



ITAGUYOD ANG TIBAY NG LOOB NG MGA BATA MULA KAPANGANAKAN HANGGANG TATLONG TAONG GULANG

Kasunod ng isang nakababahalang pangyayari, maaaring bumalik ang isang bata sa naunang mga kaugalian tulad ng pagsipsip ng hinlalaki, pag-ihing sa kama, paghahabol sa mga tagapangalaga, mas madalas na pagliligalig, atbp. Karaniwan lamang ang mga kaugaliang ito. Narito ang mga bagay na maaari mong gawin upang tulungan ang iyong anak:

- Maging kalmado at mapag-alo. Maaaring hindi pa nauunawaan ng maliliit na bata ang nangyayari, subalit alam nila kapag nababalisa ang mga tagapangalaga. Manatiling kalmado at ayusin muna ang iyong mga emosyon.
- Magpahayag ng pagmamahal at pagtitiyak sa pamamagitan ng pisikal at berbal na paraan tulad ng paghawak, pag-ugoy, at paggamit ng mga nagpapaginhawang salita na humihikayat sa batang pakalmahin ang kanyang sarili.
- Magpanatili ng mga karaniwang gawi (mga oras ng pagkain, oras ng pagtulog, atbp.).
- Payagang magtanong ang mga bata
- Limitahan ang pagkakataong makakita ang mga bata ng nakakabalisang mga balita.
- Ipaalam sa mga bata na hindi sila ang may kasalanan kapag may mga nangyayaring masama.

HOTLINE NG SENTRO NG PAG-AKSES

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng County ng Los Angeles
dmh.lacounty.gov

TAG