



SUPPORTING OUR CHILDREN *Suporta para sa atong mga Anak*

The stresses, anxieties, fears, and displacement wrought by natural disasters affect adults and children alike. *Ang mga pahimug-at, mga kabalaka, mga kahadlok, ug pagkabalhin nga dala sa mga kinaiyanhong katalagman makaapekto pareho sa mga hamtong ug mga kabataan*

But children differ from adults. *Apan ang mga bata lahi sa mga hamtong.*

Because they are still developing mentally and emotionally, they make sense of, respond to, and cope with traumatic experiences in a different way. *Tungod kay nagpadayon pa man ang kaugmaran sa ilang salabutan/panabut ug sa pamalatian, makasabot sila, makatubag sila, ug makasugakod sila sa mga makalilisang nga kasinatian sa lahi nga pamaagi.*

Children can be very resilient and “bounce back” from difficult circumstances, but they are able to do so with the support of adults who care for them. This handout provides basic information on how children may respond to natural disasters and how parents and other adults can help them recover from its negative aftermath. *Ang mga kabataan maalam-alaman/masinugtanon/manunuton ug kadali ra makabakwi gikan sa mga malisud/makuli nga kahimtang, apan makahimo sila niini nga adunay panabang/pag-abag sa mga hamtong nga nag-amoma kanila. Kining “handout” naghatag ug pasiunang impormasyon kon unsaon sa mga kabataan pagtubag sa mga kinaiyanhong kalisdanan ug unsaon sa mga ginikanan ug sa ubang mga hamtong sa pagtabang nga makabawi sila gikan sa mga negatibong kaugmaran.*

How do Children Respond to Traumatic Events such as a Natural Disaster?

Unsaon sa mga Kabataan Pagtubag ang mga Makalilisang nga mga Panghitabo Susama sa Kinaiyanhong Kalamidad/Kadaot?

- Children are secure in their daily routines (wake up, eat breakfast, go to school, play with friends). When disasters disrupt routines, children may become anxious. *Ang mga kabataan hilwas sa pagbuhat sa ilang inadlaw-adlaw nga gimbuhaton (momata, mamahaw, mosulod sa eskwelahan, magdula sa mga kahigalaan). Kon ang mga katalagman magbungkag sa inadlaw-adlaw nga gimbuhaton, ang mga kabataan mahimong mabalak-on/mahadlok.*
- Children will look to their parents and other adults for cues on how to respond to a disaster. If adults react with strong fear, anxiety, or sadness, then a child may become more frightened or feel their losses more strongly. *Ang mga kabataan nagatan-aw sa ilang mga ginikanan ug ubang mga hamtong kon unsaon pagtubag-balos sa kalamidad/kadaut. Kon ang mga reaksyon sa mga hamtong tumang kahadlok, tumang kabalaka, o kaguol, nianang higayona ang*

- bata mahimong mas labaw nga nahadlok o nakaamgo sa ilang kawad-on.*
- Children may misunderstand information about the event as they try to make sense of it. They may blame themselves, feel that they are being punished, etc. Their fears may stem from their imaginations.
Mahimong dili masabtan sa mga kabataan ang mga impormasyon mahitungod sa panghitabo bisan pa sa ilang paningkamot nga sabton kini. Mahimong basolon nila ilang kaugalingon, bation nila nga gikastigo sila, ug uban pa. Ang ilang mga kahadlok mahimong gumikan sa ilang mga imahinasyon.
 - Children are most afraid that:
 - the event will happen again
 - they or someone they love will get hurt
 - they will be separated from their family
 - they will be left alone
- Ang labing gikahadlok sa mga kabataan nga:*
- *mausab ang panghitabo*
 - *sila o ang ilang gimahal masakitan/madaut*
 - *mahimulag sila sa ilang mga pamilya*
 - *mabiyaan silang mag-inusara*

The child's age affects how the child will respond. *Ang edad sa bata makaapekto kon unsaon niya pagtubag/pagbalos:*

Younger children (< 7) may feel more helpless, insecure, and anxious about parental separation. They are less able to understand and cope with strong emotions. *Ang mga kabataan (< 7) mahimong mobati ug way ikasarang, walay kasaligan, ug mabalak-on nga mahamulag sa ilang ginikanan. Dili nila masabtan ug dili sila makasugakod ug kahinuklog.*

