

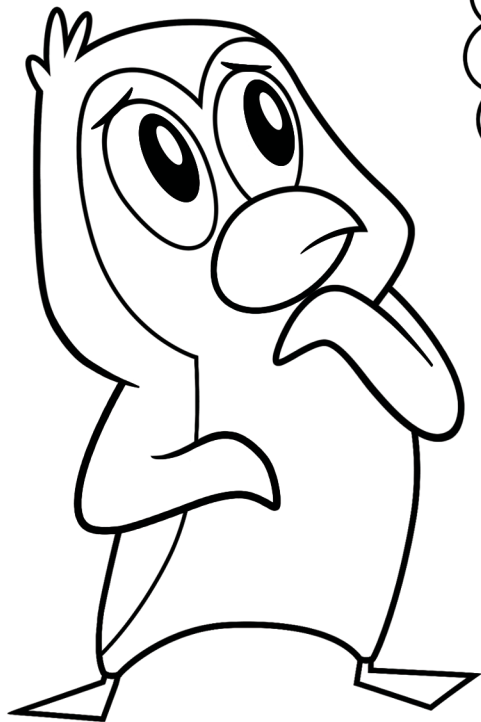
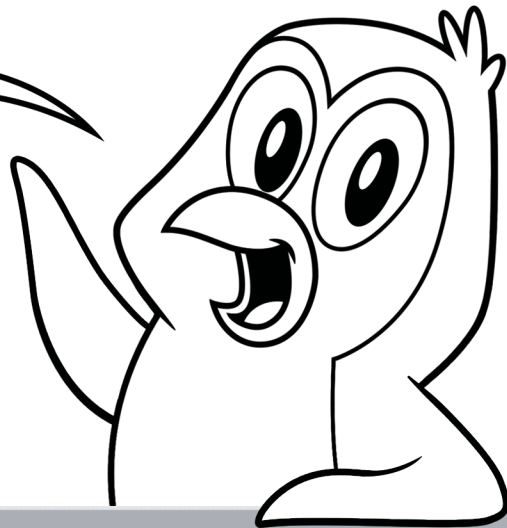
Maghanda kasama si Pedro!

