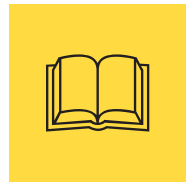


Pagkakataon araw-araw # 1: Tulog at pahinga



Mahalaga ang makakuha ng sapat na tulog upang magdibelop ang utak at katawan ng iyong sanggol. Hanggang 30% ng mga bata ang maaaring magkaroon ng problema sa pagtulog paminsan-minsan. Maaaring mahirapan ka ring matulog nang sapat, at ito'y kinakailangan mo bilang isang bagong ina o bilang ina ng isang malikot na maliit na bata. Maraming mga bagong ina ang walang tulog at ang pagod. Ang pagtulog at pahinga ay napakahalaga para sa iyong pangkatawan at pangkaisipang kalusugan. May ilang mga paraan kung paano kayong dalawa ng iyong sanggol maaaring magdibelop nang magkasama. Tandaan na naiiba ang bawat sanggol. Magkasama ninyong malalaman kung ano ang mabuti para sa inyong dalawa.

Tungkol sa iyong sariling pagtulog:

- Ayon sa ilang mga libro para sa mga bagong magulang, kung madalas kayong nagigising sa gabi o kung ang iyong anak ay nagsi-siesta, maiging subukan ang magpahinga sa araw. Ikaw ang bahala kung ano ang maigi, o kung mas gusto mong gawin ang ilang mga gawaing bahay.
- Ok lang ang hilingin ang iba na tulungan ka upang makuha mo ang pahinga at tulog na kailangan mo.
- Gumawa ng makakaugaliang gawain o rutina para sa iyo sa gabi bago matulog. Maaaring kailangan mong i-adjust ang iyong rutina kapag magbabago ang mga pangangailangan ng iyong sanggol.

Tungkol sa pagtulog ng iyong sanggol at anak:

- Alamin ang mga palatandaan ng pagkaantok ng iyong sanggol, tulad ng kapag siya'y naging irritable, kapag hinihipo niya ang kanyang mga mata, o kapag siya'y naghihikab.
- Maaaring makatulong sa mga bata ang kaunting pagmasahe kung nagugustuhan nila ito. Ito'y maaari ring mabuting bahagi ng rutina sa gabi bago matulog, para sa iyong kapareha o ibang taong tumutulong sa iyo.
- Subukang iwasan ang panonood ng TV o mga video bago matulog ang iyong anak. Kung ang panonood ng TV ay bahagi ng iyong rutina sa gabi, subukang limitahan ang panonood.
- Maaaring mas maiging makatulog ang mga sanggol sa isang kuwartong tahimik, komportable, at pamilyar.



- Ang mga rutina sa gabi ay makakatulong para sa mga batang-bata (tulad ng pagpaligo, pagsepilyo, pagbabasa, at kama). Siguraduhing hindi sumosobra para sa iyo ang rutinang iyong gagawin. Humingi ng tulong sa gabi bago matulog, kung kailangan mo ito.
- Mas maigi ang hindi patulugin ang iyong sanggol sa iyong sariling kama. Ito'y hindi ligtas lalo na kapag ikaw ay pagod na pagod o nakainom ng alak o nakainom ng gamot. Ligtas para sa iyong sanggol ang matulog sa parehong kuwarto o ang matulog nang malapit sa iyo ang iyong sanggol.
- Magdibelop ng plano sa pamilya upang makatulong ang iba upang magdibelop ang iyong sanggol ng mga mabuting rutina sa pagtulog habang ikaw ay nagre-recover.

Pagkakataon araw-araw # 2: Mga rutina at mga transisyon



Kailangan ng mga sanggol at mga batang-bata na magkaroon ng ibang mga tao sa kanilang paligid, na gumagawa ng mga bagay sa parehong paraan. Nakakatulong ito sa kanila na magkaroon ng kompiyansa. Ginagamit ng maraming magulang ang mga rutina na ginamit din para sa kanila nang sila'y lumalaki. Mahalaga para sa mga bagong magulang ang mag-usap-usap tungkol sa kanilang mga sariling rutina sa pamilya na mahalaga para sa kanila at na mahalaga para sa kanilang kultura. Mahalaga ang mag-usap-usap tungkol sa kanilang mga layunin para sa kanilang bagong pamilya.

