadas, paregtaem ida ta saan da nga sumuko.]

Baro nga tip: One-on-one time

No kayam iti agbuo iti natibker a relasyon ken iti anak mo, mas agtul-tulnogda. Mabalin mo kadi nga ikkan iti baente minutos iti kada aldaw nga itutuk iti buo nga atension mo? Mas epektibo daytoy no pilienda iti aniaman a kayat da nga aramidem a kadua daka. No awan met ti oras mo, mabalin kayo agkadua nga agubra iti balayyu kaskuma panagdalus wennu panagluto, ken panagkanta. Daytoy ket mangparikna kanyada nga isuda ket napateg ken maay-ayat.

[Nasayaat pay a damagen daytoy: Adda kadi iti anak mo nga ubing a permi iti ulimek na?]

No dadduma ket saan tayo maikkikan iti ado nga atension dagitay annak tayo a managpakni. Usaren iti one-on-one time nga panagsuporta kanyada — baka kay-kayatda iti ag-drawing wennu agay-ayam a makisarita.

Mai-katlo a tawag

Panagdamag panggep ti naudi nga tip

Nakaibusbos ka kadi iti baente a minutos a binigat para iti one-on-one time yo iti anak mo?

[Nu wen] Nakaskasdaaw! Nasayaat iti ar-aramidem uray kadaytoy narigat a paniempo.

Ket tay ngarud aginana apag-biit nu mariknam a maupay ka wennu makapungtot?

[Nu saan] Apay a narigat daytoy? Masolbar ta kadi daytoy nga agkadua?

[Prompts; Tulungam isuda nga agpanunot iti bukod da a solution, mangi-share ka iti solution iti sabali a pam-pamilya, bingayen iti naduma-duma a parte, dayawem ida iti apan da panangipadas, paregtaem ida ta saan da nga sumuko.]

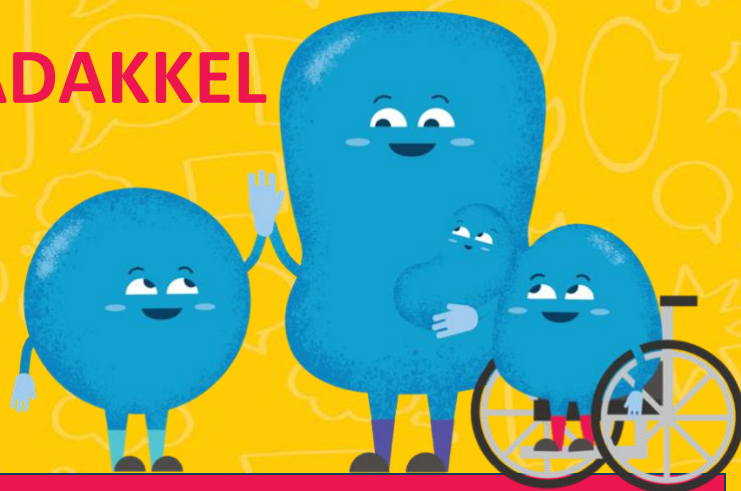
Baro a tip: 'Sintiren ken dayawen'

Masansan tayo nga ik-ikkan atension dagitay annak tayo no aglukluku da, ken saan tayo ik-ikkan atension no agsingsingpet da gapu ta panpanunuten tayo nga "Oh, mabalin ko ubraenen tay labaan!". Ngem nu masintir tayo nga agsingsingpet da, intayu kadi dayawen ida ta mas kaykayat da makaawat iti dayaw ken atension ta inda panagsingsingpet a kanayun. Mabalin mo kadi dayawen iti anak mo maminsan ita nga lawas?

COVID-19 PANAGPADAKKEL ITI ANNAK

Tips para kadagiti social workers

Para kadagiti social workers: Agyaman kami iti inkayo panag-dedekar ken panagtungpal iti panagi-talinaed a panag-kontakyo kadagitoy a pam-pamilya. Napalaos iti inkami panagyaman kadakayo.



