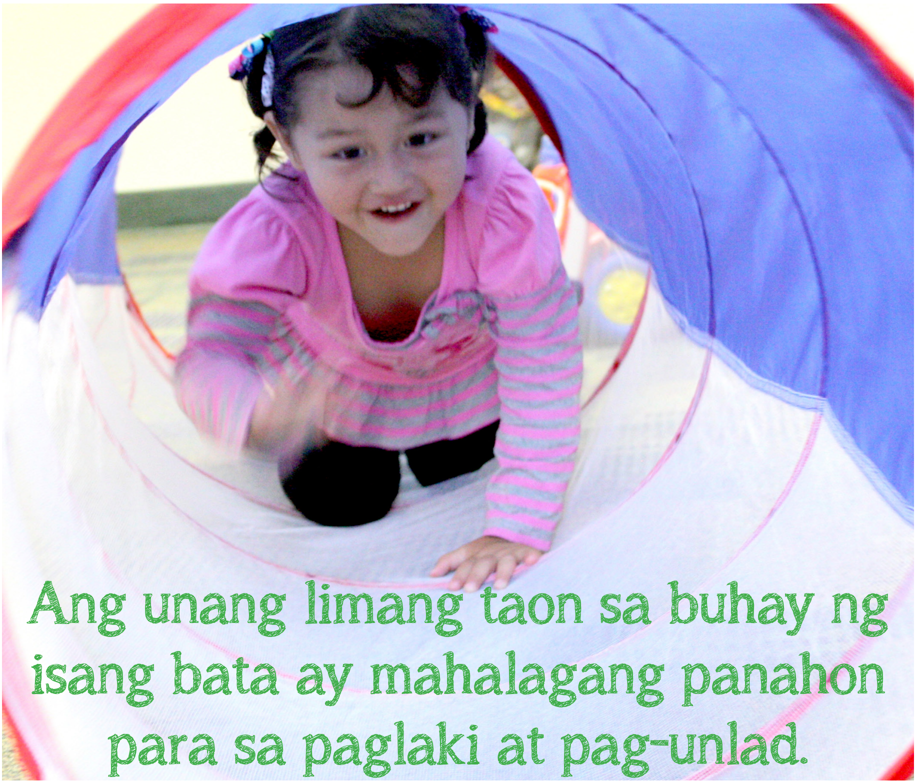
12 Bagay

Na Kailangan ng Bawa't Bata

para sa

Pinakamagandang Simula

sa Buhay



Bilang isang tagapag-alaga, mayroon kang mahalagang tungkulin sa pagtiyak na ang iyong anak ay may pinakamagandang simula sa buhay. Subukan ang **12 Bagay** na ito para tulungang lumaki ang iyong anak. Hanapin kung ano ang pinakamabuti para sa iyo at sa iyong anak.

Magsaya at itaguyod ang malusog na paglaki ng iyong anak!

1. Hikayatin ang Interaksyon

Ang mga sanggol at bata ay masigasig na makipag-ugnayan sa iyo. Ang bawa't pagkakataon para makipag-ugnayan sa iyong anak ay isang pagkakataon para suportahan ang kaunlaran ng kanilang pag-iisip at ipakita sa kanila na ikaw ay may malasakit. Mas maraming interaksyon ang isang bata, mas magiging malusog ang kanilang paglaki.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Ihele ang iyong sanggol at tumingin sa kanyang mga mata.
- Makipag-usap at kantahan ang iyong sanggol sa isang malumanay at mabagal na boses. Sumagot sa kanyang salitang bata.
- Ilagay ang iyong sarili sa antas ng iyong anak. Sumali sa kanyang paglalaro at pakikipag-usap.
- Mabilis na tumugon sa mga pangangailangan ng iyong anak. Aluin ang iyong sanggol kapag siya ay umiiyak.

2. Basahan ang Iyong Anak

Ang pagbabasa ay nagpapakita ng pagmamahal sa mga libro at isang napakagandang paraan para maglaan ng panahon sa iyong anak. Itinataguyod din ng pagbabasa ang mga kakayahan ng iyong anak sa pagbabasa, pakikipag-usap at konsentrasyon.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Araw-araw na basahan ang iyong anak.
- Magsalita habang ikaw ay nagbabasa. Tanungin ang iyong anak ng mga katanungan tungkol sa istorya at mga litrato.
- Isulat ang istoryang sinasabi sa iyo ng iyong anak. Ipakita sa kanya ang kanyang mga salita nang nakasulat.
- Sundan ang mga salita gamit ang iyong daliri para maipakita ang pagkakaiba ng salitang nakasulat sa salitang sinasabi.

