

PAANO

# Suportahan ang iyong Sosyal-Emosyonal na Kalusugan ng iyong Anak

*Paano mo masusuportahan ang iyong anak sa panahon ng transisyon pabalik ng paaralan at habang pasukan? Narito ang iilang mga ideya.*

## Kausapin ang iyong anak. Maaari mong tanungin:

- Ano ang pakiramdam mo sa pagbalik sa paaralan?
- Mayroon ka bang inaalala?
- Ano ang masaya o mahirap na nangyari ngayong araw?
- May nangtutukso o nang-bbully ba sa iyo?
- May mga tanong ka ba para saakin?

## Gumawa ng bagong gawain ng magkasama. Pag-usapan kung paano mananatiling malusog sa pamamagitan ng:

- Ehersisyo at tulog.
- Magandang nutrisyon at pag-inom ng tubig.
- Pag-manage ng oras sa screen.

## Kung nag-aalala ang iyong anak sa seguridad o pagbalik sa pag-aaral ng remote:

- Pakinggan ang kanilang iniisip.
- Magbahagi ng mga hakbang para sa seguridad na maaari nilang gawin.
- Sagutin ang kanilang mga tanong ng totoo.
- Kumpirmahin na mayroon pa ring mga bagay na walang kasiguraduhan.
- Ibahagi ang impormasyon na mayroon ka.

## Kung kinakailangan mo ng karagdagang suporta, alamin kung paano:

- Makipag-ugnayan sa mga tagapayo ng paaralan o sikologo.
- Maghanap ng mga mapagkukunan ng impormasyon upang matugunan ang stress, pagkabalisa, trauma o abuso.
- Makipag-konekta sa ibang mga pamilya.

## Pansinin ang mga ito sa iyong anak:

- Mga kalooban o pakiramdam.
- Mga kinikilos.
- Mga pag-uugali patungkol sa paaralan.
- Kung may nakikita kang mga pagbabago o may mga kataungan ka, kausapin mo ang guro o doktor ng iyong anak.

## Hikayatin ang iyong anak sa pamamagitan ng:

- Pagpapanatiling kalmado at pagbibigay g suporta.
- Pagtulong sa mga emosyon ng iyong anak.
- Pagtuon lamang sa mga positibong bagay.
- Pagbahagi ng mga dahilan kung bakit espesyal at kung bakit mo ipinagmamalaki ang iyong anak.
- Pagguhit at pagsulat ng magkasama.

## Kung nababahala ang iyong anak patungkol sa paghihiwalay:

- Pakinggan ang kanilang mga iniisip.
- Magsanay sa maiisang oras na magkahiwalay.
- Gumawa karaniwang gawain ng pagpapaalam.
- Padalhan sila ng espesyal na mensahe o larawan sa kanilang napsak.
- Bigyan sila ng kasiguraduhan na mamimiss mo din sila.

## Sa tuwing kinakausap mo ang guro ng iyong anak, ibahagi ang mga ito pantungkol sa iyong anak:

- Mga kalakasan at hamon.
- Mga paraan kung paano hinaharap ang stress.
- Mga katanungan at iniisip.
- Mga interes at talento.

Mayroon kang ligal na karapatan para sa Impormasyon sa iyong sariling wika mula sa iyong paaralan. Sabihin sa paaralan kung paano ang pinakamainam na paraan upang ika'y makausap at kung ang iyong impormasyon para sa pakikipag-ugnayan ay nagbago.

Tignan ang mas maraming mapagkukunan ng maraming wika: [ColorinColorado.org/family-support](https://ColorinColorado.org/family-support)



¡Colorín  
colorado!

