

Maghanda kasama si Pedro!

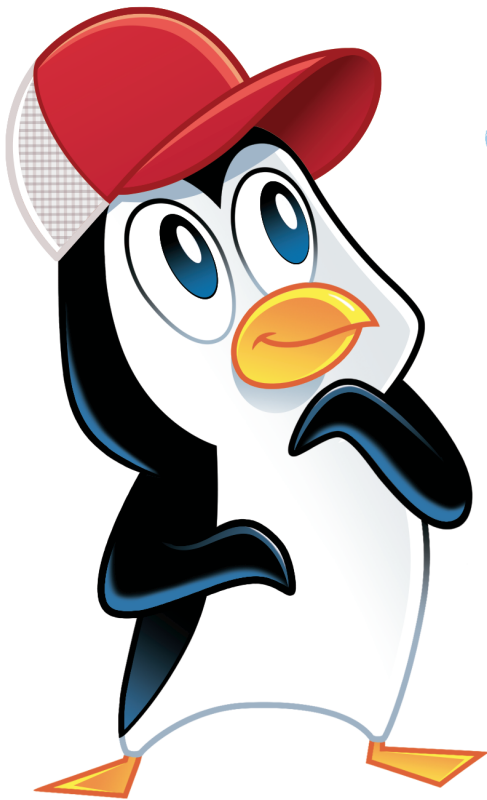
SI PEDRO AY PUMUPUNTA
SA MATUTULUYAN



Ang storyline na ito ay binuo na sumasalin sa mga kasanayan sa paninilungan bago ang COVID-19 na pandemya. Ang Red Cross na mga silungan at kasanayan sa paninilungan ay inangkop para sa kaligtasan ng mga taong pinaglilingkuran namin at ng aming mga boluntaryo.



Kumusta!
Ako si Pedro!
Inaalang ko kung paano
maghanda para sa mga
emerhensiya.

