



FEMA

Pahina ng Kaalaman

Panatilihin ang mga Bata Pagkatapos ng Bagyong Harvey

Malaki ang pagsubok ng buhay para sa mga kinailangang lumikas mula sa kanilang bahay, at gayon din para sa mga umuwi na para makita lamang na nasira ang kanilang bahay.

Bagama't lumipas na ang Bagyong Harvey, marami pa rin ang nagbabantang panganib bilang resulta ng malawakang pananalasang iniwan nito. Pagbabaha ang pinakamalaking natural na sakuna sa U.S.; at ito'y nagiging sanhi ng bilyon-bilyong dolyar na pagkasira para sa mga pamilya ang negosyo.

Mahalaga para sa mga magulang na sundin ang mga rekomendasyon sa ibaba upang mapanatiling ligtas ang kanilang mga anak at di-naliligalig sa panahon ng paghihintay at ang kaugnay na paglilinis.

Pagtugon sa Mga Epektong Emosyonal ng Sakuna

Maaaring nakakalula ang laki ng sirang naiwan ng isang sakuna. Maaaring maging sanhi ng mabigat na stress at pagkalilagig sa mga bata ang pagkasira ng mga bahay at ang pagkahiwalay mula sa mga pamilya at kaibigan. Mahalagang hindi kaligtaan kung paano naapektuhan ng bagyong ito ang mga batang nakatira sa mga lugar na ito at silang mga nawalan ng alagang hayop, paboritong laruan, at iba pang mga pinahahalagahang bagay. Maaaring hindi nila lubusang naiintindihan kung ano'ng nangyayari.

Upang matulungan ang mga bata sa pagpapanumbalik o pagtanggap at pag-ahon mula sa situwasyon, narito ang ilang makakatulong na payo upang maramdaman nilang muli na silay'y ligtas:

- **Limitahan ang Panonood ng TV:** Maaaring maging sanhi ng pagkatakot ng mga maliliit na bata ang matinding pagbabalita ng media sa mga sakuna. Maaaring makaligalig rin ito sa mga teen-ager.
- **Panatilihin ang mga Gawi:** Tulungan ang inyong mga anak na maramdamang may balangkas pa rin ang kanilang buhay. Makakapagpapanatag ito ng kanilang kalooban o magbigay ng pakiwaring pamilyar ang mga bagay. Kapag bumukas na muli ang mga paaralan at paalagaan ng mga bata (child care), tulungan silang bumalik sa mga normal na aktibidad, kasama ang pagpasok sa klase, pagbabalik sa sports at mga grupo ng paglalaro.
- **Paggugulan sila ng Panahon:** Tulungan ang mga batang maintindihan na ligtas at nakasisiguro sila sa pamamagitan ng pakikipag-usap, pakikipaglaro at paggawa ng iba pang mga aktibidad ng pamilya kasama sila. Upang matulungan ang mga maliliit na bata na makadama ng hinahon at kaligtasan, basahin sila ng mga paborito nilang

libro, maglaro bilang pamilya o gumawa ng isang aktibidad na nakakapag-relax sa kanila

Huwag kalimutan na hindi masama ang magtanong sa kanila tungkol sa situwasyon. Maggugol ng panahon sa pakikipag-usap sa kanila tungkol sa mga pangyayari. Ipaalam sa kanila na maaari silang magtanong at maiging ibahagi nila ang kanilang mga pag-aalala at reaksiyon sa situwasyon. Mainam rin na ipaalam sa mga bata, sa paraang hindi sila nasosobrahan sa impormasyon, kung ano'ng nangyayari sa pamilya, sa paaralan nila, at sa komunidad.

Nararapat na sagutin ng mga magulang at tagapangalaga ang mga tanong nang maikli at tapat, at tanungin ang mga bata tungkol sa kanilang mga opinyon at ideya. Bisitahin ang nctsn.org/trauma-types/natural-disasters para sa karagdagang ideya para siguraduhin sa mga bata na sila ay ligtas.

