



## Mga Tip sa Pagpapalaki ng Malulusog na Anak



Sa Alameda Alliance for Health, narito kami para tulungan ka at ang iyong pamilya na manatiling malusog at malakas. Bilang magulang, maaari mong gabayan ang iyong mga anak sa pagbuo ng mga kagawian at pagdedesiyon na mainam sa kalusugan. Narito ang ilang tip na makakatulong sa iyong pamilya na makabuo ng mga positibong ugnayan at lumaki nang malusog.

### 1. Alagaan ang iyong sarili

Ang pangangalaga sa sarili ang unang pangunahing hakbang. Kapag masyado kang pagod o nakakaramdam ng stress, maaaring maging mahirap na gampanan ang iyong responsibilidad sa mga anak mo. Matutunan ang mga paraan kung mapapamahalaan ang iyong stress kapag naharap sa mga hamon ng pagiging magulang. Magpahinga at magbahagi ng iyong mga nadarama sa iyong kapareha o mga kaibigan. Humingi ng payo sa isang propesyonal kung sa palagay mo ay nawalan ka ng kontrol.

### 2. Maging magandang ehemplo

Nagagaya ng mga bata ang mga kagawiang naobserbahan sa iyo. Totoo ito sa lahat ng uri ng pagkilos, gaya na lang kung paano ka tumugon kapag ikaw ay dismayado o ang paraan ng pagtrato mo sa ibang tao. Puwede ka ring maging ehemplo ng pagiging malusog. Puwede mong ipakita sa iyong mga anak kung paano manatiling aktibo at ang mga desisyong ginagawa mo gaya ng hindi paninigarilyo.

### 3. Gumugol ng panahon nang magkakasama

Maglaan ng oras kasama ang iyong pamilya para makaugnayan ang isa't isa araw-araw sa pamamagitan ng pag-uusap, paglalaro, o paggawa ng mga bagay nang magkakasama. Puwede kang sumali sa mga aktibidad na nae-enjoy ng iyong anak at gayundin ay magplano ng oras sa pagluluto o paglalakad nang magkakasama ang buong pamilya.

#### 4. Aktibong makinig

Kapag kinakausap ang iyong anak, tiyaking makikinig sa kanya. Sa aktibong pakikinig, ibibigay mo ang iyong buong pansin at magtatanong ka o uulitin mo ang sinasabi nila para matiyak sa kanila na nauunawaan mo. Subukang ilagay ang iyong sarili sa sitwasyon ng anak mo, kahit na hindi ka sang-ayon dito.

#### 5. Pag-usapan ang tungkol sa kalusugan

Turuan ang iyong anak kung paano mananatiling malusog. I-enjoy ang pagiging aktibo at ang pagkain nang maayos araw-araw. Habang lumalaki ang iyong anak, pag-usapan ang tungkol sa mga mapanganib na kagawian gaya ng pag-inom ng alak at paninigarilyo. Suportahan ang iyong anak o tinedyer sa kanilang pagdedesisyon na mainam sa kalusugan.

#### 6. Bumuo ng istruktura at mga routine

Makakatulong na gumawa ng istruktura para malaman ng mga bata kung ano ang dapat nilang gawin at para magkaroon ng routine. Ano ang inaasahan mo para sa mga pagkain, oras ng pagtulog, at gawaing bahay? Halimbawa, ang routine ng pagkain ng almusal o pagkain ng hapunan kasama ang pamilya ay makakagawian na sa kalaunan.

#### 7. Gumawa ng malilinaw na panuntunan at gumamit ng mga kahihinatnan

Ang disiplina ay nagtuturo ng pagkontrol sa sarili at makakatulong na mapanatiling ligtas ang iyong anak. Kausapin ang iyong anak tungkol sa kung ano ang inaasahan mo mula sa kanila gamit ang mga salitang mauunawaan sa edad nila. Puwede kang gumawa ng mga kautusan gaya ng, “Puwede kang manood ng TV nang isang oras tuwing Lunes hanggang Biyernes”.

Ang mga kahihinatnan ng hindi pagsunod sa kautusan ay dapat na maiuugnay sa pag-uugali. Halimbawa, para sa kautusang “Puwede ka lang magbisikleta sa sidewalk,” ang isang kahihinatnang makakatulong sa iyong anak na matuto ay ang pagtabi ng bisikleta sa garahe nang buong araw.

Kung minsan, ang mga natural na kahihinatnan ng kung anong pipiliing gawin ng iyong anak ay makakatulong sa kanila na matuto. Halimbawa, kung magpupuyat ang iyong anak at hindi babangon sa tamang oras papasok sa eskwela, maaari siyang kausapin ng kanyang guro.



## 8. Magbigay ng positibong feedback

Kapag nakita mong may ginagawang mabuti ang iyong anak, ilarawan ang kanyang ginawa at purihin siya: “Magaling anak, tama ang ginawa mo na hintayin ako para sabay tayong tumawid.” Para sa mga nakatatandang bata at tinedyer, ipagdiwang ang kanilang mga pagsisikap.

## 9. Alamin ang mga pakiramdam at pangangailangan mo

Maaaring kailanganin mo ng panahon para kumalma bago makatugon. Huminga nang malalim at nang dahan-dahan. O baka kailangan mo lang magpahinga. Alamin kung ano ang iyong nararamdaman at kung ano ang kailangan mo para maalagaan ang iyong sarili.

## 10. Humingi ng tulong kung kailangan

Humingi ng suporta sa iyong mga kapamilya at kaibigan. Puwede mong kausapin ang doktor ng iyong anak tungkol sa mga alalahanin mo. Maaari kang humingi ng tulong sa isang eksperto sa pag-aalaga ng anak o therapist. Puwede ka ring makipag-ugnayan sa isa sa mga lokal na madudulugan para sa mga magulang na nakasaad sa ibaba.



### MGA MADUDULUGAN NG MGA MAGULANG

#### Family Paths Parenting Stress Helpline

Toll-Free: **1.800.829.3777** (may iniaalok na interpreter)

**familypaths.org** (Ingles, Spanish)

Tawagan ang Parenting Stress Helpline anumang oras na mayroon kang mga tanong o kapag kailangan mo ng suporta o madudulugan tungkol sa pagiging magulang. Puwede ka ring magpaikedyul ng tawag sa isang Parent Support Counselor para sa tuloy-tuloy na suporta kung kinakailangan. Tumawag o puntahan ang website para sa impormasyon tungkol sa mga klase para sa mga magulang.

#### Help Me Grow

Toll-Free: **1.888.510.1211** (may iniaalok na interpreter)

**alamedakids.org** (Ingles, Spanish, Chinese)

Tumawag kung mayroong anumang tanong tungkol sa paglaki ng iyong anak na limang (5) taong gulang o mas bata. Alamin ang tungkol sa mga lokal na programa at madudulugan. Puwede mo ring puntahan ang website para sa higit pang impormasyon at para makahanap ng masasayang bagay na magagawa kasama ang iyong mga anak.

### 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\_P HLTH CH 10/2020  
HED P-5 09/2020