

## Paanong mahusay na maalagaan ang inyong mga anak sa ganitong sitwasyon



Sa isang kalamidad, tulad nito, karaniwan lamang na ang mga bata ay mabalisa. Maaari mong mapansin na ang iyong mga anak ay nakakaranas ng bangungot o hirap sa pagtulog, o di kaya ay inilalayo o hinihiwalay ang sarili, natatakot o agresibo. Maaari silang magreklamo na mayroon silang nararamdamang sakit sa tiyan, ulo, pagkahilo at pagod kahit na tila walang nagsasanhi nito.

Lahat ng ito ay karaniwan at pansamantalang reaksiyon sa napakahirap na pangyayari na kanilang pinagdaanan. Narito ang ilan sa mga paraan kung paano mo matutulungan ang iyong mga anak na mapabuti ang kanilang kalagayan:

- Makinig sa kanila tuwing nais nila magsalita tungkol sa bagyo, kahit na maaari itong maging masakit. Kilalanin ang kanilang pagkabalisa at takot.
- Maglaan ng oras na magbigay ng ginhawa at pagmamahal, kahit na ikaw ay abala sa pagtugon sa kanilang iba pang pangangailangan.
- Muling bigyan silang katiyakan na sila ay ligtas ngayon.
- Gumamit ng mga simpleng pamamaraan at diskarte para bigyan ng ginhawa at mapakalma ang iyong mga anak, gaya ng pagyakap, pagkukuwento, pagdarasal, at paglalaro sa kanila.
- Purihin sila sa kanilang mga kalakasan gaya ng pagpapakita ng lakas ng loob, pagkahabag sa kapwa at pagkamatulungin.
- Turuan sila tungkol sa mga bagyo at sa kung anong maaari nilang gawin upang manatiling ligtas ngayon at sa hinaharap. Ang mga bata ay maaaring matakot sa karagdagang bagyo kaya ang pag-uusap, pagpapasyasa at pagsasanay sa paghahanda ng pamilya ay makakatulong na madagdaan ang kanilang pakiramdam ng kaligtasan.
- Hikayatin ang inyong mga anak upang makatulong sa iyo sa mga kailangan mong gawin sa isang ligtas na paraan.
- Humingi ng tulong sa guro, social worker, o manggagawang pangkalusugan kung ang iyong anak ay nakakaranas ng malubhang problema.

Narito ang ilan sa iba pang mga mahalagang bagay na dapat mong gawin upang tiyakin na ang iyong mga anak ay mananatiling ligtas:

1. Siguraduhing alam ng mga bata ang kanilang tunay na pangalan (hindi lang palayaw), kung saan sila nakatira, at edad/petsang kapanganakan – ito ay makakatulong sa kanila na hanapin ka kung kayo ay magkalayo sa anumang dahilan.
2. Hangga't maaari, manatiling magkakasama – huwag iiwanan ang mga bata na walang kasama at kung kinakailangan lumikas, gawin ito ng sama-sama.
3. Subukang manatili kasama ang mga bata at manatiling malapit sa mga nakakabata at mga batang babae lalo na kapag natutulog.
4. Magkaroon ng lugar kung saan magkikita-kita (tulad ng simbahan o iba pang kilalang lugar) kung sakaling magkahiwalay – ito ay higit na mahalaga lalo na kung lilipat sa isang bagong lugar. Siguraduhing ito ay isang lugar na alam ng lahat at kumportable sa lahat.
5. Huwag hayaang magbantay ang mga nakakatandang bata sa mga nakababata sa mahabang panahon.
6. Tiyaking mayroon palaging pinagkakatiwalaang matanda upang alagaan ang mga bata habang wala ang mga taga pag-alaga (huwag kailanman ipagkatiwala ang mga bata sa hindi kilalang tao. Sa halip ay mag-organisa o bumuo ng grupo ng mga pamilya upang alagaan ang mga anak)
7. Huwag hayaang mawala sa iyong paningin ang iyong mga anak ng ibang tao, kahit sa pagkuha ng tulong o sa bahay ampunan o tuluyan ng mga bata. Mag-ingat sa mga taong nag-aalok na bantayan ang iyong anak o nag-aalok ng trabaho sa lungsod – maaaring sila ay may hindi magandang intensyon.
8. Huwag hayaang mawalasa iyong paningin ang iyong mga anak para maglaro o maglibot sa kalye – kung sila ay interesadong makita o alamin ang mga bagong tao o pangyayari sa kanilang paligid, samahan sila. Gayundin, tiyakin na ang mga nakakatandang bata ay hindi malayong matagal.
9. Ipaliwanag sa iyong mga anak na hindi sila dapat lumapit sa patay na katawan o maruruming tubig dahil maaari silang magkasakit. Gayundin, ang mga bata ay hindi dapat pumunta malapit sa buro, mga nawasak na bato o gusali, mga babasagin dahil ito ay hindi ligtas. Ang mga bata ay hindi dapat magtrabaho sa mga lugar na ito o sa anumang hindi ligtas na lugar gaya ng kalsada.
10. Ipagbigay sa kinauukulan/awtoridad (DSWD, pulis, UNICEF) kung ikaw ay nag-aalaga ng bata na hindi saiyo.
11. Kung nakakita ka ng nawawalang bata o sa tingin mo ay nawawala, tanungin kung nasaan ang kanyang pamilya. Magtanong sa mga taong nasa paligid para sa impormasyon. Alisin lamang ang bata sa lugar kung saan siya natagpuan kung mapanganib o kung makumpirma na walang mag-aalaga sa kanila. Itala kung saan nakita ang bata at anumang impormasyon na maaaring ibigay ukol sa kanilang pamilya at ipagbigay-alam sa kinauukulan/awtoridad (DSWD, pulis, UNICEF).