ANG PLAYBOOK PARA SA STRESS

NG SURGEON GENERAL NG CALIFORNIA

PARA SA MGA TAGAPAG-ALAGA AT BATA

OFFICE OF THE
CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL

PAG-NAVIGATE SA PAGKONTROL NG STRESS KASAMA NG MGA BATA

Marami sa atin ang nakakaranas ng matinding stress sa ngayon. Kahit sa mga nasa hustong gulang, puwedeng mahirap tukuyin na ang ating pagiging iritable, problema sa pagtutuon ng atensyon, insomnia, o ang mga pagbabago sa gana natin kumain ay mga senyales na nararamdaman ng ating mga katawan ang mga epekto ng stress. Para sa mga bata, anuman ang kanilang edad, ang kanilang mga utak at katawan ay mas madaling maapektuhan ng mga mapaminsalang epekto ng stress kaysa sa mga nasa hustong gulang at, kadalasan, hindi nila ito natutukoy o nasasabi. Posibleng lumabas ang stress sa mga bata sa paraang naiiba sa mga nasa hustong gulang. Ang playbook na ito na pampaalis ng stress ay makakatulong sa iyong maunawaan kung ano ang dapat subaybayan at kung ang puwede mong gawin para maprotektahan ang kalusugan ng iyong pamilya.

Ang ilan sa mga nangyayaring pagbabago ay dahil sa panahon ngayon na puno ng pagsubok, kung kailan madalas ang mga nakakabahalang balita, o kaya, puwedeng nakakaabala at nakakatakot para sa mga bata ang mga pagbabago sa paaralan, trabaho, o mga aktibidad pagkatapos ng klase. Posibleng nababahala sila sa mga bagong routine o nag-aalala sila sa mga nariirinig nila sa paaralan. Sa mga panahon ng matinding stress, posibleng gumawa ang katawan ng iyong anak ng mas maraming stress hormone kaysa sa normal na antas (o mas kaunting stress hormone sa kaso ng mga batang dati nang nakaranas ng matinding pagsubok).

Ang matagal na pagkakalantad sa matinding stress ay puwedeng magdulot ng mga problema sa kalusugan ng pangangatawan at/o pag-iisip ng bata, gaya ng hika, mabagal na paglaki, depresyon, o mga problema sa pag-uugali. Ang magandang balita ay may mga magagawa kang simpleng bagay araw-araw, sa bahay, para makontrol ang stress response system ng iyong anak at mabawasan ang mga negatibong epekto ng stress, at mapanatili siyang malusog at nasa tamang development.

Posibleng makatulong na tandaan na ang pinakamainam na sangkap para sa malulusog na bata ay isang malusog na tagapag-alaga. Nakukuha ng mga bata ang mga emosyon ng kanilang mga tagapag-alaga, kaya natutulad sila sa ating enerhiya. Kaya habang inaalagaan ang iyong mga anak at pamilya, mahalagang ikaw mismo ay sumunod rin sa mga diskarteng pampaalis ng stress. Tandaang unahin ang iyong sarili sa pagsusuot ng oxygen mask, para maging available ka para sa iyong mga anak. Suriin ang Playbook para sa Pagkontrol ng Stress ng Surgeon General ng California para sa mga tip sa pag-aalaga ng iyong sarili sa panahong ito.

Ang mga ugnayan at lugar na ligtas, stable, at may malasakit, kung saan mararamdaman ng mga batang ligtas ang kanilang mga emosyon at pangangatawan ay makakatulong sa pagprotekta sa mga utak at katawan ng mga bata mula sa mga mapaminsalang epekto ng stress.

Matutulungan mo ang iyong anak na maging mas malusog sa pamamagitan ng pagkontrol sa sarili mong pagtugon sa stress, at pagtulong sa kanyang gawin din iyon.

Ang masustansyang pagkain, regular na pag-eehersisyo, mahimbing na pagtulog, pagsasanay sa mindfulness, pagdama sa kalikasan, pagkakaroon ng suporta mula sa ibang tao, at ang pangangalagang pangkalusugan para sa pag-iisip ay makakatulong na bawasan ang mga stress hormone at iwasan ang mga problema sa kalusugan.