Older children (7 and older) may develop more intense, specific fears because they understand better the events surrounding the disaster. They may inhibit strong emotions in an effort to cope, experience intrusive, repetitive thoughts and difficulty focusing on school work, and feel guilt over not having done enough to prevent the event. *Ang kabataan (7 ug mas gulang pa) mahimong mobati ug halawom, tino nga kahadlok tungod kay mas makasabot sila sa mga panghitabo nga nalambigit sa kalisdanan. Mahimo nilang pugngan ang ilang emosyon sa ilang paninguha aron makasugakod sila, makasinati ug magbalik-balik nga hunahuna ug kalisud sa pagtutok sa mga buluhaton sa eskwelahan, ug bation ang pagkamasalaypon tungod kay wala makabuhay ug igo nga makasanta/makapugong sa panghitabo.*

Additional stresses and adversities often follow the disaster (e.g. evacuation, homelessness) . These can reduce the emotional support and practical help that children can get from their family, school, or community. If hardships increase and interventions are insufficient, children may develop behavioral problems and experience depression. *Dugang kaguol ug mga kalisod kanunay magsunod sa mga katalagman (e.g. pagbakwit, pagkawalay pinuy-anan). Makakunhod kini sa mga suportang emosyunal ug sa praktikal nga pagtabang nga makuha sa kabataan gikan sa ilang pamilya, eskwelahan, o*

kumunidad. Kon ang kalisdanan magkadaghan ug mas menos ang pagpataliwala, mahimong makatikad ug mga problema sa pamatasan ug makasinati ug depresyon.

Common Reactions to Traumatic Events

Mga Kasagarang Tubag sa Makalilisang nga Panghitabo

Your child may exhibit any of the stress reactions listed below. It is up to an adult to observe these changes, because children will not typically report stress symptoms. These reactions are NORMAL in the weeks following the traumatic experience. Over time and with proper attention, the reactions should diminish. If they do not, then obtain help from a professional child care provider (social worker, psychologist, counselor, doctor).

Ang imong anak mahimong magpakita sa bisan asa niining nakalista nga reaksyon sa mga kahingawa/kabalaka/kahadlok sa ubos. Anaa sa hamtong ang pagpaniid/pag-oberba niining mga kausaban, tungod kay ang mga kabataan dili ginhaon moreport niining mga sintomas/timailhan. Kining mga reaksyon NORMAL sa sunod nga mga semana human sa naaguman nga kalisang. Sa ngadto-ngadto inubanan sa hustong atensyon, ang mga reaksyon magkamenos. Kon dili kini mamenosan, kuha ug panabang gikan sa usa ka propesyonal nga “child care provider” (social worker, psychologist, counselor, doctor).

- shadowing/clinging to parent
dili mobulag sa ginikanan/morag anino
- excessive fears (of rain, darkness, being left alone)
nagsobrang kahadlok (sa ulan, sa kangitngit, kon mag-inusara)
- bedwetting
mangihi sa iyang higdaanan
- thumb sucking
magtotoy sa kumagko sa kamot
- regression to previous (younger) behaviors
pagbalik sa linihokan nga morag bata
- repetitive play
pagbalikbalik ug dula
- nightmares and other sleep disturbances
magdamgo ug makalilisang ug uban pang disturbo sa katulogon
- changes in eating habits
kausaban sa kinaiya kon magkaon
- inability to concentrate
dili makatutok sa gimbuhaton
- not wanting to go to school
dili gusto moeskwela
- crying, listlessness, decreased activity
hilakon, lihokan/dili mahimutang, menos ug paningkamot
- withdrawal and isolation
paghiklin ug pag-inusara
- fighting or other unusual misbehaviors

- pagpakig-away o uban pang dili kasagarang pagpabadlong*

 - increase in physical complaints(headaches, stomachaches, diarrhea)
nagkadaghang reklamo sa iyang lawas (labad sa ulo, sakit sa tiyan, kalibanga)

What Can Parents or Caregivers Do to Help Children Survivors?

Unsay Mahimo sa mga Ginikanan o Tiggalam Pagtabang sa Mga Kabataan?

