

COVID-19: Patnubay sa mga Magulang para sa Pakikipag-usap sa mga Bata tungkol sa Coronavirus

Huwag matakot na talakayin ang coronavirus.

Maraming bata ang nakarinig na tungkol sa virus o nakakita ng mga larawan sa TV ng mga taong nasa ospital o nagsusuot ng mga mask. Para sa mga bata, ang hindi pagsasalita tungkol sa virus ay maaaring makapagpataas pa sa kanilang pagkabalisa at pakiramdam ng walang katiyakan kaya nakakapagbigay ang pakikipag-usap sa iyong anak ng oportunidad na suriin ang kanilang mga tanong at nararamdaman at magbigay ng totoong impormasyon at kapanatagan.

Magkaroon ng kabatiran sa iyong sariling pagkabalisa.

Tumitingin ang mga bata at kabataan sa mga nasa hustong gulang sa kanilang mga buhay para gabayan sila sa kung paano tumugon sa mga pangyayaring nagdudulot ng pag-aalala at stress. Kung alam mong nakakaramdam ka ng labis na pagkabalisa o pagkaalarma, malamang na ngayon ay hindi ang pinakamainam na oras para talakayin ang virus kasama ang iyong anak dahil maaari nilang mapansin ang iyong pagkabalisa na siyang makakaapekto sa kanilang nararamdaman. Sa halip, pamahalaan muna ang iyong sariling stress/pagkabalisa, huminga nang malalim, humingi ng suporta mula sa ibang nasa hustong gulang sa iyong buhay, at pagkatapos ay muling makipag-ugnayan sa iyong anak tungkol sa kaniyang mga tanong at nararamdaman. Tingnan ang [Mga FAST Tip sa Pamamahala ng Pagkabalisa dahil sa COVID-19](#) bilang mapagkukunan para sa mga nasa hustong gulang.

Obserbahan ang mga palatandaan mula sa iyong anak at magbigay ng kapanatagan.

Imbitahin ang iyong anak na sabihin sa iyo kung ano ang maaari na niyang narinig tungkol sa coronavirus, at kung ano ang nararamdaman niya tungkol dito. Maaaring may nabuo nang sariling ideya ang mga bata tungkol sa kung ano ang nangyayari o nakarinig ng mga bagay mula sa mga kaibigan, na nagdudulot ng pagtaas ng kanilang pag-aalala at pagkabalisa. Gumamit ng tapat pero maingat na wika. Huwag gumamit ng mga salitang nagdudulot na mag-isip ng mga nakakatakot na bagay tulad ng “kamatayan”, “nahihirapang huminga”, at “mataas na lagnat”. Gumamit ng mga salitang tulad ng “maaaring sobrang magkasakit ang ilang tao dahil dito”, “pakiramdam ng ilang tao ay hindi nila mahabol ang kanilang hininga”, atbp. Ang layunin mo ay magbigay ng kapanatagan na sila ay ligtas batay sa mga tanong at nararamdaman nila na maaaring ibahagi nila sa iyo sa mga salitang tumpak at madaling intindihin.

Magtuon sa ginagawa mo para manatiling ligtas na may kontrol.

Ang isang mahalagang paraan para ipanatag ang loob ng mga bata ay ang pagdiin sa mga pag-iingat para sa kaligtasan na isinasagawa mo. Bilang halimbawa, maaari mong ipaliwanag na ang virus ay dulot ng mikrobyo, tulad ng sa karaniwang sipon, at na ayaw ng mga mikrobyo sa tubig na may sabon at sa pagkukuskos nito. Isa itong paraan ng pagpapakilala sa kahalagahan ng paghuhugas ng iyong mga kamay. Gayundin, huwag kulitin ang iyong anak tungkol sa paghahawak niya ng mukha o maging kritikal

Inilabas ang bersiyong ito noong 03/21/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.

Mangyaring bumisita sa www.chicago.gov/coronavirus para makita ang pinakabagong bersiyon.

kapag nakalimutan niyang hugasan ang kaniyang mga kamay dahil maaari nitong pataasin ang kaniyang pagkabalisa at magdulot ng kaniyang pagiging masyadong mapagbantay. Sa halip, maaari mong tingnan ang paghuhugas ng kamay bilang isang gawain na magkasama niyong sinasanay gawin bilang isang pamilya - gawin ito para mag-ensayo at hindi para maging perpekto!