Hindi madali at posibleng mahirap gawin ang alinman sa mga ito sa ngayon. Tandaang posibleng makatulong ang iyong network at mga komunidad. Kaya makipag-ugnayan sa iyong mga paaralan, kaibigan, pamilya, komunidad sa pananampalataya, at kapitbahay para malaman kung ano ang epektibo sa sarili nilang tahanan at ibahagi kung ano naman ang epektibo para sa iyo. Ang pakikipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo ay isang mahusay na paraan para mabawasan ang iyong stress at mapanatili ang ugnayan mo sa iba.

Magsimula sa mga pangunahing kaalaman sa routine at unti-untiin ito para makagawa ng programang makakatulong sa iyo at sa pamilya mo. Maging mabait sa iyong sarili. Lahat tayo ay may pinagdaanan sa nakalipas na ilang taon at nagkakaroon ng mga bagong hamon at natatanging stressor batay sa nangyayari sa buong mundo, sa bansa, at sa ating lugar sa isang partikular na araw.

SUBAYBAYAN ANG MGA BATA PARA SA STRESS

Anuman ang edad, posibleng hindi magawa ng mga batang nakakaranas ng stress na matukoy at masabi ito, at posibleng hindi ito makita sa paraang tulad sa stress sa mga nasa hustong gulang.

Sa mga mapanghamong panahon, mas maraming ginagawang stress hormone ang ating mga katawan kaysa sa karaniwan. Puwedeng sa magkakaibang paraan ito makita sa iba't ibang tao. Posibleng magkaroon ng mga pagkakaiba sa pattern sa pagtulog at pagkain ng mga sanggol. Posibleng maging paurong ang development ng mga toddler at preschooler, gaya ng pagtulog buong gabi at pag-ihi sa kama.

Ang isa sa mga pinakakaraniwang paraan ng paglabas ng stress sa mga batang nag-aaral na ay sa pamamagitan ng mga pagbabago sa kanilang pag-uugali. Posibleng sila ay mas iritable, mas malikot, nagpapakita ng pagkainip, o nahihirapan sa pagkontrol ng kanilang mga impulse, pagtutuon ng atensyon, o posibleng magkaroon sila ng mga bagong gawi. Posibleng lumayo ang loob ng mga teenager at adolescent.

Gayunpaman, maraming bata ang posibleng hindi magpakita ng anumang problema sa pag-ugali. Para sa ilang bata, puwedeng makita ang dagdag na stress hormone bilang pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, problema sa pagtulog, o paglala ng mga isyu sa kalusugan gaya ng hika, eczema, o mas madalas na impeksyon. Sa mga teenager, posibleng mas marami kang makitang mapanganib na gawain gaya ng paggamit ng mga substance gaya ng tabako at marijuana (kasama ang vape), alak, at iba pang substance, at mas malaking interes sa pakikipagtalik. Posible ring makakita ang mga babae ng pagbabago sa iskedyul o tagal ng kanilang regla.

Mahalagang tandaan na hindi “nasa isip lang” ang mga pagbabagong ito.

Ang mas matinding stress ay nagdudulot ng mga biological na pagbabago sa ating mga utak at katawan na puwedeng makaapekto sa kalusugan, pag-uugali, at development ng mga bata. Kung may hika, diabetes, o iba pang kundisyon sa kalusugan ang iyong anak, mahalagang mas subaybayan ang nasabing kundisyon sa mga panahon ng stress. Maraming pabalik-balik na sakit ang pinapalala ng stress, kaya makakatulong ang pagbuo ng routine na gumagamit sa pitong diskarteng pampaalis ng stress para malabanan ang epekto ng dagdag na stress hormone.

