

Mga Pagbalik nga Pagbisita ug Mental Health: Tambag para sa Mga Pamilya nga naay Mga Bata



PARA SA MGA RESIDENTE SA MAUI NGA APEKTADO SA WILDFIRE

Girekomenda sa Child and Adolescent Mental Health Division sa Hawai'i State Department of Health nga **DILI magdala og mga bata ang mga ginikanan ug tigbantay sa mga lugar nga naapektuhan sa wildfire.**

- 1** Ang nasunog ug abo nga nahabilin gikan sa mga sunog maghatag og mga peligro sa palibot ug panglawas sa mga bata nga mas huyang sa exposure.
- 2** Ang mga pagbalik nga pagbisita maghatag sa mga ginikanan og kahigayonan aron magmasulob-on ug makaproseso nga walay kabalaka bahin sa mga posibleng pisikal o emosyonal nga epekto sa mga bata.
- 3** Ang pagbisita una nga mag-inusara maghatag og panahon sa mga ginikanan aron maandam ang ilang mga anak para sa kung unsay ilang makita ug kung unsa ang ilang mabati kung makita na nila ang kabtangan.

Unsaon Pakigsulti sa Mga Bata Paghuman sa Katalagman

- Ipasalig kanila nga luwas sila.
- Sultihi sila nga ana ra ka para nila ug naay usa ka tawo nga masultihan nila kung kinahanglan.
- Paminawa sila, tugoti ang imong mga anak nga mangutana nimo bahin sa bisan unsang gikabalak-an nila, ug tubaga og tinuod nga nahiangay sa edad kadto nga mga pangutana.
- Ipakita ug ipabati ang imong mga emosyon. Importanteng mapahibalo nga normal ra nga naay mga emosyon, basta kay likayan nimo ang bayolente o makahahadlok nga mga reaksyon.



Mga Kasagarang Reaksyon Paghuman sa Katalagman

Pwedeng mamatikdan sa mga ginikanan ang mga butang nga sama sa:

- Mga kausaban sa pagtulog ug gana sa kaon
- Mga Pagpabadlong
- Nahimong mas mahadlok on mabalak-on
- Mas nidaghan ang mga reklamo sa pisikal
 - (Labad sa ulo, panakit sa tiyan, mga panakit)
- Withdrawal, kakulang og interes sa mga naandang aktibidad
- Pagka-irritable o pagka-agresibo



Mawala ra kini kasagaran sa paglabay sa panahon, apan ang pagkahibalo niini nga mga reaksyon lagmit makatabang kanimo nga maandam sa pagtabang sa imong anak.

Unsaon Pagtabang sa Mga Bata aron Makasagubang Paghuman sa Katalagman

- Ang pagpasalig ug pagpabati kanila nga luwas ang solusyon.
 - Ipabati kanila ang pisikal nga kontak sama sa mga gakos.
 - Pakigsulti kanila ug tubaga og tinuod nga nahiangay sa edad ang ilang mga pangutana.
- Bantayi ang gidaghanon sa media coverage diin na-expose sila.
 - Ubani sila kung magtan-aw og media ug tubaga ang mga pangutana nila bahin sa kung unsa ang ilang makita o madunggan.
- Pagbuhat pag-usab og inadlaw nga routine.



Asa Pwede Mangayo og Tabang

- Pakigsulti sa pediatrician sa imong anak.
- Tan-awa ang mga online nga resource:
 - <https://www.helpyourkeiki.com/>
 - <https://hicare.hawaii.gov/>
- Bisitaha ang usa ka espesyalista sa behavioral health:

Lāhainā Comprehensive Health Center
'Ākoakoa Place
(ubos lang sa Lāhainā Civic Center)
Abli 7 ka adlaw sa usa ka semana
9:00 AM-4:00 PM
808-495-5113

WALA KA NAG-INUSARA!

Makahibalo pa sa health.hawaii.gov/mauiwildfires

PALIHOG SUNDA ANG TANANG INSTRUKSIYON SA LOKAL NGA MGA AWTORIDAD.