May ilang mga paraan kung paano kayong dalawa ng inyong sanggol maaaring mabidibelo nang magkasama. Tandaan na naiiba ang bawat sanggol. Magkasama ninyong malalaman kung ano ang mabuti para sa inyong dalawa.



Mula Zero hanggang Tatlong Taong Gulang: Masiyahan na Matuto at Magkaroon ng mga Rutina

- Ang mga rutina ay nakakatulong sa mga sanggol at mga batang-bata na matuto ng self-control. Ang mga paulit-ulit na rutina at mga aktibidad na nangyayari sa parehong panahon at sa parehong paraan araw-araw ay nagbibigay ng kaginhawahan at karamdaman ng seguridad sa mga batang-bata. Kapag nalalaman ng mga sanggol at mga batang-bata kung ano ang mangyayari, nagiging panatag ang kanilang kalooban at sila'y nagiging mahinahon. Kapag nararamdaman ng mga bata ang

karamdaman ng pagtiwala at kaligtasan na ito, ligtas nilang nagagawa ang kanilang “trabaho”, ibig sabihin, ang maglaro, tumingin-tingin sa paligid, at ang matuto.

- Magiging mas malapit kayong dalawa ng inyong anak dahil sa mga rutina, at mababawasan nito ang inyong pagtutunggali. Nakakatulong sa mga sanggol at mga batang-bata ang mga matatag na rutina na asahan kung ano ang susunod na mangyayari, at binibigyan nito ang mga batang-bata ng pakiramdam na sila'y may kontrol. Makakabawas din ang mga rutina sa dami ng sasabihing “hindi” at ang mga pagwawasto ng kaugalian na kailangan mong sabihin o gawin para sa isang batang-bata buong araw, dahil maaaring maasahan ng inyong anak kung ano ang susunod na mangyayari.
- Ang mga rutina ay mga patnubay sa mabuting kaugalian at kaligtasan. Ang mga rutina ay parang mga alituntunin – pinapatnubayan nila ang mga kilos ng mga bata para sa isang ispesipikong layunin. Ang mga rutina ay magagamit para sa iba't-ibang mga dahilan, ngunit ang dalawang pinakamahalagang dahilan ay ang masigurado ang kalusugan at kaligtasan ng mga bata, at ang matulungan ang mga bata na malaman ang mga mabuti at responsableng kaugalian.
- Ang mga rutina ay nagbibigay-suporta sa social skills o pakikihalubilo ng mga bata. Habang lumalaki ang mga sanggol, dumarami ang mga taong nakikita nila, at sisimulan nilang malaman ang mga pattern at mga rutina para sa pakikihalubilo (tulad ng mga pagbati at pagpaalam). Ang mga interaksyon na ito ay mga pagkakataon din upang magdibelo ng skills sa wika.
- Ang mga rutina ay kasiya-siya at nakakatulong din para sa mga magulang. Hindi lamang ginagawang mas madali ng mga rutina at mga ritwal ang mga transisyon para sa mga bata – nakakatulong din ang mga ito na matutong maging mga magulang ang adults.

Ang magdibelop at magpanatili ng mga rutina ay maaaring mas mahirap gawin kung ikaw ay may mga paghahamon sa pangkaisipang kalusugan.

- Mahalaga ang magkaroon ka ng mga tao sa iyong buhay na kilala nang mabuti ng iyong anak at na pinagkakatiwalaan nilang bigyan sila ng karagdagang panahon at atensyon na kinakailangan nila.
- Hilingin ang isang taong pinagkakatiwalaan mo na tulungan kang magdibelop ng plano ng pamilya para sa mga rutina ng iyong mga anak. Ibahagi ang plano sa iba na tumutulong sa iyo. Makakatulong ito na mapanatiling pareho ang ilang mga rutina para sa iyong anak.
- Tandaan na kinakailangan ng panahon upang magdibelop ng mga rutina; minsan, kinakailangan ang ilang mga linggo o mga buwan.

Pagsuporta sa mga transisyon

Ang mga transisyon ay mga pagbabagong kinakailangan upang makarating mula sa isang aktibidad patungo sa iba. Para sa mga sanggol o mga batang-bata, ito'y maaaring pagbabago sa caregiver, kapaligiran, o rutina. Ang isang halimbawa ng isang transisyon ay kapag natapos nang maglaro ang isang bata at naghahanda na itong matulog.