Maika-uppat a tawag

Panagdamag panggep ti naudi nga tip	Nasintir ken nadayaw mo kadi tay anak mo idi nagsingsingpet? [Nu wen] Nasayaat! [Nu saan] Ania iti nangparigat kadaytoy? Masolbar ta kadi nga agkadua daytoy? [Prompts; Tulungam isuda nga agpanunut iti bukod da a solution, mangi-share ka iti solution iti sabali a pam-pamilya, bingayen iti naduma-duma a parte, dayawem ida iti apan da panangipadas, paregtaem ida ta saan da sumuko.]
Baro a tip: Alagaam ta bagbagim	Ania iti marikriknam? Napateg a alagaam met iti bagbagim. No dagiti ubbing mo ket nakaturog, adda kadi maaramid mo para iti bagbagim tapnu rumagsak? Mabalina mo kadi nga ikkan iti bagim iti paniempo nga aginana ita nga lawas? [Prompts: Makisarita iti siasinnoman, panagkankanta, panag-tsaa.]

Maika-lima a tawag

Panagdamag panggep ti naudi nga tip	Naikkam metlang kadi iti bagbagim iti paniempo nga aginana para kadaytoy a lawas? Ania iti inaramid mo? [Nu wen] Nasayaat -- naikeddeng kenka. Kamusta ta iti inka panagdayaw kadagiti annak mo? [Nu saan] Ania iti nagparigat kadaytoy? Masolbar ta kadi nga agkadua daytoy? [Prompts; Tulungam isuda nga agpanunut iti bukod da a solution, mangi-share ka iti solution iti sabali a pam-pamilya, bingayen iti naduma-duma a parte, dayawem ida iti apan da panangipadas, paregtaem ida ta saan da sumuko.]
Baro nga tip: Ibagam nga "agtultuloy" imbes nga "agsardeng"	Padasem nga ibaga kadayta anak mo no ania iti eksakto nga kayat mo nga aramidenna imbes nga tay banag a saan mo kayat nga aramidenna (nga kanayun tayo aramidenna!). Padasem ibaga nga, "Agurnus ka" imbes nga "saan ka agiwarwara".

Maika-innem a tawag

Panagdamag panggep ti naudi nga tip	Naibagam kadi kadayta anak mo no ania iti kayat mo nga aramiden da imbes nga tay saan mo kayat? [Nu wen] Nasayaat -- Ibagam ngarud kanyak no kaanum inaramid daytoy! Agin-inana ka kadi apag-biit sa umang-anges iti nauuneg no maup-upay ka wennu maka-ungunget? [Nu saan] Apay a narigat daytoy? Masolbar ta kadi nga agkadua daytoy? [Prompts; Tulungam isuda nga agpanunut iti bukod da a solution, mangi-share ka iti solution iti sabali a pam-pamilya, bingayen iti naduma-duma a parte, dayawem ida iti apan da panangipadas, paregtaem ida ta saan da sumuko.]
Baro a tip: Lapdan iti pungtot	Mapa-pungtot natayo dagiti annak tayo, ngem dadduma daytoy a unget ket panggep iti adu kasasaad tayo. Iti nagannak ket lalo a makaunget no isuda ket mabisin, nabannug, wennu marikrikna da nga agmaymaysa da. Adda kadi iti banag a kanayun a gapu na nu apay saan ka unay a natalinaay? Makapanunut ta kadi iti banag a makatulong kenka? [Prompts: Makisarita iti siasinnoman no marikriknam a agmaymaysa ka, aginana ka.]

COVID-19 PANAGPADAKKEL ITI ANNAK



Tips para kadagiti social workers

Para kadagiti social workers: Agyaman kami iti inkayo panagitalinaed a panangi-tarigagay kadagitoy a pam-pamilya. Laglagipen yo a tulungan met iti bagbagiyo. Dakayo iti bituen.

