

5 COVID-19 PARENTING

Pagpakalma kag pagdumala sang stress

Stressful gid ini nga tion. Halungi ang imo kaugalingon para matatap mo sing maayo ang imo kabataan.

Indi ikaw isahanon

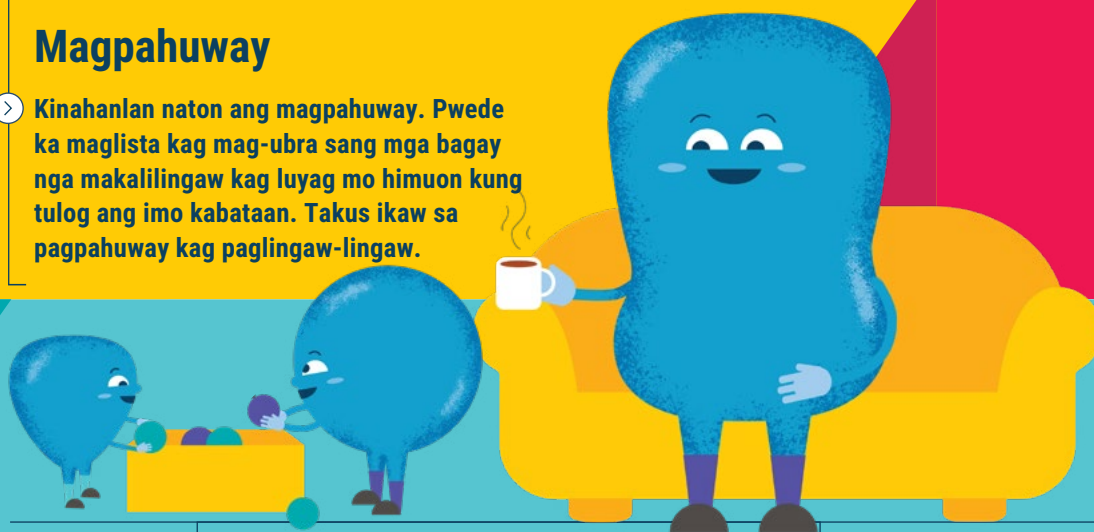
Madamo nga tawo ang nagakabalaka man pareho sa imo. Pangita sang abyan nga sarang makapamati sa imo mga nabatyagan. Pamatii man sila. Indi masyado magpadugay sa social media kung nagadugang ang imo kulba sa imo mga nabasa/

Magpahuway

Kinahanlan naton ang magpahuway. Pwede ka maglista kag mag-ubra sang mga bagay nga makalilingaw kag luyag mo himuon kung tulog ang imo kabataan. Takus ikaw sa pagpahuway kag paglingaw-lingaw.

Pamatii ang imo kabataan

Pamatii kag batuna ang ginahambal sang imo kabataan labi na gid kung nagaistorya sila sang ila balatyagon. Magakuha sila sang sakdag kag kalig-unan sa imo.



Mag-untat sing makadali

Isa ka minuto ini nga aktibidad nga sarang mo maubra kung nagakabalaka o stressed ikaw

Step 1: Pagpreparar

- Magpungko sing masulhay, ang mga tiil nagalapak sa salog kag ang mga kamot nagapatong sa imo sabak.
- Piyunga ang imo mga mata kung komportable ikaw nga ubrahon ini.

Step 2: Huna-huna, balatyagon, lawas

- Pamangkuta ang imo lawas "Ano ang mga ginapanumdum ko subong?"
- Talupangda ang imo mga huna-huna. Talupangda kung ang mga ini bala positibo ukon negatibo. Talupangda ang imo balatyagon. Talupangda kung malipayon ikaw ukon indi.
- Talupangda ang nabatyagan sang imo lawas. Talupangda kung may parte sang imo lawas ang masakit ukon tense.

Step 3: Pagtalupangod sa ginhawa

- Pamatii ang pagsulod kag gwa sang hangin samtang naga-ginhawa ikaw.
- Pwede mo kaptan ang imo tyan kag batyagon ang pagsaka-panaog sini samtang nagaginhawa
- Pwede mo ihambal sa imo kaugalingon "Okay lang ako. Kung ano man ini, okay ako."
- Pamatii liwat ang imo pag-ginhawa.

Step 4: Pagbalik sang igtalupangod sa subong.

- Talupangda ang nabatyagan sang imo lawas.
- Pamatii ang mga tunog sa imo palibot.

Step 5: Pagpamalandong

- Pamangkuta ang imo kaugalingon "May ara bala nga nagbag-o sa akon nabatyagan?"
- Kung handa na ikaw, pwede mo na abrihan ang imo mga mata.

Ang pag-untat sing makadali pwede man makabulig sa imo kung naga-ugtas ikaw sa imo bata. Nagapakalma ang pag-ginhawa sing madalum, ang pagtalupangod sa aton balatyagon kag ang pamatyag samtang nagalapak kita sa salog. Pwede mo man maubra ang pag-untat sing makadali upod ang imo kabataan.

I-klick ini para sa iban pa nga tips para sa mga ginikanan:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.