AKLAT NG AKTIBIDAD TUNGKOL SA KATATAGAN AT MGA
KASANAYAN SA KAKAYAHAN

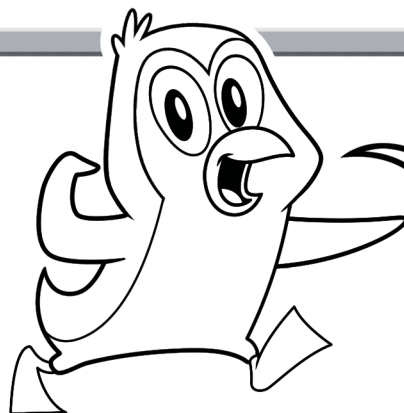


American
Red Cross

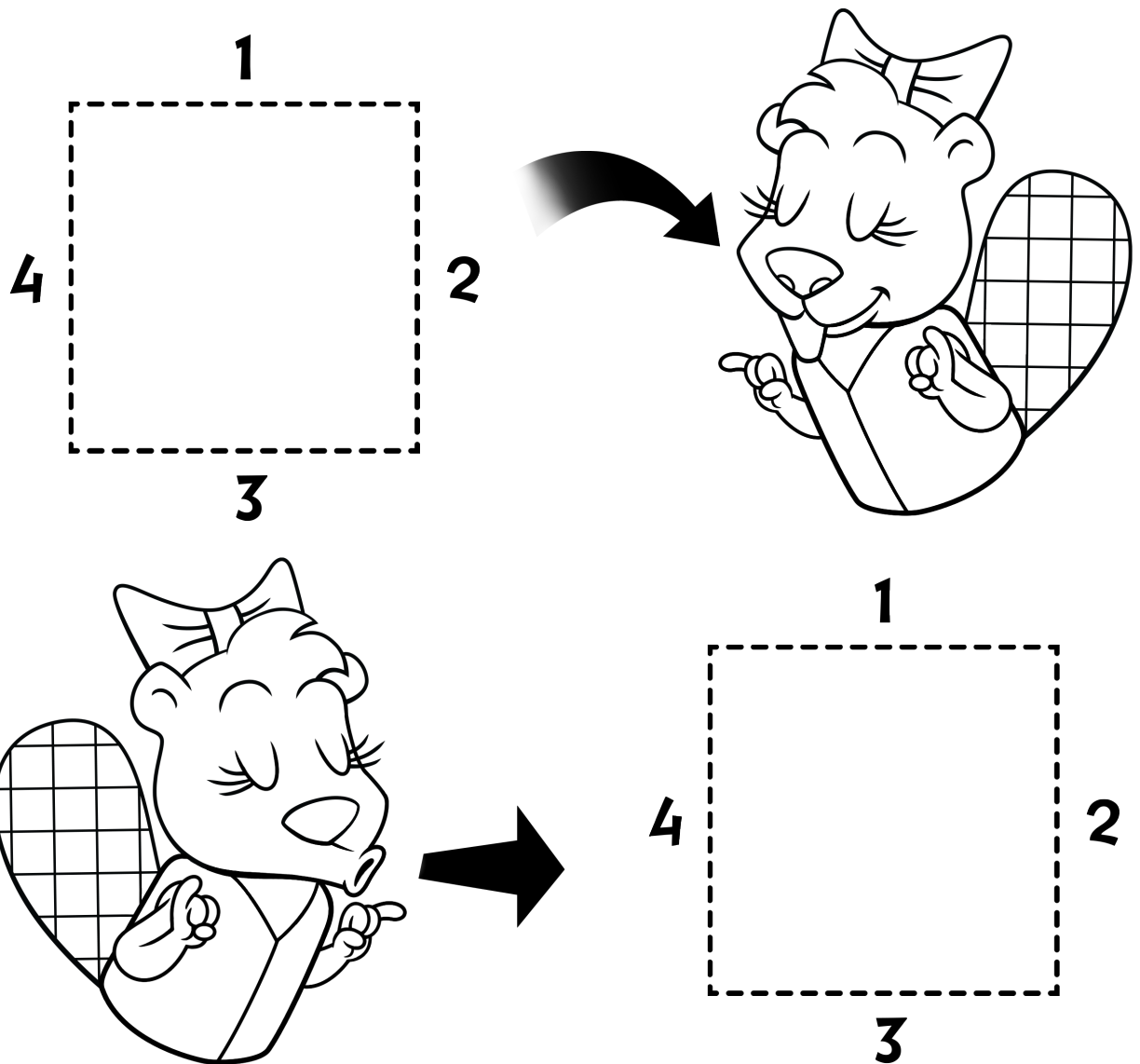
Kumusta!
Ako si Pedro!
Naranasan ko
kamakailanang isang
emerhensiya.



Nakaramdam ako ng takot, kinabahan at natakot. Hindi ko alam kung ano ang gagawin sa lahat ng mga nararamdamang ito! Tinanong ko sa mga kaibigan ko kung naranasan nila ang isang bagay tulad nito at kung ano ang kanilang ginawa upang matulungan ang kanilang sarili, at ngayon marami akong mga magagamit para makatulong na mas gumanda ang aking nararamdaman.



Gusto mo bang
matuto din?
Sundan mo ako!



Ang Beaver na si Benni ay nagsasagawa ng malalim na paghinga:

Kapag ako ay nakakaramdam ng takot o nagagalit, humihinga ako nang malalim.

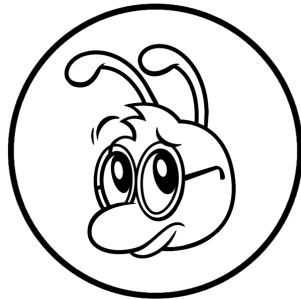
Nagbibilang ako hanggang 4 kapag ako ay humihinga papasok at hanggang sa 4 kapag humihinga ako palabas.

Nagpapanggap ako na dahan-dahan akong nagbibilang ng mga gilid ng isang malaking parisukat!

Nakatutulong ito nang malaki sa akin upang maging kalmado!

Pinangalanan ni Randy na Raccoon ang kanyang nararamdaman:

Walang tama o maling damdamin na madama pagkatapos ng isang emerhensiya. Ang bawat tao'y maaaring makaramdam ng kakaiba, at iyon ay okay din. Ano ang mga damdaming nakikita mo sa pahinang ito? Kailan ka nararamdaman ng ganun?