PAGLABAN SA STRESS PARA SA MGA BATA

HAKBANG 1: PAG-USAPAN ANG NANGYAYARI

- Puwedeng magdulot ng pagkabagabag ang kawalan ng tiyakan sa anumang edad. Bilang mga magulang at tagapag-alaga, mahalagang kausapin ang mga bata tungkol sa mga emergency na sitwasyon gamit ang mga salitang naaangkop sa kanilang edad, at gawin ang talakayan sa kalmado at sensitibong paraan para matulungan silang mag-adjust.
- Puwedeng ang pagsisimula sa pag-uusap ang pinakamahirap na bahagi. Ang isang tip para mas mapadali ito ay ang magsimula sa pagtatanong kung ano na ang narinig nila tungkol sa mga pangyayari sa kasalukuyan at kung mayroon silang anumang tanong o pangamba.
- Maglaan ng panahon para itama ang anumang maling impormasyon at magbahagi ng mga detalyeng naaangkop sa edad at totoo.
- I-follow up ang mga detalyeng ito sa pamamagitan ng pagtutuon ng pansin sa mga bagay na kaya nating kontrolin para manatili tayong malusog at matulungan natin ang iba na magawa rin iyon.

HAKBANG 2: TIYAKING MAY UGNAYAN PA RIN ANG MGA BATA SA KANILANG MGA NETWORK

- Ang suporta mula sa ibang tao ay mahalagang bahagi ng development ng mga bata at sa pag-iwas sa mga negatibong epekto ng stress. Napakahalagang maghanap ng mga paraan para makaugnayan ng iyong mga anak ang kanilang mga kaibigan, pinsan, guro, lolo at lola, coach, tiyahin, tiyuhin, at iba pa.
- Mag-iskedyul ng mga play date, magsulat ng mga ipapadalang liham, magpalitan ng mga text na may mga nakakatuwang larawan, makipag-video message, anumang puwede – pero ang pagtulong sa mga batang patuloy na makaugnayan ang kanilang mga network ay mahalaga hindi lang para sa iyo, kung hindi para din sa kanila.

HAKBANG 3: GUMAWA NG ROUTINE PARA SA IYO AT SA IYONG PAMILYA

- Sa mga panahon ng kawalan ng katiyakan, mas mahalagang sumunod sa mga normal na routine –ang predictability at istruktura ay nakakatulong sa mga bata na pangasiwaan ang kanilang sarili.
- Ibahagi ang iskedyul sa mga bata, dahil makakatulong itong bawasan ang kanilang pagkabagabag, pagkainip, pati ang mga mapanghamong gawi sa buong araw. Sa mga mas nakatatandang bata at adolescent, mainam na gawin ang iskedyul kasama sila para maramdaman nilang mayroon silang kontrol at kakayahang magpasya.
- Kasama dapat sa iyong iskedyul ang oras ng paggising at pagtulog, mga regular na meal (kasama ang meryenda), tahimik na oras para sa gawain sa paaralan at pagbabasa, at regular na paggalaw at pag-eehersisyo.
    - Habang ginagawa mo ang iyong plano, tiyaking kasama ang mga elemento ng pitong diskarteng pampaalis ng stress para makontrol ang stress response system. Ang pitong diskarte ay:
        - Mga pansuportang ugnayan – patuloy na makipag-ugnayan sa ating mga komunidad
        - Ehersisyo – 60 minuto sa isang araw (hindi kailangang minsanan)
        - Maayos na pagtulog – gumawa ng mainam na kasanayan sa pagtulog kasama ang pagtulog at paggising sa parehong oras bawat araw.
        - Nutrisyon
        - Suporta sa kalusugan ng pag-iisip at pag-uugali
        - Mindfulness — mga kasanayan gaya ng meditation o pagdarasal
        - Pagdama sa kalikasan
- Pagpapanatili ng regular na hygiene – ang paliligo, pagsesepilyo, at pagsusuot ng malilinis na damit ay mahalaga rin sa kalusugan ng pangangatawan at pag-iisip.
- Mahalaga ring tandaan, lalo na kung sa bahay ka nagtatrabaho, na ang paglalaro ay isang mahalagang bahagi ng "trabaho" ng isang bata. Hindi dapat tayo umasa na magagawa ng mga bata na ituon ang kanilang atensyon sa mga gawain sa pagkatuto nang 8 oras bawat araw. Mahalaga ang mga pagkakataong mag-ehersisyo, maging malikhain, at maglaro para sa pag-uugali, pagkatuto, at development sa buong araw.
- Kung puwede kang lumabas, lumabas at hikayatin ang lahat na gumalaw-galaw. Makakabuti rin ito sa kalusugan ng pangangatawan at pag-iisip ng lahat.
- Ang playbook na ito ay may "template ng pag-aalaga ng sarili para sa mga bata" na makakatulong sa iyong simulang gawin ang iyong programa.