- Magbanggit ng ilang mga salita na magpapahiwatig na parating na ang isang transisyon (tulad ng mga 5-minute warning) at magbigay din ng mga kilos na magpapahiwatig nito (tulad ng pagpapakita ng retrato para sa susunod na aktibidad).
- Maglagay ng mga panahon ng transisyon sa iyong mga rutina.
- Siguraduhin na ang mga paraan ng pagtulong mo sa transisyon ng iyong anak ay tama para sa kanyang edad.



Makakaranas din ang iyong anak ng mga transisyon habang siya'y lumalaki, tulad ng magsimula sa pagsuso, kasunod ng paggamit ng tasa, o ang magsimula sa paggamit ng lampin, kasunod ng potty training. May ilang mga paraan kung paano mo matutulungan ang iyong sanggol na maghanda para sa isang pagbabago:

- Mas maigi ang hindi magkaroon ng mahigit sa isang malaking pagbabago bawat beses
- Magbasa ng mga libro tungkol sa transisyon, o magbigay ng mga laruan na magbibigay sa kanila ng paraan upang ipahiwatig ang pagbabago.
- Siguraduhin na ang mga pagbabago na ginagawa ng iyong anak ay tama para sa kanyang edad.

Karagdagang resources tungkol sa mga rutina at mga transisyon

- Patnubay sa suporta batay sa rutina ng pamilya (<http://challengingbehavior.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm>)
- Zero to Three Love, Learning and Routines (<http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/love-learning-and-routines.html>)

Pagkakataon araw-araw # 3: Pagpapakain



Ang pagpapakain ay higit pa sa nutrisyon. Ang iyong mga koneksyon sa iyong sanggol habang siya'y pinapakain ay makakatulong sa iyo na magkasama ninyong idebelop ang inyong relasyon. May ilang mga paraan kung paano kayong dalawa ng iyong sanggol maaaring magdibelop nang magkasama. Tandaan na naiiba ang bawat sanggol. Magkasama ninyong malalaman kung ano ang mabuti para sa iyong dalawa.

- Piliin ang paraan kung paano mo papakainin ang iyong sanggol sa paraan na pinakamaigi para sa iyo. Dapat ay komportable ka sa iyong pipiliin.
- Ang karamihan ng mga gamot para sa mga pangkaisipang kalusugan ay ligtas na inumin kahit na ikaw ay nagpapasuso. Ipakita ang iyong mga gamot sa iyong doktor upang masigurado na sila'y ligtas para sa iyo at sa iyong sanggol.
- Kandungin ang iyong sanggol habang nagpapasuso at nagpapadede sa botelya. Umupo kasama ng iyong anak habang kumakain kapag siya'y mas matandâ na upang makapag-usap kayo habang kumakain.
- Makalat ang mga batang-bata kapag sila'y kumakain! Maaaring mas makainis sa iyo ang pagkalat na ito kaysa sa ibang mga panahon. Subukang bigyan ang iyong sanggol ng mas kaunting dami ng pagkain upang mabawasan ang kanyang pagkalat, kung ito'y makakatulong sa iyo. Natututo ang iyong batang-batang sanggol kapag nilalaro niya ang pagkain. Siguraduhing mayroon siyang panahong matuto kung paano pakainin ang kanyang sarili.
- Ang iyong kapareha, pamilya, at mga kaibigan ay makakatulong din sa mga oras ng pagkain. Kapag sama-sama kayo, makukuha ng inyong sanggol ang mga koneksyon na kailangan niya upang lumaki.
- Kapag tinutugunan mo o ng ibang mga caregiver ang mga pangangailangan at kagustuhan ng iyong anak sa pagkain, tinuturuan mo siyang malaman kung ano ang sinasabi ng



kanyang katawan, halimbawa, na siya'y gutom o busog. Matutulungan nitong magdibelop ang iyong sanggol.

- Patayin ang TV at itabi ang iyong cell phone upang makapag-focus kayo sa isa't-isa habang kumakain.
- Kapag kaya na ng iyong anak, hikayatin siyang lumahok sa pagprepara ng pagkain. Kahit ang mga maliit na bata ay makakagawa ng mga simpleng gawain tulad ng paghanda ng mesa o paghalo ng mga bagay. Kapag isinasama mo ang iyong anak, nakagagawa kayo ng koneksyon sa isa't-isa at natutulungan siya nitong magdibelop.