NALILITO



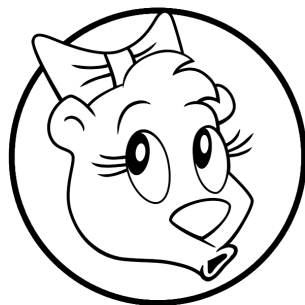
KALMADO



GALIT



BALISA



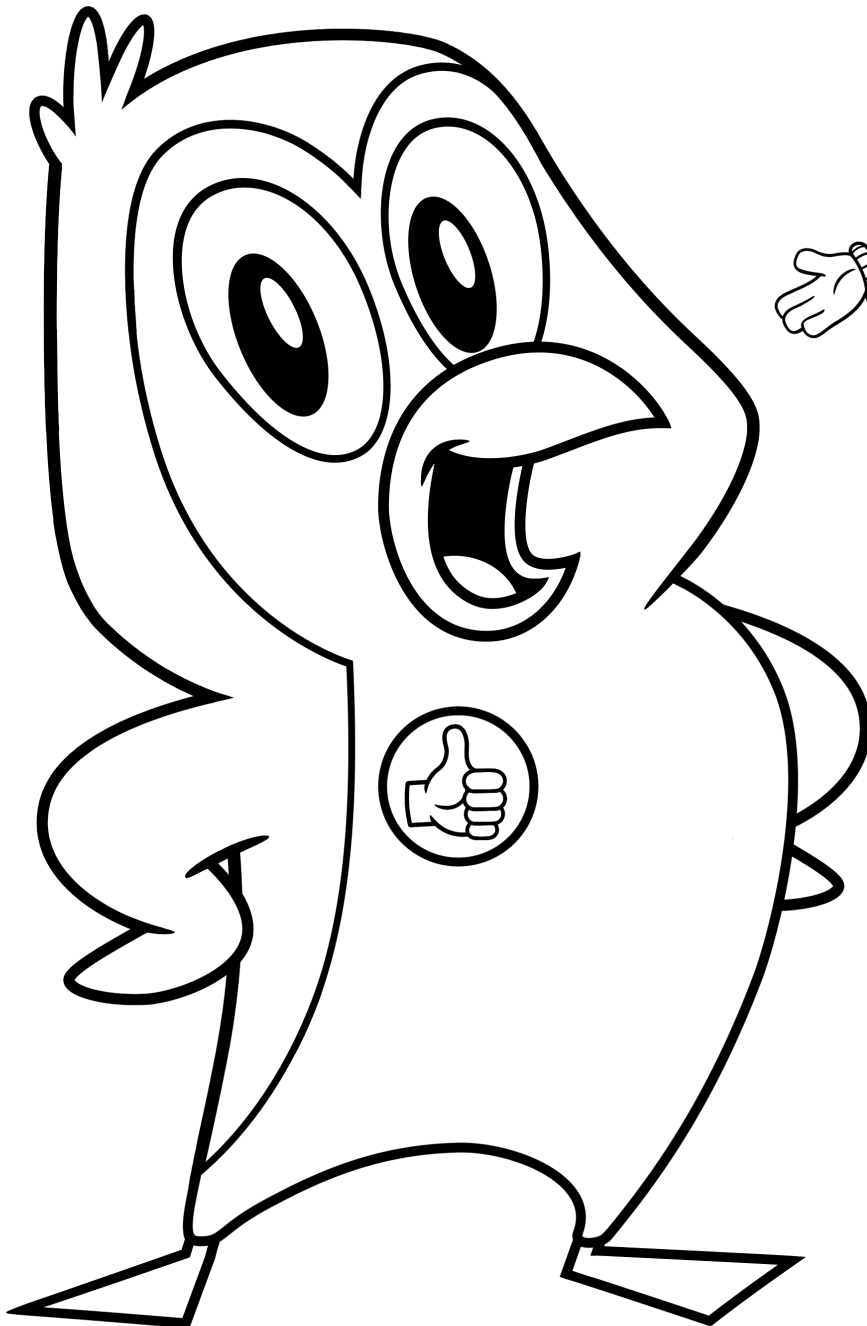
NAGINHAWAAN



MALUNGKOT

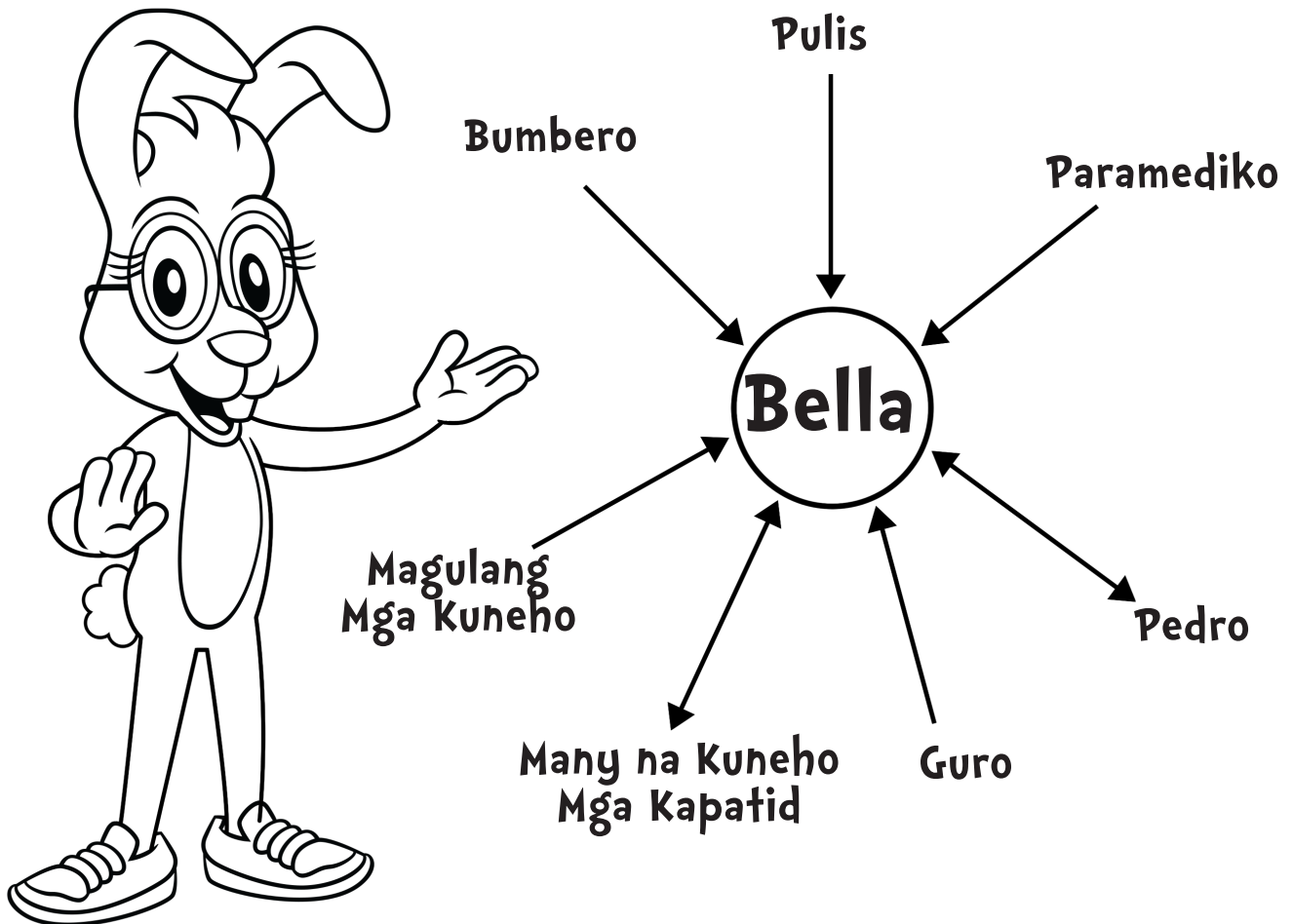
Naaalala ni Bao ang Oso (Bear) ang pagkakaroon ng mga masasamang panaginip:

Nagkaroon ako ng ilang masamang panaginip matapos akong magkaroon ng emerhensiya, kaya kinulayan ko sa larawang ito ni Pedro upang mas bumuti ang pakiramdam ko! Ngayon, bago ako matulog, tumitingin ako sa larawan at ipinapaalala nito sa akin na okay ako. Tumutulong ito sa akin na hindi magkaroon ng mga masamang panaginip. Maaari mong kulayan ito at ilagay rin ito sa iyong higaan.