Maika-pito a tawag

Panagdamag panggep ti naudi nga tip	Maaramid mo kadi dagiti banag nga dapat mo nga aramiden no sika ket makaunget, ken dagitay banag a makatulong kenka? [Nu wen] Nasayaat launay! Ik-ikkam kadi ta bagim iti inana tapnu makatulong makabawas iti stress? [Nu saan] Ania iti nagparigat kadaytoy? Masolbar ta kadi nga agkadua daytoy? <i>[Prompts; Tulungam isuda nga agpanunut iti bukod da a solusion, mangi-share ka iti solusion iti sabali a pam-pamilya, bingayen iti naduma-duma a parte, dayawem ida iti apan da panangipadas, paregtaem ida ta saan da sumuko.]</i>
Baro nga tip: Aramiden a naragsak iti panagbuggo iti ima	Adda kadi iti mabalin mo a kantaen no bug-buguan ta imam? Para kadagiti ubbing, daytoy ket mabalin a ang-angaw a kanta, wennu nayun-nayunam iti baru a balikas dagitay kanta a pababorito dagiti teenagers. Mabalin mo pay nayunan iti aksion tapno naragragsak.

Maika-walo a tawag

Panagdamag panggep ti naudi nga tip	Inpadas mo kadi iti nagkanta kabayatanna nga agbugbuggu ka iti imam? [Nu wen] Nassayaat para kenka! Ket tay ngarud panagsintir ken panagdayaw mo kadagitay ubbing wennu teenager no agtul-tulnogda? Maar-aramid mo metlaeng dagitoy? [Nu saan] Apay a narigat daytoy? Masolbar ta kadi nga agkadua daytoy? <i>[Prompts; Tulungam isuda nga agpanunut iti bukod da a solusion, mangi-share ka iti solusion iti sabali a pam-pamilya, bingayen iti naduma-duma a parte, dayawem ida iti apan da panangipadas, paregtaem ida ta saan da sumuko.]</i>
Baro a tip: Panangusar iti natalinaay a kasukat	Nu ti ubbing mo ket naluko, mangited ka iti natalinaay a kasukat (kaskuma alaem tay ayayam na ket idulin mo apagbiit). Maymayat daytoy kaysa iti panagbugkaw wennu panagbaut mo kanyada. Padasen dagitoy nga aramid: 1) ikkam tay ubingmo iti gundaway a suruten na ta bilin mo sakbay mo ikkan iti kasukat 2) agpili iti kasukat/parusa nga kayam a aramiden 3) kalpasanna, ikkam iti gundaway tay ubingmo nga agaramid iti nasayaat samunto dayawen.

Mayka-siam a tawag

Agdamdamag panggep iti maudi a tip	Nakausar ka metlaeng iti natalinaay a kasukat kadaytoy a lawas? Ania iti napasamak? [Nu wen] Ipagpannakkal mo iti bagbagim! Ket tay ngarud aginana apag-biit nu sika ket maup-upay wennu maka-ungunget? [Nu saan] Ania iti nagparigat kadaytoy? Masolbar ta kadi nga agkadua daytoy? <i>[Prompts; Tulungam isuda nga agpanunut iti sarili da a solusyon, mangi-share ka iti solusyon iti sabali a pam-pamilya, bingayen iti naduma-duma a parte, dayawem idai ti apan da panangipadas, paregtaem ida ta saan da sumuko.]</i>
Recap	Napagsaritaan ta iti bambanag a makatulong iti mangay-aywan a kaaddaan iti ubbingna. Aywanam iti bagbagim, aginana apagbiit, binigat a mangibusbus iti paniempo kadagiti ubbing, ibaga iti ugali a kayat tayo, ken mangited iti natalinaay a kasukat. Adda kadi kayat mo a pagsaritaan panggep kadagitoy? Tunggal adda ibagam a positibo wennu lapdam iti bagim nga agbugkaw wennu agpungtot, iparparang-ay mo iti itatanor iti utek dagiti ubbingmu. Naikari a dayawem dayta bagbagim!