Karagdagang resources tungkol sa pagkain

- BC Healthy Families Feeding (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding>)
- Kelty Mental Health Resource Centre: Healthy living toolkit for families (<http://keltymentalhealth.ca/toolkits>)
- National Collaborating Centre for Aboriginal Health: Growing up Healthy (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)

Pagkakataon araw-araw # 4: Aktibidad at laro



Kabilang sa pangkatawang aktibidad ang anumang aktibidad kung saan kumikilos ang halos buong katawan. Kapag ang mga sanggol ay binibigyan ng pagkakataong kumilos at tumingin-tingin nang sarili, nalalaman nila ang kanilang kapaligiran at kanilang mga kakayahan. Ang paglalaro ay ang paraan ng isang bata upang makipag-interact sa kanyang mundo. Ang paglalaro o ang dalhin sa labas ang iyong sanggol upang maglakad ay maaaring ang huling bagay na gusto mong gawin kapag hindi mabuti ang iyong pakiramdam. Maaaring mabawasan ng gamot ang iyong sigla sa ilang mga panahon sa araw. Subukang maging available sa iyong sanggol -- maigi ang naroroon ka nang personal at na naroroon din ang iyong damdamin, kung kaya mo -- kahit na ito'y para sa ilang mga maikling panahon lamang. May ilang mga paraan kung paano kayong dalawa ng iyong sanggol maaaring magdibelop nang magkasama. Tandaan na naiiba ang bawat sanggol. Magkasama ninyong malalaman kung ano ang mabuti para sa inyong dalawa.

- Sundin ang kagustuhan ng iyong anak at ipakitang natutuwa ka sa kanyang aktibidad.
- Hayaan ang pamilya at mga kaibigan na makipaglaro paminsan-minsan sa iyong anak. Maigi ito para sa iyong anak dahil nadadagdagan nito ang dami ng mga mapagkakatiwalaang adults sa kanyang buhay.
- Lumabas sa iyong kapitbahayan nang may makilalang ibang mga ina at mga pamilya.
- Maraming mga pang-araw-araw na bagay sa iyong tahanan na maibibigay mo sa mga sanggol upang kanilang paglaruan. OK lang kung ordinaryo ang mga ito. Ang sarili mo mismo ay ang pinakamahalaga na maibibigay mo sa iyong anak para maglaro.
- Hindi masyadong maaga upang magsimulang magbasa sa iyong anak. Kandungin ang iyong sanggol at magkasama ninyong tingnan ang mga librong may retrato. Kausapin ang iyong sanggol tungkol sa kanyang nakikita at nababasa. Kapag naririnig ng iyong sanggol ang iyong mga salita, madidibelop din ang kanyang pagsasalita.
- Maaaring sumobra ang stimulasyon sa mga sanggol kung masyadong maraming mga bagay o laruan sa paligid. Kapag sobra ang stimulasyon sa isang beses, maaaring malito ang mga sanggol at maaaring makasagabal ito sa kanilang pagtuto. Maaari ring maging iritable ang mga sanggol dahil dito, at maaaring mahirapan silang huminahon.
- Ang mga aktibidad na magagawa sa labas o sa kalikasan ay makakatulong sa stress at mas mainam para sa kabutihan ng kalagayan mo at ng iyong anak. Mainam ang lumabas kayo ng iyong pamilya.

Karagdagang resources tungkol sa paglalaro at aktibidad

- Infant Mental Health Program: Comfort Play and Teach (<http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/CPTActivities.aspx>)
- LEAP BC Move with me from birth to three (<http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-family-literacy/leap-resources/leap-bc/move/>)
- NCCAHA Parents as First Teachers (<http://www.nccah-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90>)
- Zero to Three Tips and Tools on Play (<http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.html>)
- Zero to Three App on Play (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE>)

Pagkakataon araw-araw # 5: Paghaplos



Ang lahat ng ating ginagawa kasama ang ating mga anak ay may kasamang anumang uri ng kontak o paghaplos. Para sa mga sanggol at mga maliliit na bata, ang paghaplos at paghawak ay nagbibigay ng pagmamahal at seguridad. Mayroon ding mga benepisyo sa taong naghahaplos, tulad ng pagbawas ng stress at pagkabalisa at karagdagang kompiyansa sa pagiging magulang. May ilang mga paraan kung paano kayong dalawa ng iyong sanggol maaaring umunlad nang magkasama. Tandaan na naiiba ang bawat sanggol. Magkasama ninyong malalaman kung ano ang mabuti para sa inyong dalawa.