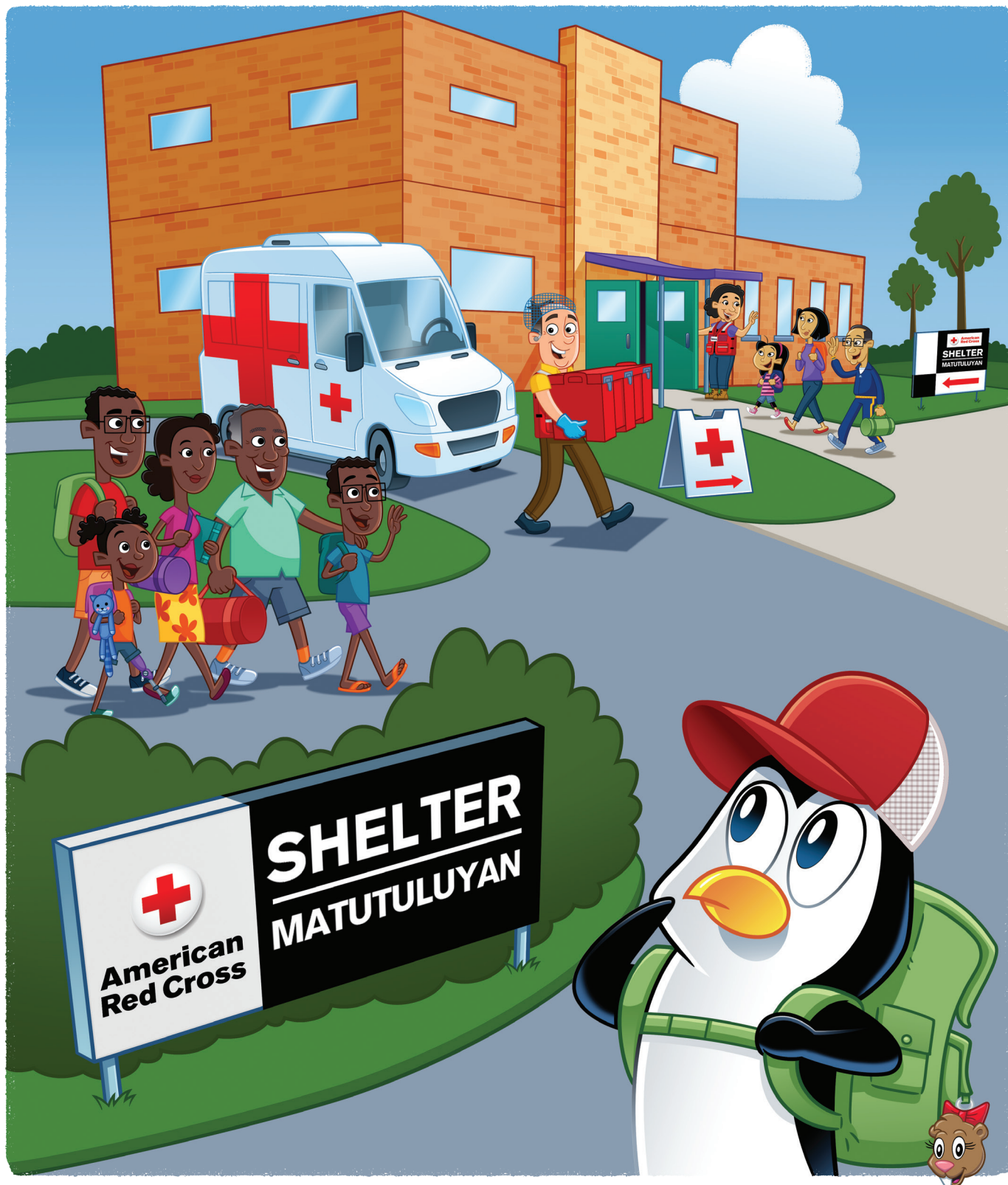


Minsan, kapag nangyayari ang isang
emerhensiya, binubuksan ng American
Red Cross ang isang matutuluyan para
ang mga tao ay may matutuluyan na isang
lugar na ligtas. Habang nananatili sa isang
matutuluyan, ginagawa ng mga tao na
siguraduhing may pagkain kang kakainin,
damit na maisusuot at ligtas
na matutuluyan!



Ating alamin pa kung
paano ang tumira sa
isang matutuluyan!
Sumama ka sa akin!

Nagkaroon ng malaking emerhensiya sa kapitbahayan ni Pedro, at kailangan niyang umalis ng kanyang tahanan at pumunta sa isang lugar na ligtas. Nagtungo siya sa isang matutuluyan na binuksan ng Red Cross dahil alam niyang ligtas itong lugar.





Nang nasa loob na, nagparehistro si Pedro sa front desk. Siya ay kinakabahan sa pagiging baguhan sa isang lugar kung saan wala siyang kakilala kahit sino. Noon lamang, isang boluntaryo ng Red Cross ang lumapit sa kanya.



"Kumusta! Ako si Mae. Natutuwa ako na narito ka! Ikaw ay magiging ligtas at alagaan sa matutuluyan na ito. Gusto mo bang kumain ng kahit ano? Mayroon kaming isang mesa ng pangmeryenda dito."



Nilibot ni Mae si Pedro sa matutuluyan, kasama na kung saan siya matutulog. Nakita ni Pedro ang ilang mga bata sa paligid at nagtaka kung siya ay makikipagkaibigan. Nang makarating sila sa kanyang higaan, binigyan siya ni Mae ng isang teddy bear na maaari niyang itago!





Di nagtagal, oras na ng hapunan. Mabilis na naging magkaibigan sina Pedro at Sofia, na sumama sa kanya sa linya ng pagkain.



"Parang katulad ito ng aking cafeteria sa paaralan!" Sabi ni Sofia. "Gusto mong umupo kasama ko at ng kuya ko na si, Gabe?"