Naaalala ni Bella ang Kuneho ang kanyang grupo ng suporta:

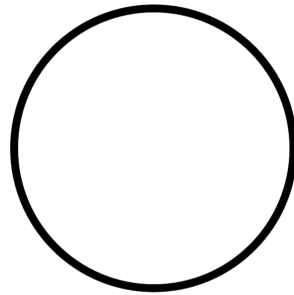
Alam mo bang ang isang kaibigan ay maaaring maging isang katulong? Maaari ka ring maging isang katulong para sa isang kaibigan na nag-aalala o nababahala. Sino ang ilang mga taong makakatulong sa iyo?



Ito ang aking grupo ng suporta. Sumulat ako ng ilang mga tao na maaaring makatulong sa akin kapag nag-aalala o natatakot ako. Sumulat din ako ng ilang mga taong matutulungan ko kapag nakakaramdam sila ng pagkabalisa o pag-aalala. Pagkatapos ako ay gumuhit ng mga arrow sa mga taong matutulungan ko at mga arrow na tumuturo sa aking pangalan para sa mga taong makakatulong sa akin. Minsan, mayroong mga tao na may mga arrow na tumuturo sa parehong direksyon, dahil makakatulong tayo sa isa't isa!

Ngayon lumikha KA ng isang grupo ng suporta!

- 1. Isulat ang iyong pangalan o gumuhit ng larawan ng iyong sarili sa gitna.**
- 2. Isulat o iguhit ang mga taong nakakatulong sa iyo (huwag kalimutan mga guro at kapitbahay!).**
- 3. Isulat o iguhit ang mga taong maaari mong tulungan (maaari silang maging mga kaibigan, pamilya, mga alagang hayop, at marami pa!).**
- 4. Gumuhit ng mga arrow na tumuturo sa mga taong makakatulong sa bawat isa!**