Eto ang ilang mga halimbawa ng paghaplos para sa isang magulang:

- Mga bagong panganak – habang pinapasuso, pinapadeda sa botelya, pinapalitan ng lampin, binibihisan, niyayakap, pinapaliguan, minamasahe, kinakarga
- Mga maliliit na bata – habang pinapaliguan, tinutulungan sa mga personal na rutina, nakikipaglaro, niyayakap, hinahawakan upang magbasa, hinahaplos kung sila'y umiiyak, minamasahe, kinakarga

Bigyan ng atensyon ang iyong mga sariling pagtugon sa paghaplos (maaaring komportable ka o hindi). Tandaan na hindi nangangahulugang ikaw ay masamang magulang kung hindi ka komportable sa paghahaplos sa iyong sanggol o kapag inilalapit mo ang iyong katawan sa kanya, lalo na sa mga panahong mas malala ang iyong sakit. Ang mga bata ay maaaring yakapin ng sino man sa kanilang buhay, kabilang ka, ang iyong kapareha, pamilya, at mga kaibigan.

- Ang bawat sanggol ay may sariling pangangailangan upang mahaplos. Tingnan kung paano tumutugon ang iyong anak sa iba't-ibang mga sitwasyon at tingnan kung ano ang nagbibigay-saya sa kanya.

- Mapapansin mo na maigi ang subukang unti-unting magkaroon ng sariling panahon paminsan-minsan, nang hindi nakadikit sa iyong sanggol (kahit na upang uminom sandali ng tsaang couch habang naglalaro sa tabi ang iyong sanggol). Kahit ang mga maikling break mula sa mga aktibidad ng magulang ay makakatulong sa iyo na manatiling nasa mabuting kalagayan.
- Kung mayroon kang mga sanggol na kailangang hawakan nang mas madalas kaysa sa kaya mong gawin, papuntahin nang regular ang pamilya o mga kaibigan upang makipaglaro sa sanggol.
- Maigi ang makita kung paano tumutugon ang iyong sanggol sa iba't-ibang anyô ng stimulasyon, tulad ng tunog, ilaw, at kilos
- Para sa mga bagong panganak at mga maliliit na bata na maaaring mas sensitibo o maaaring ma-overstimulate sa paghaplos o ibang stimulasyon, subukan ang mga iba't-ibang paraan upang subukang malaman kung ano ang magagawa nila. Halimbawa, mas nakakakain ang mga bata kapag ang kuwarto ay tahimik habang sila'y kumakain. Maraming resources upang matulungan kang gumawa ng sensory environment na mainam para sa iyong anak.
- Madalas na sinasabi na ang madalas na paghaplos o paghawak sa mga sanggol ay makaka-spoil sa kanila. Sabihin sa iyong pamilya at mga kaibigan na ang paghaplos at paghawak sa mga sanggol at mga maliliit na bata ay makakatulong sa kanila na lumaki at magdibelop.

Karagdagang resources tungkol sa paghaplos

- Decoda Literacy Solutions: Sensory play (<http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play/>)
- International Association of Infant Massage (<http://www.iaim.net>)

Pagkakataon araw-araw # 6: Komunikasyon



Ang komunikasyon ay kinakailangan para magdibelop nang maigi ang bata, lalo na sa social at emotional development. Kailangang subukang malaman ng mga magulang kung saan interesado ang kanilang anak, at kung paano nila gustong makipagkomunika. Kapag mas nalalaman mo ang kagustuhan ng iyong anak, mas maitutugma mo ang iyong ginagawa sa mga pangangailangan ng iyong anak.

1. Mga makahulugang kilos ng mga sanggol

Ang mga kilos ng sanggol ay ang body language na nagsasabi sa atin na ang mga sanggol ay handa nang makipagkomunika o na kailangan nila ng break. Habang magkasama kayo ng iyong sanggol, makikilala mo ang kanyang mga makahulugang kilos.