3. Magbigay ng Matatag na Relasyon

Ang isang matatag na relasyon ay mahuhulaan at mapagmahal. Pinahihintulutan nito ang mga bata na umasa sa iyo at tinutulungan sila nitong maramdamang ligtas at walang panganib. Ang mga batang may matatag na relasyon ay mas matagumpay sa pag-aaral at pamamahala ng kanilang mga pag-uugali.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Maging mapag-aruga at kalmado kapag nakikipag-ugnayan sa iyong anak.
- Tulungan ang iyong anak na pamahalaan ang mga bagong sitwasyon at mga tao tulad ng pagbisita sa isang doktor. Kandungin siya. Ipaliwanag kung ano ang dapat asahan antimano.
- Maging mapagmahal at palaging naroon sa buhay ng iyong anak.
- Gumawa ng isang kapaligiran na nagpapahintulot sa iyong anak na magsiyasat. Magtakda ng mga limitasyon na nagpapakita ng paggabay at pangangalaga.

4. Bumuo ng Pagpapahalaga sa Sarili

Ang pagpapahalaga sa sarili ay katulad ng isang pananggalang laban sa mga hamon sa mundo. Tumutulong itong maramdaman ng bata ang tagumpay. Kapag may matibay na pagpapahalaga sa sarili ang mga bata, maaari silang magkaroon ng matiwasay na mga relasyon at makayanan ang mga hamon.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Ipakita sa iyong anak araw-araw kung gaano mo siya kamahal.
- Purihin ang iyong anak gamit ang mga partikular na halimbawa: “Salamat sa pag-alis mo sa iyong mga laruan. Nakakatulong talaga iyan!”
- Magtuon ng pansin sa magandang mga pag-uugali. Marahang iwasto ang mga pagkakamali at magtakda ng mga limitasyon.
- Tuklasin kung sino ang iyong anak. Pahalagahan ang iyong anak sa pagiging kakaiba.

5. Itaguyod ang Paglalaro

Pinahihintulutan ng paglalaro na gamitin ng mga bata ang kanilang imahinasyon at pagiging malikhain. Natututunan rin ng mga bata ang tungkol sa mundo sa pamamagitan ng paglalaro, pagsubok ng mga bagong kakayahan at pagpapahusay sa kanilang pakikipag-usap.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Gawing bahagi ang oras ng paglalaro sa araw-araw.
- Maglaro ng it bulaga.
- Maging kalaro ng iyong anak. Hayaang pumili at manguna ang iyong anak sa paglalaro ninyo.
- Kilalanin ang iyong anak sa pamamagitan ng paglalaro.

6. Itaguyod ang Pag-unlad ng Damdamin

Ang mga batang may malusog na pag-unlad ng damdamin ay naipapahayag at napapamahalaan ang napakaraming iba't-ibang damdamin. Nakakayanan nila ang mga pagbabago at tumutugon sa mga emosyonal o nakaka-stress na sitwasyon.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Tulungan ang iyong anak na maunawaan ang kanilang mga damdamin. Halimbawa, "Palagay ko galit ka dahil pinatay ko ang TV. Ayos lang magalit. Gusto mo bang magbasa ng libro?"
- Maging mabuting dapat tularan para sa pamamahala ng mga damdamin.
- Makinig sa at igalang ang mga damdamin at takot ng iyong anak. Ipaliwanag kung ano ang tunay at ano ang pagkukunwari.
- Hikayatin ang iyong anak na lutasin ang kanyang mga problema. Mag-alok ng tulong kapag mayroong hindi pagkakasundo.

7. Sumali sa Pag-uusap

Ang mga bata ay nagsisimulang matuto ng mga wika sa sandaling ipanganak sila. Ang pakikipag-usap sa iyong anak ay nagpapakita na mahal mo sila. Itinataguyod rin nito ang mga kakayahan ng iyong anak sa pagsasalita, pakikipag-usap at kakayahan sa pagbabasa.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Isali ang iyong anak sa pag-uusap. Makinig at magtanong ng mga katanungan.
- Gamitin ang iyong nakasanayang wika sa bahay. Kausapin ang iyong anak sa iba't-ibang mga wika kung magagawa mo.
- Ipaliwanag ang mga nangyayaring bagay sa simpleng mga salita. "Binibihisan kita ng pajama mo. Pagkatapos kitang bihisan, matutulog ka na."
- Gumamit ng iba't-ibang mga salita para palawakin ang bokabularyo ng iyong anak.