HAKBANG 4: SUMUNOD SA IYONG ROUTINE

- Simulan ang iyong nakaiskedyul na routine. Maging bukas sa kung ano ang epektibo, at sa kung ano ang makatotohanan at hindi makatotohanan para sa iyo at sa iyong pamilya. Posibleng makatulong na magsulat ng mga tala o gumawa ng journal.
- Regular na kumustahin ang iyong mga anak (at ang iyong sarili!) para malaman ang kanilang kalagayan.
- Hindi kailangang iiskedyul ang bawat sandali ng bawat araw, kaya maglaan ng panahon para suriin ang iyong programa at tukuyin kung epektibo ito para sa iyong pamilya. Kung may kailangan kang baguhin dito, gawin ang pagbabago. Hayaan ang iyong plano na magbago para matiyak na epektibo ito sa iyo. Kung hindi ito epektibo, huwag mag-atubiling gumawa ng pagbabago, pero tiyaking mananatili ang mga elemento mula sa pitong diskarteng pampaalis ng stress.

Pitong Diskarteng Pampaalis ng Stress para sa Mga Bata

Ang mga ugnayan at lugar na ligtas, stable, at may malasakit, kung saan mararamdaman ng mga batang ligtas ang kanilang mga emosyon at pangangatawan ay makakatulong sa pagprotekta sa mga utak at katawan ng mga bata mula sa mga mapaminsalang epekto ng stress. Matutulungan mo ang iyong anak na maging mas malusog sa pamamagitan ng pagkontrol sa sarili mong pagtugon sa stress, at pagtulong sa kanyang gawin din iyon. Ang masustansyang pagkain, regular na pag-eehersisyo, mahimbing na pagtulog, pagsasanay sa mindfulness, pagdama sa kalikasan, pagkakaroon ng suporta mula sa ibang tao, at ang pangangalagang pangkalusugan para sa pag-iisip ay makakatulong na bawasan ang ating stress at iwasan ang mga problema sa kalusugan.

1. **MGA PANSUPORTANG UGNAYAN:**
   - Mas pagtuunan ang mga pansuportang ugnayan sa iyong sambahayan at tulungan ang iyong mga anak na panatilihin ang koneksyon sa kanyang mga kaibigan at mahal sa buhay sa labas ng bahay. I-off ang media at mga device para sa de-kalidad na oras na magkasama at gumawa ng art, magsayaw, magluto, o magbasa sa bahay. Patuloy na makipag-ugnayan sa mga mentor, kaibigan, at kapamilya sa pamamagitan ng telepono o video chat, pati sa mga paaralan at organisasyon batay sa komunidad at pananampalataya.
2. **MAG-EHERSISYO ARAW-ARAW:**
   - Magsagawa ng pisikal na aktibidad nang 30-60 minuto bawat araw. Hindi kailangang gawin ito nang minsanan. Puwedeng ito ay isang dance party sa iyong kuwarto, 35 jumping jack, 20 minutong hula hooping contest, paggawa ng TikTok, paglalakad-lakad sa block, pagtakbo, yoga bago matulog, 10 pushup, at ilang double-dutch jump rope, maraming puwedeng gawin. Bottom line – gumalaw-galaw, at hikayatin din ang iyong mga anak na gumalaw-galaw para bumilis ang pagtibok ng inyong puso at mawala ang stress.
3. **MAAYOS NA PAGTULOG:**
   - Tiyaking sapat at de-kalidad ang pagtulog mo. Posibleng mahirap itong gawin sa ngayon, pero makakatulong na matulog at gumising sa parehong oras bawat araw.
   - Gumawa ng routine sa pagbabasa ng aklat o kasama ng mga bata bago matulog.
   - Gumawa ng mapayapang lugar para sa pagtulog na presko, tahimik, at walang abala
   - I-off ang electronics hindi bababa sa kalahating oras bago matulog.
   - Limitahan ang mga pagkain at inumin na may caffeine, gaya ng soft drink at tsokolate.
4. **NUTRISYON:**
   - Hindi ito tungkol sa pagbabawas ng timbang. Ito ay para matiyak na tama ang nakukuha mong nutrisyon para malabanan ang stress. Magpanatili ng mga regular na mealtime, pati ng meryenda para sa mga bata. Bawasan ang refined na carbohydrates, mga pagkaing maraming fat at asukal, at bawasan ang pagkonsumo ng alak.
   - Ang pangkalahatang panuntunan ay magsama ng 5-9 na serving ng mga prutas at gulay bawat araw at ng mga pagkaing maraming omega-3-fatty acid, kasama ang isda, nuts, at fiber.