Ang mga sanggol at maliliit na bata ay nakakabasa rin ng mga makahulugang kilos na iyong ipinapahiwatig. Sa expression ng iyong mukha at tono ng iyong boses, nalalaman nila kung ano ang iyong nararamdaman. Kung hindi maigi ang iyong pakiramdam, subukang tandaan ang ipinapahiwatig ng iyong sariling body language o tono ng boses habang naroroon ang iyong sanggol.

2. Pag-iyak

Ang pag-iyak ng mga sanggol at mga batang-bata ay uri ng komunikasyon. Paminsan-minsan, napapansin ng mga magulang na ang pag-iyak ng isang sanggol ay nagdaragdag sa kanilang stress. Maaaring ma-frustrate o manatili na lamang nang mag-isa ang mga magulang. Maaaring hindi makuha ng mga sanggol at mga batang-bata ang kanilang mga emosyonal at pangkatawang pangangailangan. Paminsan-minsan, sa mahirap na panahong ito, ang paghawak sa sanggol at paglalakad-lakad sa sahig ay makakatulong sa sanggol—at sa iyo rin. Sa ibang panahon, maaaring hindi makatulong ito. Maigi ang mayroon kang ibang mga taong makakatulong sa iyo upang huminahon ang iyong sanggol.

Pakikipagkomunika – kapag ang iyong sanggol ay nagbibigay sa iyo ng senyas na nais nilang makasama ka. Mga senyas katulad ng pagtingin sa iyong mukha, pag-abot sa iyo, relaks na tono, pagngiti, at pagsasalita

Pagbitaw – ito’y nangangahulugang may stress at ibig sabihin nito’y sinasabi sa iyo ng iyong sanggol na kailangan siyang mag-break o magpahinga mula sa iyong ginagawa. Kabilang sa mga senyas ang pagbitaw sa iyo, pagkilos na parang hindi mapakali, o pagiging maputla.

3. Wika sa simula

Ang matutong magsalita ay makakatulong sa maliit na bata na masabi ang kanilang iniisip at nararamdaman. Habang tumatanda ang iyong maliit na anak, magsisimula siyang magtanong nang madalas tungkol sa mundo sa kanyang paligid. Sinusubukan niyang maging independent sa pamamagitan ng pagsabi ng ‘hindi’ at sa pagtitigas ng ulo. Maaaring mahirap ito para sa maraming mga magulang. Maaaring frustrating ito para sa mga magulang dahil nakakaubos ito ng pasensiya o sigla.



Eto ang ilang mga maaaring makatulong sa iyo sa pagkomunika sa iyong anak. Tandaan na naiiba ang bawat sanggol. Magkasama ninyong malalaman kung ano ang mabuti para sa iyong dalawa.

- Kausapin ang iyong sanggol mula sa simula, mula nang siya'y ipinanganak. Ang simpleng paraan upang gawin ito ay ang ibigkas nang malakas kung ano ang iyong ginagawa o kung ano ang iyong nakikita. Tandaan na ang pagtingin niya sa iyo, pagsasalita niya, pagngiti, at paggawa ng mga tunog ay ang mga paraan ng pakikipagkomunika sa iyo ng iyong sanggol. Ang pagtugon sa mga makahulugang senyas na ito ay makakatulong sa pagsasalita at sa social development ng iyong sanggol.
- Maaari mo pa ring kausapin ang iyong anak kapag siya'y nasa stroller o car seat. Ibabâ ang katawan para magka-eye level kayo habang kinakausap mo siya.
- Kung maraming mga wikang sinasalita sa iyong tahanan, maaari mong kausapin ang iyong anak sa lahat ng iba't-ibang mga wika.