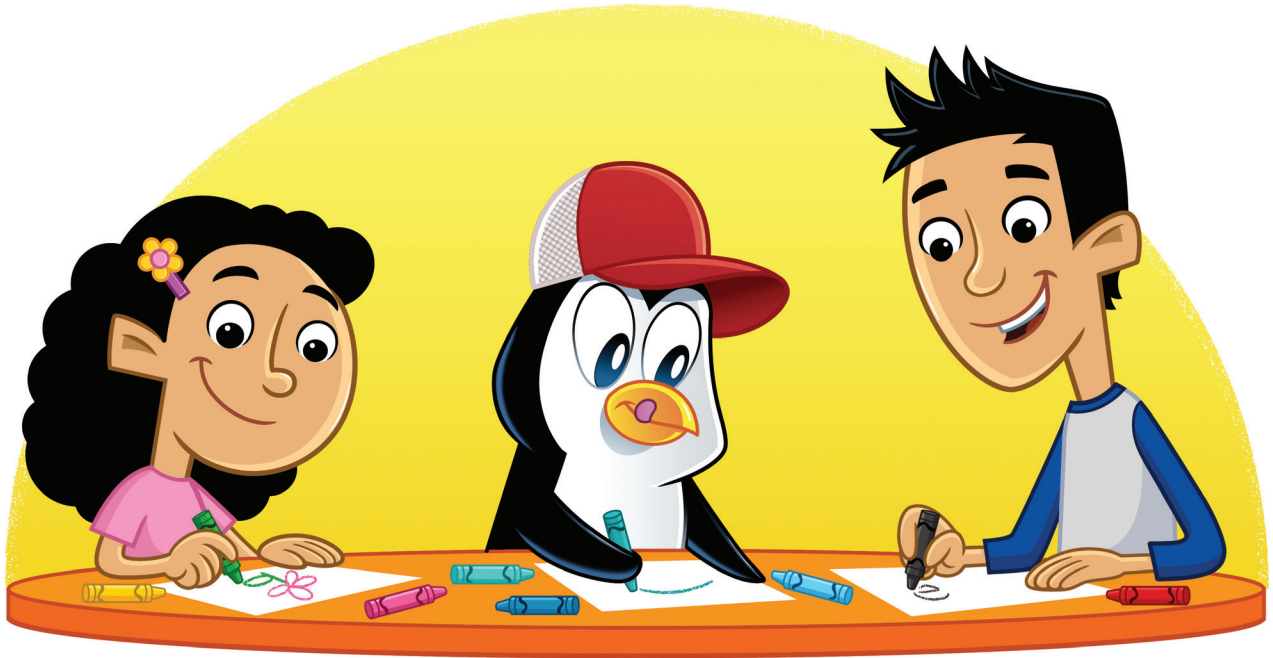
"Oo naman!" Sagot ni Pedro.



Bago niya ito nalaman, oras na para patayin ang mga ilaw. Sa paghiga ni Pedro sa kanyang kama, may iba siyang naramdaman sa pagtulog sa tabi ng mga estranghero sa isang bagong lugar. Tumingin si Pedro at nakita si Sofia at ang kanyang pamilya sa tabi niya mismo! Habang mahigpit sa pagkakahawak sa kanyang oso, nakaramdam siya ng kaginhawaan at kaligtasan dahil alam niyang malapit siya sa kanyang bagong kaibigan.

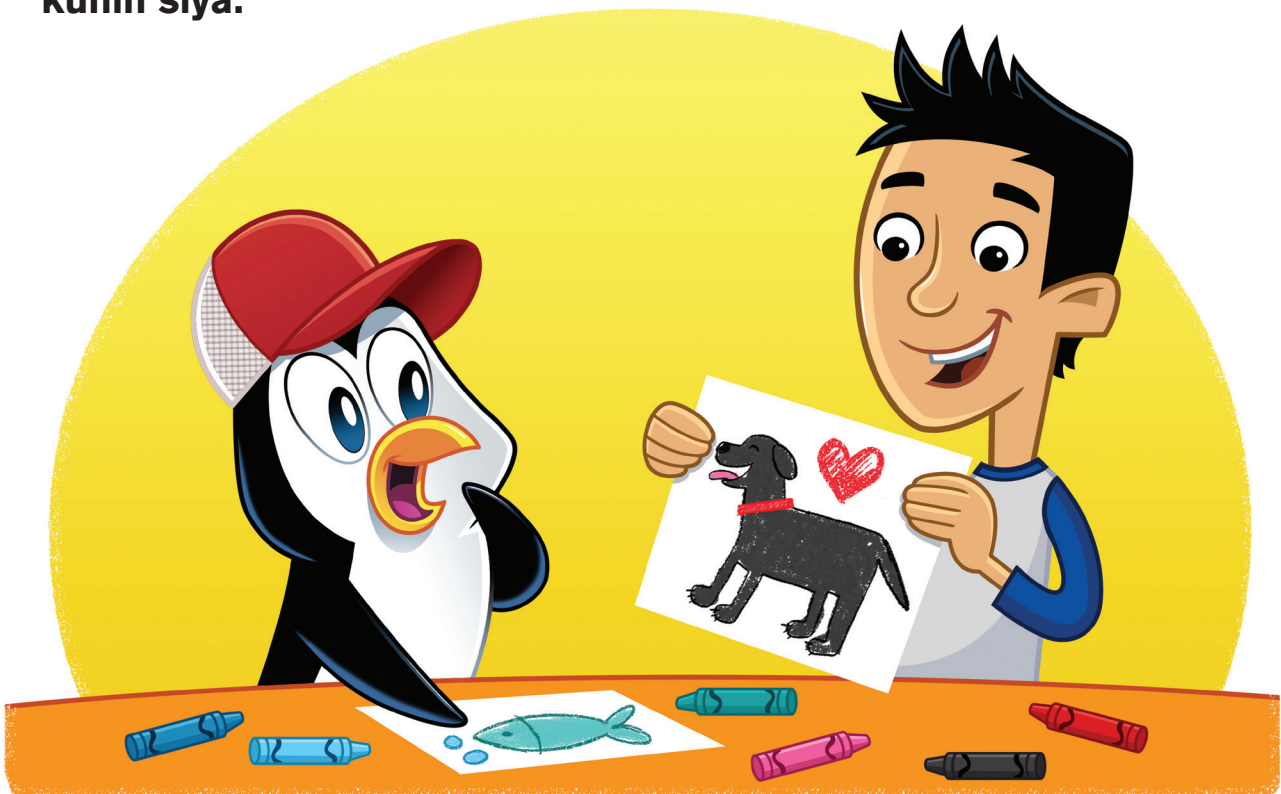
Nakatulog nang mabilis si Pedro.