5. **SUPORTA SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP AT PAG-UUGALI:**
    - Makibahagi sa pangangalagang pangkalusugan para sa pag-iisip para sa iyong sarili at/o sa iyong anak.
    - Bawasan ang pagkakalantad sa/pagkonsumo ng balita o iba pang content ng media na nakakabagabag para sa iyo at sa iyong anak.
    - Kung nagpapatingin ang iyong anak sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip sa kasalukuyan, pag-isipang gawin ang mga session na iyon sa pamamagitan ng video o telepono kung mas kumportable at mas madali iyon. May mga bagong batas na sumusuporta sa pagsasagawa ng iyong provider ng mga pagpapatingin sa pamamagitan ng telepono at video.
    - Pumunta rin sa mga sarili mong appointment para sa kalusugan ng pag-iisip sa pamamagitan ng video o tawag.
    - Maging bukas, bilang pamilya, sa kalusugang nauugnay sa emosyon at pag-iisip.
    - Kung wala kang regular na propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip, narito ang ilang resource na makakatulong sa iyong magsimula.
    - Kung sa palagay mo ay nasa krisis ka o ang iyong anak, tumawag sa 988 o bumisita sa Calhope.org.

6. **MINDFULNESS, MEDITATION, PAGDARASAL:**
    - Magsanay sa mindfulness, gaya ng meditation, yoga, o pagdarasal sa loob ng 20 minuto nang dalawang beses sa isang araw. Marami kang mada-download na app sa iyong telepono o na mahahanap online na madaling gamitin. Marami ding may specialty program para sa lahat ng edad ng bata!
    - Makakatulong ang mindfulness na palakasin ang mga pathway ng utak na aktibong nagba-buffer sa response, na makakatulong sa iyong mas madaling pangasiwaan ang iyong katawan.
    - Maglaan ng oras sa buong araw kasama ang mga bata para pansinin at pag-usapan ang kanilang mga nararamdaman, pisikal o emosyonal man.

7. **PAGDAMA SA KALIKASAN**
    - Ang paglalaan ng oras sa kalikasan at pagiging aktibo outdoors ay makakatulong na pagaanin ang ating pakiramdam, gawin tayong mas malusog, at pahabain ang ating buhay. Posibleng mahirap maghanap ng oras sa ating mga abalang buhay para lumabas at damhin ang kalikasan, lalo na sa taglamig, sa mga lungsod, kung walang green space sa malapit, at kung hindi ligtas ang ating pakiramdam doon. Pero kahit ang paglanghap lang ng sariwang hangin nang ilang minuto ay makakatulong!
    - Makipagkita sa mga kapamilya o kaibigan sa isang parke o hike (piliin ang mga puno at hindi ang TV) – kung may oras ka pa, mag-picnic.
    - Maglakad-lakad sa labas nang mag-isa o bilang pamilya sa block o isang parke. Maging mindful at gamitin ang lahat ng limang pandama para obserbahan ang natural na mundo, damhin ang araw sa iyong mukha, pakinggan ang paghuni ng mga ibon, at tingnan ang pamumukadkad ng mga bulaklak.
    - Panoorin ang pagsikat o paglubog ng araw.
    - Gumawa ng obstacle course, jump rope, o gumuhit ng hopscotch o four square gamit ang chalk.
    - Alamin kung may mga programa pagkatapos ng klase sa malapit, gaya ng sa pamamagitan ng paaralan, Young Men's Christian Association (YMCA), o isang Boys & Girls Club. Kadalasan ay may mga available na diskwento.