- Maglaan ng kaunting panahon sa araw (halimbawa, dalawa o tatlong 5-10 minutong sesyon) upang makapag-focus at makatugon ka sa mga makahulugang senyas ng iyong anak. Kung mayroon kang ibang anak, makakatulong ang maglaan ng panahon upang mag-focus sa bawat isa sa kanila nang isa-isa.
- Ang mga aktibidad tulad ng pagpapakain at pagpapaligo sa iyong sanggol ay dapat gawin araw-araw. Kausapin ang iyong anak at pakinggan siya habang ginagawa mo ang mga pang-araw-araw na aktibidad na ito.
- Maaaring mahirap para sa iyo ang makipag-komunika sa iyong sanggol. Subukang magkaroon ng positibong expression sa iyong mukha habang kinakausap mo at nakikipaglaro ka sa iyong sanggol. Kung sa palagay mo'y hindi ka makakatugon nang positibo, hilingin ang iba na magpunta sa iyo upang makipaglaro nang kaunti sa sanggol.
- Madaling isipin na ang isang sanggol o maliit na bata na umiiyak o nahihirapang mag-settle ay gumaganti o galit sa iyo.
- Ang mga kilos na ginagawa ng iyong anak, tulad ng pag-iyak o ang bumitiw sa iyo, ay ang kanyang paraan upang sabihin sa iyo na mayroon siyang kinakailangan o na siya ay stressed at galit. Napapansin ng mga maliliit na bata ang mga sitwason, at tumutugon sila sa mga ito kahit na inaakala mong hindi. Alalahanin ang iyong kilos sa paligid ng iyong anak kapag hindi mabuti ang iyong pakiramdam. Makakatulong kapag medyo malaki na ang iyong anak at masasabi mo sa kanya sa mga simpleng salita (tulad ng pagsabi sa kanya na mayroon kang sakit ng kalungkutan o nagpupunta ka sa doktor upang humingi ng tulong) na hindi mabuti ang iyong pakiramdam. Hindi niya ito kasalanan at hindi niya trabaho ang mag-alala habang ikaw ay kumikilos upang bumuti ang iyong kalagayan.

Karagdagang resources tungkol sa komunikasyon

- Alberta Health Services Preschool Talk Box (<http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html>)
- BC Ministry of Education Early Learning Programs (<http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEA8DCC68>)
- NCCA Parents as Teachers (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)
- Period of PURPLE Crying (<http://purplecrying.info/>)

Pagkakataon araw-araw # 7: Suporta at resources



Ang pagkakaroon ng access sa mga suporta at resources ay makakatulong sa iyong manatiling nasa mabuting kalagayan. Ang mga kaibigan, pamilya, at ibang mga taong may experience ay makapagbibigay sa iyo ng suporta at makakatulong sa iyo na tugunan ang mga nagbabagong pangangailangan ng iyong lumalaking anak. Siguro'y iniisip mo kung paano sabihin sa iyong maliit na anak na ikaw ay may sakit at kung ano ang gagawin kung hindi ka maaaring mag-alaga nang full-time dahil sa iyong sakit. Mahalagang tandaan na ang mga maliliit na bata ay matatag at malakas, at na magkasama kayong magdidibelop.

Suporta

Para sa maraming mga magulang, ang pagkakaroon ng mga maliliit ng anak ay nangangahulugang mangunguna ang mga pangangailangan ng kanilang mga anak sa kanilang mga sariling pangangailangan. Mahalaga ang ipagpatuloy ang pagpapagamot na gumagana para sa iyo.

Ang ilang mga magulang ay nagi-guilty o nahihiyang humingi ng tulong. Maaaring nagkaroon sila ng masamang karanasan dati nang humingi sila ng tulong, at napansin nilang hinuhugahan sila ng mga tao, o inisip ng mga tao na hindi nila kailangan ng tulong. Maaaring sinabi sa kanila ng ibang mga tao na kalimutan na lamang nila ito, huwag pansinin ito, o basta ipagpatuloy na lamang nila ang kanilang ginagawa. Ang mga magulang ay maaaring walang sigla upang mag-follow up sa pagkuha ng suporta at tulong.

- Maglaan ng panahon para lamang sa iyong sarili, o sa inyong dalawa ng iyong kapareha. Ang mga regular na break ay mabuting paraan upang hindi mag-burn out o maging sobrang pagod. Regular na mag-break at gawin ang mga ito bago mo pa maramdaman na sumosobra na ang lahat. Ito'y maaaring 10 minuto sa araw, o lumabas kayong dalawa ng iyong kapareha nang ilang oras kapag handa ka na. Kadalasan ay hindi napapansin ng mga magulang kung gaano sila ka-stressed hanggang ito sumosobra na. Maaaring hindi rin mapapansin ng mga magulang na sila'y overwhelmed na. Hindi ibig sabihing maramot ka kung inaalagaan mo ang iyong sarili. Kapag pinananatili mong mabuti ang iyong kalagayan, nakakatulong ito sa buong pamilya.
- Lubos na nakakatulong ang makipag-usap sa ibang mga ina. Kayong lahat ay may mga praktikal na tip na maibabahagi ninyo sa isa't-isa.