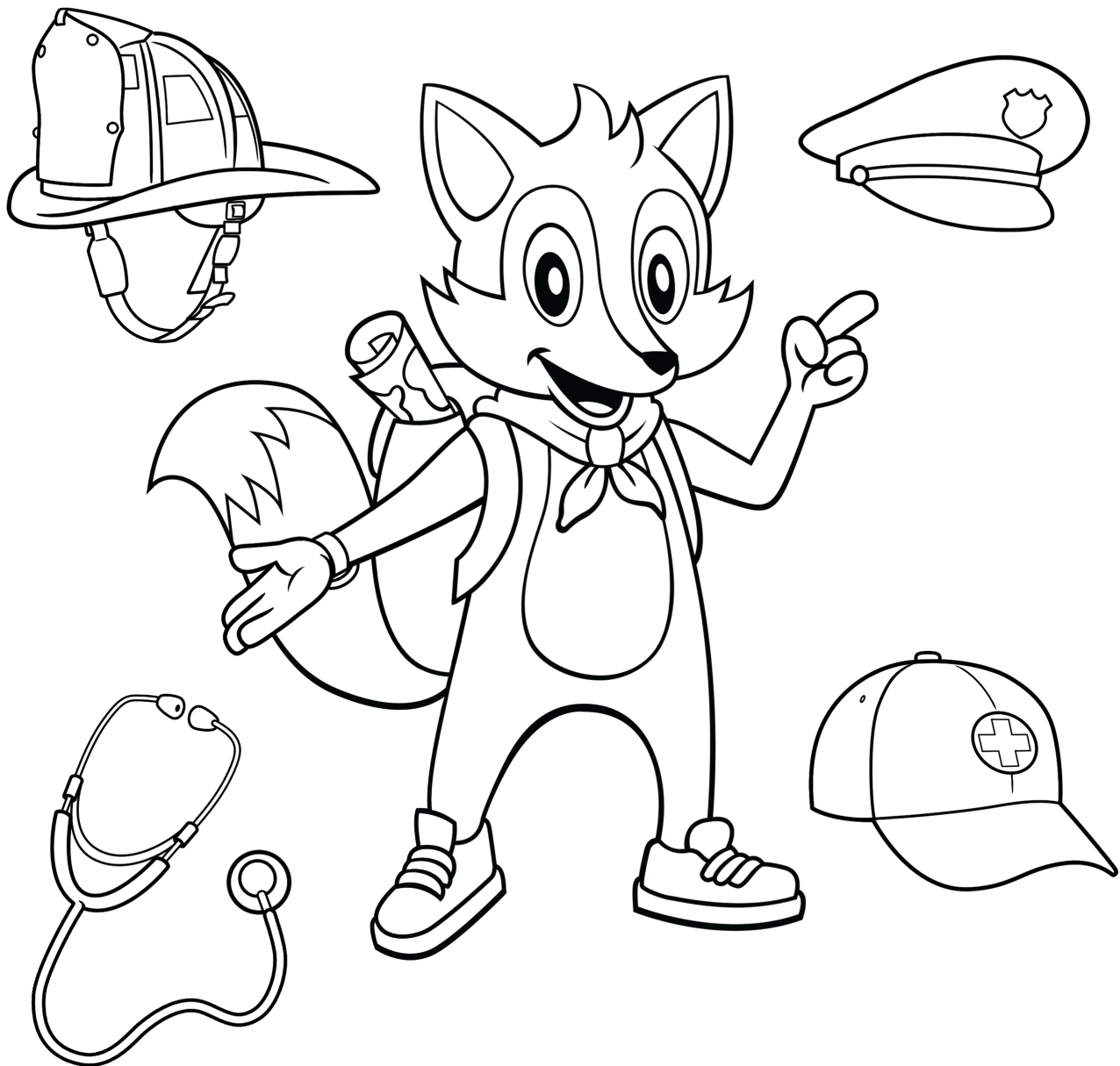


Ngayon ay mayroon ka nang isang larawan ng mga taong sumusuporta sa iyo at mga taong maaari mong suportahan. Ito ang iyong komunidad. Ito ang mga tao na makakatulong sa bawat isa sa atin kapag tayo ay nababahala, natatakot o nag-aalala – tandaan mo lang, okay lang na humingi ng tulong, din!

At huwag kalimutan, kung napansin mong isa sa iyong mga kaibigan ay nagagalit, okay lang na magtanong "Okay ka lang ba? Paano ako makakatulong?".

Iniiisip ng Soro na si Felix (Felix the Fox) ang tungkol sa mga makakatulong sa komunidad na maaaring makatulong sa panahon ng isang emerhensiya:

Maraming katulong na mapagkakatiwalaan ko kapag may emerhensiya na nangyayari. Halimbawa, mga bumbero, pulis, doktor at guro ay lahat tumutulong sa akin na makaramdam na ligtas.



Maaari kong matiyak na mayroon akong pangalan at numero ng telepono ng mga taong nasa edad sa aking buhay sa isang emergency contact na kard upang ang aking mga katulong ay mahahanap ang mga ito kung kami ay kailanman naghiwalay! Maaari mong punan ang isa para sa iyo sa dulo ng librong ito!

Ang Otter na si Otta B ay lumilikha ng isang kalmadong espasyo:

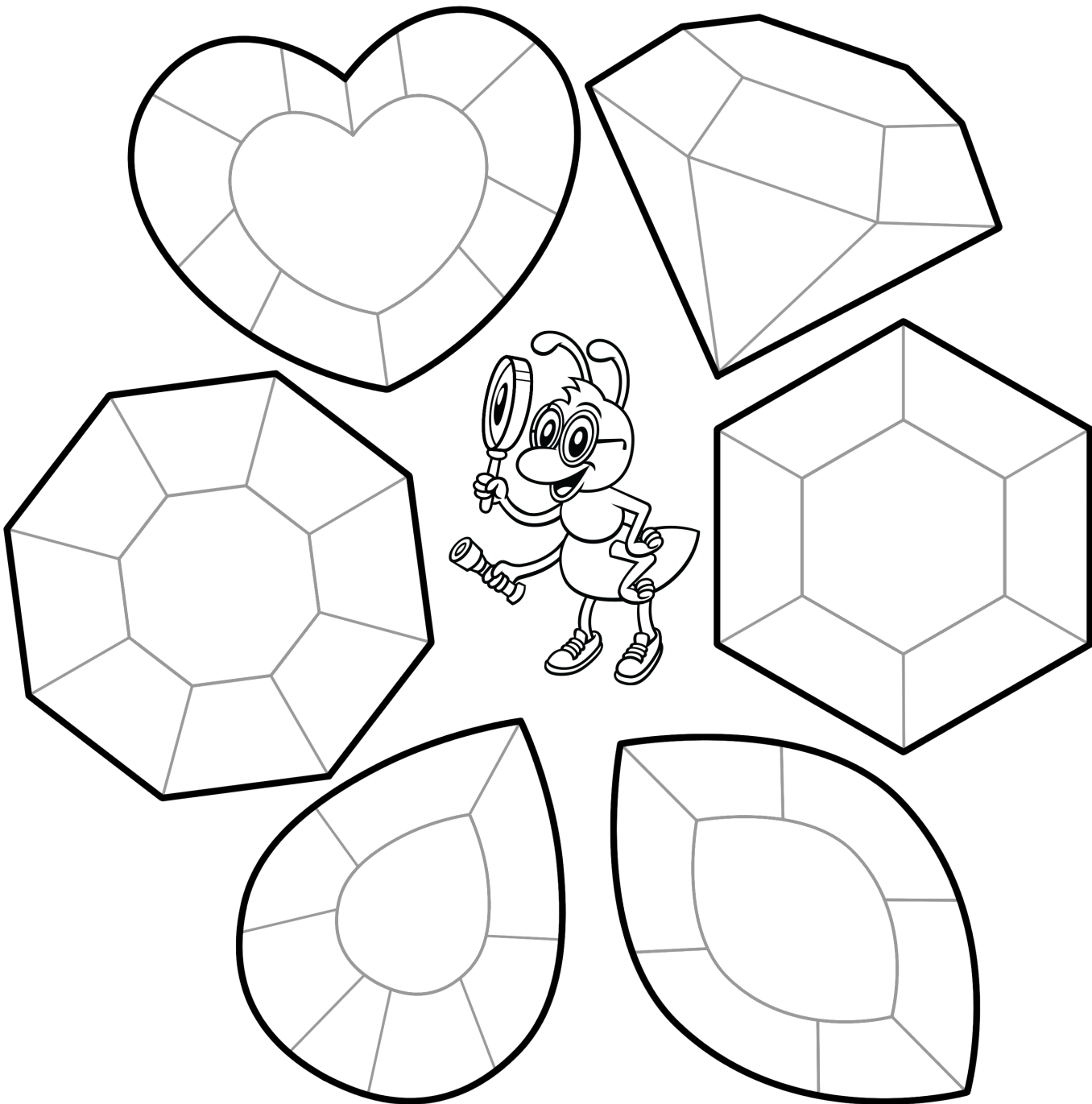
Gusto kong mag-isip ng isang espasyo na nagpapakalma sa akin. Minsan ito ang dalampasigan kung saan ako pinanganak, kung minsan ito ay sa pagiging kasama lamang ng iba pang mga otter na mahal ko.

Maaari kang gumuhit ng isang espasyo kung saan nakakaramdam ka ng pagiging kalmado dito!



Sam E Clue's HIDDEN GEMS:

Kapag ako ay nalulungkot, gusto kong mag-isip ng mga bagay na nagpapasaya sa akin. Para sa akin, ang mga bagay na ito ay tulad ng mga hiyas o kayamanan, sapagkat ang mga ito ay mahalaga sa akin bilang mga ruby at diamante! Sa bawat hiyas hugisan, isulat o iguhit ang isang bagay na nagpapasaya sa iyo. Ito ay maaaring isang tao, laruan, aytem ng pagkain o isang aktibidad! Mag-isip tungkol sa iyong hiyas kapag natatakot ka upang matulungan kang makaramdam na naa-alagaan at ligtas.



Ang aming Emergency Contact Cards:

Gamitin ang template na ito upang lumikha ng isang emergency contact card para sa bawat tao sa iyong tahanan. Maaari ka ring magtanong sa isang may edad na mag-download ng mga kopya ng emergency contact card sa redcross.org/prepare. Hilingin sa lahat na panatilihin ang kanilang card na nasa kanila ito sa lahat ng oras. Sa ganoong paraan ang lahat ay magiging handa para sa isang emerhensiya.

Ang Aking Emergency Contact Impormasyon



Pangalan Ko: _____

Telepono: _____

Adres ng Bahay: _____

Email: _____

Mahalagang Numero ng Telepono.