ILANG KARAGDAGANG PAGSASAALANG-ALANG

Para malabanan ang stress, lubos na makakatulong na gumawa ng outlet kung saan mailalabas ng mga bata ang kanilang enerhiya. Makakatulong dito ang mga outlet gaya ng pag-eehersisyo, paggawa ng artwork, paglalaro, at pagiging malikhain. Ang iyong routine na pampaalis ng stress ang solusyon para makabalik sa track ang lahat. At, gaya ng nakasanayan, mahalagang obserbahan kung may iba sa iyong anak at kumustahin ang

kanyang pakiramdam at kalagayan. Narito ang ilan pang paalala:

- Maglaan ng Oras sa Isa't Isa – Ang higit pang oras kasama ng iyong pamilya ay puwedeng maging oportunidad para sa mas mahabang panahon na magkakasama. Kaya maghanap ng mga positibo sa pagpapatatag sa samahan ng iyong pamilya kung puwede.

- Maglaro – Ang pag-iisip ng mga paraan para maglaro at tumawa ay napakahalaga sa kalusugan ng ating pag-iisip at pangangatawan. Patayin ang balita at manood na lang ng nakakatuwang pelikula, tumawag sa isang kaibigan at pag-usapan ang mga panahong tawang-tawa kayo, alamin ang mga impression na kaya mong gawin, o maglaro ng the floor is lava. Tandaang kasama sa "trabaho" ng mga bata ang maglaro. Isa itong gawaing kailangan ng mga bata para sa kanilang development. Seryoso ang panahon ngayon, pero puwede pa ring maglibang. Makakabuti ito sa lahat.

- I-adjust ang Mga Inaasahan – Mahirap ang buhay at lahat ay may kinakaharap na natatanging stressor. Huwag isiping hindi "tama" o hindi sapat ang ginagawa mo. Gawin ang lahat ng makakaya mo para mapahusay ang programang ginawa mo para mabawasan ang stress sa iyo at sa iyong mga anak sa ngayon.

- Humingi ng Tulong o Maghinay-hinay – Maging bukas sa iyong bahay tungkol sa mga panahon kung kailan natin kailangan ng tulong. Gumawa ng espesyal na code na salita o paalala sa iyong sarili. Kung kailangan mo ng oras para sa iyong sarili, magsabi at mag-isip-isip. Kung nagkakaproblema ka, normal lang iyon at sa kasamaang-palad, inaasahan iyon sa ngayon.

TEMPLATE NG PAG-AALAGA NG SARILI PARA SA MGA BATA

Matutulungan mo ang iyong anak na maging mas malusog sa pamamagitan ng pagkontrol sa sarili mong pagtugon sa stress, at pagtulong sa kanyang gawin din iyon. Ang masustansyang pagkain, regular na pag-eehersisyo, mahimbing na pagtulog, pagsasanay sa mindfulness, pagdama sa kalikasan, pagkakaroon ng suporta mula sa ibang tao, at ang suporta sa kalusugan ng pag-iisip ay makakatulong na bawasan ang mga stress hormone at iwasan ang mga problema sa kalusugan.

Narito ang ilang layunin na maitatakda ninyo ng iyong pamilya nang magkakasama para masuportahan ang kalusugan ng iyong anak.