“Sinubukan kong magdusa nang mag-isa; Sobra akong busy sa bagong sanggol upang ipagpatuloy ang CBT at psychiatrist”.

- Makakatulong ang public health nurses. Makakabisita sila sa iyong tahanan. Masasabi nila sa iyo kung ano ang mga serbisyo sa iyong komunidad, tulad ng mga tahanan para sa kapitbahayan at mga drop-in na grupo.
- Para sa ilang mga magulang, maigi ang magdibelop ng isang plano sa pamilya kasama ng ibang mga kapamilya o mga kaibigan. Ang pagkakaroon ng isang plano ay makakatulong sa lahat na malaman kung ano ang gusto mong mangyari kapag ikaw ay magkakasakit at hindi mo maalagaan ang iyong anak. Mapapatag ang kalooban mo, ng iyong anak, at ng ibang mahalagang adults sa buhay ng iyong anak kapag may mga plano tulad nito. Isali ang mga tao na malapit sa iyo sa iyong plano sa pangangalaga. Hilingin ang iyong mental health

worker na isali ang iyong kapareha at/o mga kapamilya kung matutulungan sila nitong maunawaan ang iyong sakit at ang iyong recovery plan.

- Paminsan-minsan ay maaaring makapagsabi ang mga kapamilya o mga kaibigan ng mga masasakit na salita, o maaaring hindi nila maunawaan kung ano ang nararamdaman mo. Maaaring abutin nang ilang panahon upang matutunan nila kung paano mas makatulong sa iyo. Hangga't maaari, mainam ang mapaligiran ng mga taong nagbibigay-suporta sa iyo.

Kung hindi mo kayang mag-alaga nang full-time:

Maraming mga dahilan kung bakit maaaring hindi mo maalagaan nang full-time ang iyong mga anak. Maaaring kailangan mong magpunta sa ospital o isang treatment center upang makatanggap ng pangangalaga para sa iyong sakit. Maaaring kailangan mong hilingin ang isang kapamilya, kaibigan, o foster parent na alagaan ang iyong mga anak paminsan-minsan o sa buong panahon habang ikaw ay nagre-recover.

- Ok lang ang magsimula nang dahan-dahan sa pag-aalaga upang masigurado na komportable ka. Paminsan-minsan ay kaagad na masyadong marami ang ginagawa ng mga magulang, at hindi sila handa para dito. Isipin ang iyong kondisyon habang ikaw ay may sakit at nagre-recover, tingnan mo talaga ito at dahan-dahang magsimula kapag ikaw ay handa na.



- Ano pa man ang mangyayari, mayroon kang karapatang sumali sa mga desisyon tungkol sa iyong mga anak. Mayroong iba't-ibang mga paraan kung paano ka sasali sa pagplano para sa pangangalaga ng iyong anak kapag hindi mabuti ang iyong karamdaman. Kung kasali ang Ministry for Children and Family Development, mayroon kang buong karapatang makakuha ng impormasyon, suporta, at tulong na kailangan mo upang makapag-alaga sa anak.
- Nakakatulong sa ilang mga magulang ang magdibelop ng plano ng pamilya upang malaman ng lahat kung ano ang gusto nilang mangyari sa pangangalaga ng kanilang anak kung hindi mabuti ang kanilang kalagayan. Oras na alam mo na na buntis ka, mainam ang magplano para sa iyong pagbubuntis at para sa panahon pagkatapos mong manganak.

Resources na nagbibigay-suporta sa mga magulang

- BC Ministry for Children and Family Development: Positive parenting videos for immigrant and refugee families (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/positive_parenting.htm)
- BC Ministry for Children and Family Development: Collaborative planning and decision making in child welfare (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm)
- Children of Parents with Mental Illness: Developing a baby's care plan (<http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/developing-a-care-plan.html>)
- FORCE Society for Kids' Mental Health (<http://forcesociety.com/>)
- Here to Help (<http://www.heretohelp.bc.ca/>)
- Kelty Mental Health Resource Centre (<http://keltymentalhealth.ca/>)