



Mga Bata at Stress



Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka na pamahalaan ang kalusugan ng iyong kalusugan. Puwedeng gamitin ng mga magulang at tagapag-alaga ang gabay na ito para magtingin ng mga senyales ng stress sa iyong anak at para malaman kung paano sila matutulungan.

Ang mga anak natin ay nasa isang mundo puwedeng magdulot ng stress at pagkalito sa kanila kung minsan. Bagama't normal para sa mga bata na makaramdam ng stress habang lumalaki ang kanilang mga katawan at isipan, puwedeng magdagdag ng stress ang pressure mula sa mga kaibigan, paaralan, at kapamilya. Puwede ring makaapekto sa mga bata ang mga pangyayari tulad ng diborsyo, pagkamatay, at karahasan sa komunidad.

Mabuti na lang, bilang mga nasa hustong gulang, marami tayong magagawa para tulungan ang ating mga anak na humarap sa stress sa malulusog na paraan.



HANAPIN ANG MGA SENYALES NG STRESS NA ITO:

- Mga pagbabago sa mga gawi sa pagkain, problema sa pagtulog
- Pagiging clingy, at ayaw na nawawala ka sa kanyang paningin
- Ayaw pumasok sa paaralan o iba pang lugar na karaniwan niyang pinupuntahan
- Pag-aalala at takot, hindi nakakapag-relax
- Galit, pag-iyak, pag-ungot
- Mga reklamo tungkol sa mga pagkirot at pananakit

ANO ANG MAGAGAWA MO PARA TULUNGAN ANG IYONG ANAK SA STRESS?

Magbigay ng ligtas at secure na tahanan.

- Gumawa ng mga routine ng pamilya. Magkaroon ng hapunan o gabi ng panood ng pelikula kasama ang pamilya.
- Maging magandang ehemplo. Gawin ang lahat ng makakaya mo para makontrol ang sarili mong stress at mapamahalaan ito sa malulusog na paraan.
- Magkaroon ng kalmado at relaxed na oras kasama ang iyong mga anak.
- Buuin ang pakiramdam ng halaga ng sarili ng iyong anak. Gumamit ng mga reward sa halip na mga parusa.
- Maging maingat sa kung anong palabas sa TV, libro, at laro ang pinapanood, binabasa, at nilalaro ng mga bata. Ang ilan ay puwedeng maging dahilan ng takot at pagkabalisa.



Makinig sa iyong mga anak.

- Makinig sa iyong anak nang walang panghuhusga o nang hindi sinusubukan na lutasin kaagad ang problema. Sa halip, makipagtulungan sa iyong anak para tulungan siyang maunawaan at malutas kung ano ang nagpapalungkot sa kanya.
- Payagan ang iyong anak na magdesisyon. Kung mas nararamdaman ng iyong anak na mayroon siyang kontrol, mas mahusay siyang nakakatugon sa stress.

Makipag-usap sa iyong mga anak.

- Tiyakin sa kanila na mahal mo sila anuman ang mangyari. Sabihin sa kanila na nangyayari ang mga masamang bagay at hindi nila ito kasalanan.
- Tanungin siya kung anong nararamdaman niya. Ipaalam sa kanila na OK lang umiyak.
- Panatilihin may alam ang iyong anak tungkol sa mga pagbabago gaya ng sa trabaho o paglipat ng bahay.

Sanayin ang pagkakaroon ng malusog na gawi.

- Tiyakin sapat na nakakapag-ehersisyo ang iyong mga anak. Hayaan siyang makalanghap ng sariwang hangin.
- Magbigay ng masustansyang pagkain tulad ng mga prutas, gulay, at low-fat na gatas.
- Turuan ang iyong mga anak na mag-relax. Subukan ang malalim na paghinga o yoga.



Makakuha ng tulong para sa iyong anak.

- Humingi ng payo o tulong mula sa isang doktor o tagapayo kapag hindi bumuti ang mga senyales ng stress o kung mapapansin mo na ang iyong anak ay:
 - May mga problema sa paaralan o sa mga kaibigan o kapamilya
 - Hindi makontrol ang kanyang ugali o galit
 - Mukhang walang gana o malumbay
- Kung ang stress ay dahil sa paaralan, tiyaking makipag-usap sa guro at punongguro.
- Para makahanap ng provider sa pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali, tumawag sa:
Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
Toll-Free: **1.877.932.2738**
Para sa mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929
- Para sa suporta sa mga magulang, puwede ka ring tumawag sa **Family Paths** nang toll-free sa **1.800.829.3777**.

MGA KAPAKI-PAKINABANG NA WEBSITE

Para sa mga bata: KidsHealth Relax & Unwind Center (English, Spanish)
www.kidshealth.org/en/kids/center/relax-center.html

Para sa mga teenager: TeensHealth Stress & Coping Center (English, Spanish)
www.kidshealth.org/en/teens/center/stress-center.html

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_CH & STRESS 11/2020
HED M-1 REVIEW 10/2020