8. Hikayatin ang Sining, Musika at Sayaw

Ang sining, musika at sayaw ay magandang mga paraan para maipahayag ng iyong anak ang kanilang mga damdamin at ipakita ang kanilang sariling katangian. Sinusuportahan rin nito ang pag-unlad ng kaisipan ng iyong anak sa pamamagitan ng mga bagong karanasan at bagong mga paraan para mag-isip.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Magpatugtog ng musika sa iyong tahanan. Kumanta, pumalakpak at magsayaw kasama ng iyong anak.
- Hikayatin ang iyong anak na gumuhit at gumawa ng mga proyektong pansining.
- Tulungan ang iyong anak na gumawa ng musika gamit ang mga bagay sa bahay.
- Hikayatin ang iyong anak na gumawa ng sining, sayaw at musika sa sarili nilang paraan.

9. Alagaan ang Iyong Sarili

Kung minsan ang pagiging magulang ay maaaring maging labis na nakakaubos ng lakas at nakakapagod. Kung hindi mo aalagaan ang iyong sarili, mahihirapan kang alagaan ang iyong anak.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya o sa isang doktor. Huwag matakot na pag-usapan ang tungkol sa nararamdaman mo.
- Maghanap ng mga tumutulong na programa para sa mga magulang at tagapag-alaga.
- Magpahinga kapag matindi na iyong nararanasan, humingi ng tulong mula sa mga kaibigan o pamilya.

10. Magbigay ng Pisikal na Pagmamahal

Ang lahat ng bata ay kailangan ng paghawak at pagmamahal. Ang pisikal na pagmamahal ay nagbibigay ng pag-ibig at nagtataguyod ng malusog na pag-unlad ng damdamin.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Hawakan ang iyong sanggol habang siya ay pinapasuso.
- Madalas yakapin ang iyong anak.
- Kandungin ang iyong anak kapag naglalaro o nagbabasa.
- Hawakan ang kamay ng iyong anak kapag naglalakad.

11. Itaguyod ang Kalusugan at Kaligtasan

Napakaraming bagay na maaari mong gawin para tulungan ang iyong anak na lumaking malusog at malayo sa panganib. Narito ang ilang mga halimbawa.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Protektahan ang iyong tahanan para sa iyong anak. Gumamit ng mga tamang car seat para sa edad ng iyong anak.
- Regular na magpatingin sa doktor at dentista. Dapat laging sunod sa mga katumpaka ng bakuna.
- Bigyan ang iyong anak ng masustansiya at pampalusog na mga pagkain.
- Hikayatin ang paglalaro sa labas at pag-eehersisyo.

12. Pumili ng may Kalidad na Pangangalaga sa Bata

Ang paghanap ng may kalidad na ayos ng pangangalaga sa bata ay mahalaga. Ang magandang kalidad ng pangangalaga sa bata ay hihikayatin ang paglaki at pagkatuto ng iyong anak sa lahat ng paraang nakalista sa itaas.

Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Maging aktibo sa pagpili ng tagapag-alaga sa bata. Bigyan ng oras ang iyong sarili na maghanap ng tamang tagapag-alaga.
- Pumunta sa sentro para sa pangangalaga ng bata kasama ang iyong anak para makita kung gaano kakomportable ang iyong anak.
- Kapag pumupunta sa isang sentro, tanungin ang iyong sarili:
  - Malinis ba ito, at ligtas ang kapaligiran?
  - Nakikipaglaro ba ang mga tagapagturo sa sahig kasama ng mga bata?
  - Nakikipag-usap ba nang magalang ang mga tagapagturo sa mga bata?
  - Nawiwili ba ang mga tagapagturo kasama ng mga bata?
  - Malugod bang tinatanggap ng napiling taga-pagalaga ang iyong pagsali?

Ang Help Me Grow (Tulungan Akong Lumaki) ay isang libreng serbisyo para sa mga pamilya na may batang anak na edad na 0 hanggang 5 taon.

Ang mga tauhan na may alam na iba't-ibang wika ay masasagot ang iyong mga katanungan tungkol sa paglaki ng iyong anak. Matutulungan rin nila kayong maiugnay sa mga serbisyo at suporta para sa iyong anak at pamilya.

Tumawag sa 1-888-510-1211

*Ang impormasyon ay kinuha mula sa "10 Things Every Child Needs (10 Bagay na Kailangan ng Bawa't Bata)" na DVD, na ginawa ng Robert R. McCormick Tribune Foundation.

Call Help Me Grow

888-510-1211

www.First5Alameda.org

AlamedaKIDS.org

Help Me Grow
Alameda County

FIRST 5
ALAMEDA COUNTY