Maging angkop ayon sa paglilinang.

Kapag mas matanda ang bata, mas naaangkop na magbigay ng higit na detalye. Ngunit, sa pangkalahatan, huwag kusang magbigay ng masyadong maraming impormasyon, dahil maaaring masyado itong mabigat. Sa halip, subukang sagutin ang mga tanong ng iyong anak. Gawin ang lahat ng iyong makakaya para sumagot nang tapat at malinaw. Walang problema kung hindi mo masasagot ang lahat dahil ang pinakamahalaga ay ang pagiging nariyan para sa iyong anak at pagbibigay ng kapanatagan. Kailangan ng mga napakaliit na bata ng maiksi at simpleng impormasyon at kapanatagan na sila ay ligtas at ligtas din ang mga taong mahalaga para sa kanila. Maaaring tanungin nila: “Magkakasakit ba ako?” o “Mamamatay ba si lolo/lola?” Lubos na nakakapanatag ng loob ang pagpapaliwanag ng iba’t ibang hakbang na isinasagawa ng iyong pamilya at komunidad dahil binibigyang-diin niyo ang mga bagay na may kontrol tayo. Kung mas malaki ang iyong anak at hindi mo alam ang sagot sa mga tanong niya, maaari kang magboluntaryong pumunta kayo nang magkasama sa isang sanggunian ng maaasahang impormasyon para matuto pa. Halimbawa, ang www.chicago.gov/coronavirus (CDPH) at www.cdc.gov/coronavirus (CDC)

Iwasan ang wikang maaaring manisi sa iba at magdulot ng pagpapahiya.

Ipaalala sa iyong anak na walang may kasalanan sa bagay na ito. Ito ay isang bagay lamang na paminsan-minsan ay nangyayari sa kalikasan tulad ng masamang panahon. Maaaring magdulot ng sakit ang mga virus sa kahit na sino, anuman ang lahi o etnisidad ng tao.

Manatili sa rutina.

Dahil maraming kaganapan at normal na rutina sa paaralan at trabaho ang maaaring maantala dahil sa virus, subukang bumuo ng bagong estruktura para sa araw na nakaayos ayon sa mga oras ng pagtulog, pagkain, gawaing-bahay, laro, atbp. Nakakapanatag sa mga bata ang estruktura. Bilang bahagi ng bagong rutinang ito, isaalang-alang ang pagbabawas ng oras sa panonood tungkol sa COVID-19 dahil maaaring magdulot ng pagkabalisa ang masyadong maraming impormasyon.

Patuloy na makipag-usap.

Sabihin sa iyong mga anak na patuloy mo silang ia-update habang nalalaman mo ang higit pa at ipaalam sa kanila na bukas ka sa pakikipag-usap sa kanila tungkol sa anumang tanong o mga alalahanin na maaaring mayroon sila. Kusa mong tingnan at tanungin sila paminsan-minsan tungkol sa kung ano ang nararamdaman nila o kung mayroon silang anumang tanong. Maaaring tanungin ka ng iyong anak ng ilang tanong at pagkatapos ay bumalik siya nang may mga karagdagang tanong na mayroon siya. Pinakamahalaga ang pagpapaalam sa kanila na andiyan ka para sa kanila tuwing mayroon silang mga tanong o nararamdaman.

Inilabas ang bersiyong ito noong 03/21/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.

Mangyaring bumisita sa www.chicago.gov/coronavirus para makita ang pinakabagong bersiyon.



Para sa mga pinakabagong update, bisitahin ang chicago.gov/coronavirus o cdc.gov/coronavirus.

Hinango ang patnubay **mula sa:** [Talking to Kids About the Coronavirus, COVID-19 \(Coronavirus\): Health advice for parents and children](#), Ann Richards, MS, CCLS

Inilabas ang bersiyong ito noong 03/21/2020. Maaaring itong ma-update kapag may bagong patnubay.

Mangyaring bumisita sa www.chicago.gov/coronavirus para makita ang pinakabagong bersiyon.