Lagyan ng check ang mga layunin na pinipili mo o i-customize ang template na ito sa pamamagitan ng pagsusulat sa iba na pinakamakakatulong sa iyo at sa iyong pamilya sa bawat kategorya.

- ❑ **Mga pansuportang ugnayan.** Nagtakda kami ng layunin na...
  - ❑ Maging magalang sa pakikipag-ugnayan kapag kami ay may dinaramdam o galit
  - ❑ Maglaan ng mas maraming de-kalidad na oras sa pamilya, gaya ng:
    - ❑ Sabay-sabay na pagkain
    - ❑ Magkaroon ng regular na oras kung kailan "walang electronics" para magkuwentuhan at/o maglaro nang magkakasama
    - ❑ Magkuwentuhan, magbasa, at/o kumanta nang magkakasama araw-araw
  - ❑ Maglaan ng oras para matawagan o maka-video chat ko at ng aking mga anak ang aming mga kaibigan at kapamilya para mapanatiling maayos ang mga sistema ng suporta para sa aking sarili at sa aking pamilya
  - ❑ Regular na makipag-ugnayan sa mga miyembro ng aming komunidad para makatanggap ng suporta mula sa ibang tao
  - ❑ Humingi ng tulong kung hindi ligtas sa pangangatawan o emosyon ang isang ugnayan o lugar

- ❑ Ang hotline ng The National Domestic Violence ay **800-799-SAFE (7233)** o makipag-live chat dito
- ❑ Ang hotline ng The National Sexual Assault ay **800-656-HOPE (4673)** o makipag-live chat dito
- ❑ Para makipag-ugnayan sa text line para sa krisis, **i-text ang HOME** sa **741-741**

❑ Gumawa ng sarili mong layunin:_____

❑ **Mag-ehersisyo.** Nagtakda kami ng layunin na...
- ❑ Limitahan ang tagal ng paggamit ng mga device sa wala pang isang oras sa isang araw
- ❑ Maglakad-lakad nang hindi bababa sa 20 minuto bawat araw
- ❑ Maghanap ng uri ng ehersisyo na gusto namin at gawin ito nang magkakasama bilang pamilya. Kasama rito ang paglalakad nang malayo, pagsasayaw, sports (pag-shoot ng hoops, paglalaro ng catch, atbp.), hula hooping, jump rope, pagtakbo, jumping jack, push-up at sit-up, o yoga.

❑ Isali ang aking anak sa mga pisikal na aktibidad gaya ng sports, pagsasayaw, o iba pang uri ng regular na pag-eehersisyo – habang nagpa-practice pa rin ng physical/social distancing

❑ Gumawa ng sarili mong layunin:_____

❑ **Nutrisyon.** Nagtakda kami ng layunin na...
- ❑ Kumain ng masustansyang pagkain araw-araw (may protina, whole grain, at/o prutas)
- ❑ Uminom ng tubig sa halip na juice o soft drink
- ❑ Kumain ng hindi bababa sa 5 gulay at/o prutas araw-araw
- ❑ Pumili ng whole wheat na tinapay at brown rice sa halip na white bread o rice
- ❑ Limitahan ang mga pagkaing maraming asukal o fat
- ❑ Gumawa ng sarili mong layunin:_____

❑ **Matulog.** Nagtakda kami ng layunin na...
- ❑ I-off ang mga screen 30 minuto bago matulog
- ❑ Tulungan ang aking anak na matulog sa parehong oras bawat gabi
- ❑ Magbasa ng aklat sa aking anak bago siya matulog (o, kung mas matanda na, hayaan ang aking anak na magbasa sa akin)
- ❑ Gumawa ng mapayapang lugar para sa pagtulog
- ❑ Maging mindful o gumamit ng iba pang instrumentong pampaalis ng stress kung hindi makatulog ang aking anak sa gabi dahil sa stress
- ❑ Gumawa ng sarili mong layunin:_____