- Parents should be aware that their reactions have an impact on the child. Parents should seek help and support when they need it, to be able to attend to their children's emotional needs.
Kinahanglan masayod ang mga ginikanan nga ang ilang reaksyon/batasan adunay gibug-aton sa ilang anak. Kinahanglan tinguhaon sa mga ginikanan ang pagpangita ug panabang ug suporta kon kini gikinahanglan nila, aron makatabang pag-atiman sa mga panginahanglang emosyonal sa ilang mga anak.
- Strive to maintain family routines when possible
Paningkamutan ang pagpadayon sa mga naandang mga katungdanan sa pamilya kon mahimo
- Avoid exposing the child to reminders of the traumatic event. Limit child's exposure to news or TV coverage about the incident.
Likayan ang pagpamutyag sa bata nga makapahinumdom sa makalilisang nga hitabo. Limitahan ang pagtan-aw ug mga balita sa TV o mga taho mahitungod sa hitabo.
- Do what you can to reduce your child's fear and anxiety, with reassurances, comfort, togetherness and information
Buhata ang tanan aron mamenosan ang kahadlok ug kabalaka sa imong anak, nga adunay kapanghimatuoran, kahamugaway/kalipay, panag-uban ug impormasyon.
- Reassure your child often that you are safe and together
Pamatud-i kanunay ngadto sa imong anak nga kamo luwas ug magkauban
- Spend extra time together in pleasant activities
Hatagi mas daghang panahon magkauban sa mga gikahimut-ang mga kalihukan
- Allow them to talk about the disaster, ask questions, and share their feelings. Share your thoughts and feelings, too. Admit your anxieties, but emphasize your abilities to cope with the situation.
Tugoti silang mag-estorya bahin sa kagul-anan/kalisdanan, mangutana, ug makig-ambit sa ilang gibati. Ipaambit usab ang imong hunahuna ug gibati. Angkona ang imong mga kaguol, apan ipatigbabaw ang imong abilidad sa pagsugakod sa sitwasyon.
- Use stories, drawings, and music to help talk about the event with your child
Gamit ug mga estorya, drowing, ug musika aron makatabang paghisgot mahitungod sa nahitabo ngadto sa imong anak.
- Present a realistic picture to your child that is both honest and manageable. Calmly and firmly explain the situation. As best as you can, tell children what you know about the disaster.
Ipakita ang tinud-anay nga hulagway ngadto sa imong anak nga matinud-anon ug masugtanon. Kalma ug lig-on nga ipatin-aw ang sitwasyon. Labing maayo, sultihi ang mga kabataan kon unsa ang imong nahibaw-an mahitungod sa kagul-

anan/kalisdanan.

- Have children participate in the family's recovery activities, such as cleaning and restoring the home. This will help them feel that they are able to help in getting their lives "back to normal".

Apila ang mga kabataan sa mga kalihukan sa kaayohan sa pamilya, sama sa pagpanglimpyo ug pagpahiuli sa panimalay. Magtabang kini sa pagbati nga sila nakatabang sa pagpabalik sa ilang kinabuhi sa normal.

- Encourage children to participate in community relief and rehabilitation efforts to help them feel empowered (but be careful about exposing them to tragic scenes, lest this disturb them further).

Pagdasig sa mga kabataan pag-apil sa pagpanlimbasog sa panabang ug kahulipanan sa katagilungsod makatabang nila sa pagka-amgo ug katakus (apan bantayan ang pagpakita ug mga makalilisang nga mga hulagway nga makadisturbo pagsamot)

- If child develops difficulties in school, talk to the teacher/ principal or counselor and seek help in the situation.

Kon maglisod ang bata sa eskwelahan, pakigsultihi ang maestro/principal o magtatambag ug pangayo ug panabang sa sitwasyon.

- Develop and practice a family disaster plan to prepare for the future. Teach your children what to do, who to call, and where to go, in case of emergencies. This will give them a sense of control.

Maghimo ug praktison ang usa ka plano sa pamilya sa panahon sa kalisdanan sa umaabot nga panahon. Tudloi ang imong mga anak unsay iyang buhaton, kinsay iyang tawagon, ug asa siya mopadulong, sa panahon sa emerhensya. Maghatag kini kanila ug tumong ug kontrol.

WE CAN HELP CHILDREN LEARN THEIR STRENGTHS AND THE VALUE OF
COMPASSION IN TIMES OF DISASTER.

MATABANGAN NATO ANG MGA KABATAAN MASAYOD SA ILANG KUSOG UG ANG
KAHINUNG DANON SA PAGKAMANGGILUY-ON SA
PANA HON SA KAGUL-ANAN

This primer was initially prepared by the Ateneo Department of Psychology and translated by Dr. Fabiana Sunit for the Psychological Association of the Philippines.

Kining basahon panugdanan gisugdan paghimo sa Ateneo Department of Psychology ug gihubad sa Binisaya ni Dr. Fabiana Sunit alang sa Psychological Association of the Philippines.