Pulis: Tumawag ng 9-1-1 o _____

Himpilan ng Bumero: Tumawag ng 9-1-1 o _____

Doktor: _____

Poison Control Center: 1-800-222-1222

Mga Taong Tatawagan o Ite-Text sa oras ng Emerhensiya



Out-of-Area Contact Person _____
(Wala sa Lugar na Taong Puwedeng Kontakin)

Telepono _____

Tagpuan na Lugar sa Labas ng Kapitbahayan:



Mga Importanteng Numero ng Telepono na Tatawagan pag may Emerhensiya: Sa panahon ng isang emerhensiya maaaring kailanganin natin ng tulong mula sa ibang mga tao, tulad ng mga bumero, doktor o beterinaryo. Mahalagang malaman kung paano sila tatawagan. Makipagtulungan sa isang may edad upang punan ang mga ito mga numero ng telepono, pagkatapos ay gumawa ng isang listahan tulad nito para sa iyong tahanan at ilagay ito sa isang lugar na madaling makita kung sakaling kailangan mong gamitin ito.

Lokal na Numero ng Pang-emerhensiya: 9-1-1 o _____

Kagawaran ng Pulisya _____

Kagawaran ng Sunog _____

Ospital _____

Poison Control: (Pag-kontrol ng Lason): 1-800-222-1222 o _____

Numero ng Telepono ng Kumpanya _____

Kumpanya ng Gas _____

Kumpanya ng Kuryente _____

Doktor _____

Beterinaryo _____



Matatanda -

Ang aklat na ito ng aktibidad ay tumatalakay sa iba't ibang mga paraan upang maunawaan ang mga damdamin kasama ang ilang mga aktibidad na maaaring makatulong sa isang bata na makayanan ang pagkapagod at pagkabalisa matapos ang isang emerhensiya. Habang ang aklat na ito ay naglalayong magbigay ng kaunting kaginhawaan sa iyong anak, ang iyong suporta at pagmamahal ang makakatulong sa kanila na makaramdam na matiwasay at ligtas muli.

Matapos makaranas ng isang emerhensiya, ang ilang mga pag-uugali ay pangkaraniwan sa mga bata, tulad ng pagkabalisa, mga isyu sa pagtulog, takot na mangyari muli ang emerhensiya, isang pagbabalik mula sa ilang mga milestones ng pag-unlad at pagkapit o paghihiwalay pagkabalisa sa mga mahal sa buhay. Maaari ring ipahiwatig ng mga bata ang kanilang mga damdamin sa pamamagitan ng paglalaro, kung minsan sa pamamagitan ng pag-replay ng emerhensiya na naranasan nila. Alamin na ang mga ganitong pag-uugali at damdamin ay karaniwan pagkatapos ng isang nakababahalang kaganapan, at iyon ang iyong katiyakan, pagmamahal, at karagdagan na pagmamahal ay makakatulong upang mapawi ang kanilang pagkabalisa.

MGA BAGAY NA MAAARI MONG GAWIN UPANG MAKATULONG:



- Siyasatin at kilalanin ang mga nararamdaman ng iyong anak at hayagang pag-usapan ang nangyari sa isang angkop na paraan batay sa edad.
- Magbigay ng labis na pagmamahal at ginhawa.
- Magbigay ng labis na pasensya at pag-unawa habang ginagawa ng bata ang karaniwang mga gawain; ang pagkalimot at kahirapan na maka-pokus ay karaniwan.
- Subukang panatilihin ang hindi bababa sa isang gawain sa iyong araw na katulad ng bago pa nangyari ang emerhensiya.
- Tiyakin sa iyong anak na gagawin mo ang lahat ng iyong makakaya upang maprotektahan sila at panatilihing ligtas.
- Manatiling positibo sa mga salita at kilos.
- Subaybayan ang media at pagkakalantad ng iyong anak sa balita o iba pang impormasyon tungkol sa emerhensiya.
- Tandaan na alagaan ang iyong sarili upang maaari kang makatulong para sa iyong mga anak.

Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa redcross.org/YouthPrep



**American
Red Cross**

Inangkop na may pahintulot mula kay
Dr. Robin Gurwich

Binayaran ng American Red Cross sa pamamagitan ng kabutihang-palad ng mga donor pagkatapos ng Bagyong Florence.