Narito ang ilang impormasyon upang makatulong kapag may mangyaring sakuna sa hinaharap:

Kaligtasan sa Tubig-Baha

- **Palaging manmanan ang mga bata** upang mapigilan silang maglaro sa tubig-baha at sa palibot nito. Hindi nangangailangan ng mahabang oras o ng maraming tubig upang malunod ang mga bara. Sa kadalasan, kulang sa limang minuto lamang na nawala sa paningin ng mga matatanda ang mga batang nalunod, at kadalasa'y nasa pangangalaga ang mga ito ng isa o parehong magulang nang nangyari ito.
- **Alamin kung aling lupa ang naraan o nabakbak ng sakuna**, at pigilan ang mga bata sa paglalaro sa paligid ng mga imburnal at daanan ng tubig-baha dahil maaari silang mahulog, maipit, o malunod sa mga ito.
- **Alamin kung ano ang nasa tubig**, dahil maaaring magkasakit ang mga batang naglalaro sa di-tumitinag na maduming tubig, o kaya'y makagat ng mga ahas, daga at iba pang ligaw na hayop.
- **Maging alerto sa mga alambre ng koryente o pinanggagalingan ng koryente**, dahil ang koryenteng mula sa mga poste ng ilaw at bumagsak na mga alambre ay maaaring buhay. Maaaring ma-shock at mamamatay ang mga batang nakakatapak o nakakahawak sa pinanggagalingan ng koryenteng mga ito, dahil man sila'y nakatayo sa tubig na kinabagsakan ng mga ito o sa direktang kontak nila sa mga ito.
- Matuto pa sa online sa www.ready.gov/floods.

Kaligtasan Kapag May Brown o Black Out (Power Outage)

- **Ikandado ang pinto**. Maraming tao ang nagpuno ng kanilang mga bathtub at balde upang magamit sa pag-inom at paglilinis. Ilagay ang lahat ng ito sa isang banyo at ikandado ito upang hindi maabot ng mga toddler na maaaring puntahan ang mga ito. Maaaring malunod sila rito.

- **Maging alerto sa paggamit ng mga kandila.** Maaaring maubusan ng baterya at magsimulang gumamit ang mga tao ng kandila. Siguraduhing minamanmanan ang mga maliliit na bata na malapit sa mga ito at huwag kalimutang patayin ang mga ito.
- **Patayin ang motor ng kotse.** Maaaring patakbuhan ng mga tao ang kanilang kotse para lang magamit ang kanilang car charger sa pagtsa-charge ng kanilang cell phone at iba pang electronics. Siguraduhin lang na hindi aakyat ang mga bata sa kotse at ikakambyo ang manibela.
- **Ilagay ang mga ito sa bukas na lugar.** Kung mayroon kayong generator na pinapagana ng gas o propane, huwag na huwag papatukbuhin ito sa basement o saradong garahe.
- Matuto pa online sa www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage.

Kasiyahan para sa mga Bata

- **Mga board game:** Pumili ng mga larong hindi madaling matapos. Maiinam na mga laro para sa anumang edad ang Candyland, Chutes and Ladders, at Monopoly. Masasaya ring laro ang mga card game na Go Fish, War o Concentration.
- **Musical Chairs:** Kung may koryente at may tatlo o higit pang mga bata, magandang laro ang musical chairs. Magagamit ang mga bean bag, nakatuping mga kumot, at mga unan sa halip na mga silya kung maliit lang ang lugar.
- **Simon Says:** Nakakatulong ang larong Simon Says upang mahasa ang kakayahang makinig ng mga bata. Nakakatulong din itong mailabas ang nakukulob na enerhiya ng mga bata.
- **Ehersisyo:** Gawin din ang mga aktibidad na ginagawa ng mga bata sa gym class, gaya ng jump rope, push-ups, jumping jacks mga exercise ng pagbabanat. Mainam ito upang mailabas ang enerhiya ng mga batang nakukulong sa loob ng bahay o gusali.
- **Magtayo ng Kuta:** Isalansan ang mga unan at kumot, tapos ay hayaan silang gumawa ng sarili nilang disenyo ng kuta. Makapagpapaalis ito ng kanilang stress, at ng iyo rin.
- **Mag-drawing o magpinta:** Bawat bata, maliit man o malaki, ay nasisiyahan sa pagiging malikhain.

Mga Magagamit na Link

- www.ready.gov/coping-with-disaster
- Iligtas ang mga Bata: pumunta sa www.savethechildren.org at hanapin ang “Tips to Help Kids Cope with Disasters.”
- American Academy of Pediatrics: pumunta sa www.healthychildren.org at hanapin ang
 - “Helping your Child Cope”
 - “Talking to Children about Disasters”
 - “How Children of Different Ages Respond to Disasters”
 - “How to Prevent Carbon Monoxide Poisoning” at
 - “Flash Flood Recovery”.

- Pambansang Network para sa Traumatic Stress ng Bata (National Child Traumatic Stress Network): www.nctsnet.org