❑ **Mindfulness.** Nagtakda kami ng layunin na...
- ❑ Maglaan ng oras sa buong araw para pansinin at pag-usapan ang aming mga nararamdaman, pisikal o emosyonal man.
- ❑ Pag-usapan ang o gumawa ng listahan ng lima o higit pang bagay na ipinagpapasalamat namin bawat araw
- ❑ Magsanay sa mindful na paghinga o iba pang nagpapakalmang diskarte sa mga sitwasyong nagdudulot ng stress
- ❑ Gumawa ng regular na routine ng pagdarasal, meditation, at/o yoga
- ❑ Mag-download ng mindfulness app at gumawa ng aktibidad sa mindfulness araw-araw
- ❑ Gumawa ng sarili mong layunin:_____

❑ **Kalusugan ng pag-iisip.** Nagtakda kami ng layunin na...
- ❑ Mag-usap, bilang pamilya, tungkol sa kalusugan ng emosyon at pag-iisip
- ❑ Matuto pa tungkol sa mga opsyon sa paggamot sa kalusugan ng pag-iisip (hal., pagpapayo, therapy, mga serbisyo sa psychiatry)
- ❑ Tumukoy ng lokal na propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip
- ❑ Magpa-appointment sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip o regular na

magpa-appointment

- ❑ Humingi ng tulong kung sa palagay ko ako ay nasa krisis ako o ang aking anak
  - ❑ Ang Pambansang Lifeline para sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay ay **800-273-TALK (8255)** o makipag-live chat dito
  - ❑ Para makipag-ugnayan sa isang text line para sa krisis, **i-text ang HOME** sa **741-741**
  - ❑ Linya ng SAMHSA para sa Pagkabahala sa Panahon ng Sakuna na **800-985-5990** para sa pagpapayo sa emosyon
- ❑ Gumawa ng sarili mong layunin:_____

Tandaan, ang pinakamainam na sangkap para sa malulusog na bata ay isang malusog na tagapag-alaga.

Narito ang ilang iba pang layunin na puwede mong itakda para sa iyong sarili para matulungan mo ang iyong buong pamilya na manatiling mas malusog.

- ❑ **Pag-aalaga ng Sarili.** Nagtakda ako ng layunin na...
  - ❑ Pagplanuhan ang gagawin ko kapag ako ay nakakaramdam ng stress, galit, o matinding emosyon
  - ❑ Pagplanuhan, kasama ng aking kapareha, mga kaibigan, o kapamilya na kunin ang suportang kailangan ko
  - ❑ Humingi ng tulong kung hindi ligtas ang aking emosyon o pangangatawan
  - ❑ Regular na magpa-appointment sa aking (mga) provider ng kalusugan ng pag-iisip o pag-uusali sa pamamagitan ng video o telepono
  - ❑ Tukuyin ang mga kalakasan ko at matuto pa tungkol sa pagiging matatag
  - ❑ Tumawag sa **211** kung kailangan ko ng tulong para matugunan ang mga pangunahing pangangailangan gaya ng pagkain at tirahan
  - ❑ Gumawa ng sarili mong layunin: _____

- ❑ **Damhin ang kalikasan.** Nagtakda kami ng layunin na...
  - ❑ Maglaan ng oras outdoors nang _____ (na) beses sa isang linggo – makipagkita sa mga kapamilya o kaibigan para masaya!
  - ❑ Maglakad-lakad sa labas nang ilang araw sa isang linggo
  - ❑ Pumunta sa isang lokal na palaruan, gaya ng paaralan o parke
  - ❑ Alamin kung may mga programa pagkatapos ng klase sa malapit, gaya ng sa pamamagitan ng paaralan, YMCA, o isang Boys & Girls Club (kadalasan ay may mga available na diskwento)
  - ❑ Gumawa ng obstacle course, jump rope, o gumuhit ng hopscotch o four square gamit ang chalk
  - ❑ Gumawa ng sarili mong layunin: _____

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang:

Mula sa ACE Resource Network: https://numberstory.org/
Mula sa **First 5 California**: http://www.first5california.com/
Mula sa **American Academy of Pediatrics**: https://www.healthychildren.org/