Kinaumagahan, pagkatapos ng almusal, si Pedro at ang kanyang mga bagong kaibigan ay sabay upo at nagkulay.

"Ang aking kaibigan na si Martin ay may isang aso na mukhang ganito, ang pangalan ay Red!" Sabi ni Gabe. "Hindi nakasama si Red sa kanila sa matutuluyan, ngunit nasa ligtas siyang lugar hanggang magawa ni Martin at ng kanyang pamilya na kunin siya."



Pagkaraan ng ilang araw, nalaman ni Pedro na makakabalik na siya sa kanyang bahay. Panahon na upang magpaalam sa lahat ng mga taong tumulong makaramdam siya ng ligtas at inalagaan habang nasa matutuluyan.

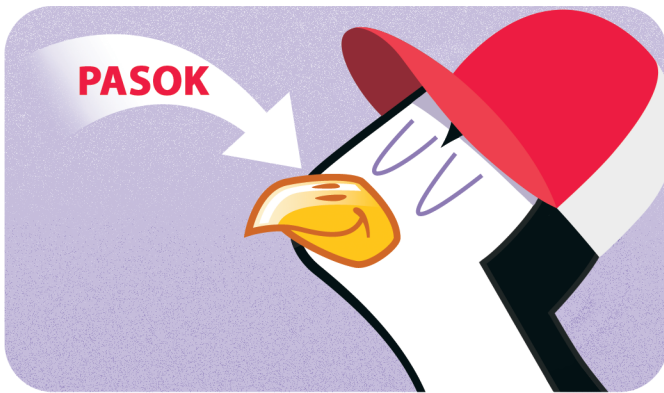




"Salamat sa pagtulong sa akin na maging ligtas sa aking pamamalagi sa matutuluyan!" sabi ni Pedro. "Natutuwa akong may makilala na mga bagong kaibigan."



Wow, maaaring magpa-nerbyos sa akin ang pananatili sa isang matutuluyan. Kaya't mabagal akong humihinga ng malalim.



Huminga nang dahan-dahan papasok sa pamamagitan ng ilong mo, katulad ko.



Pagkatapos huminga nang dahan-dahan palabas sa pamamagitan ng iyong bibig.

Pagkatapos lang ng 5 o 6 na paghinga, Mas maganda ang aking pakiramdam at nagsimulang mag-relaks. Subukan mo at ito ay alamin!



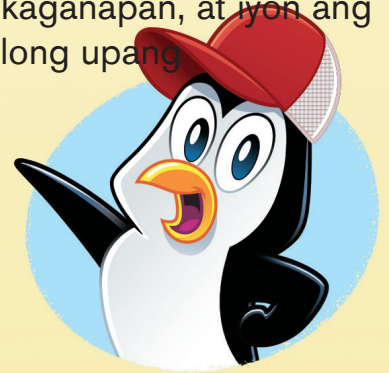
Matatanda -

Ipinapaliwanag ng aklat na ito kung ano ang karanasan sa pananatili sa isang Red Cross emerhensiyang matutuluyan at kung ano ang dapat asahan. Habang ang aklat na ito ay naglalayong magbigay ng kaunting kaginhawaan sa iyong anak matapos na makaranas ng isang emerhensiya, ang iyong suporta at pagmamahal ang makakatulong sa kanila na makaramdam ng katiwasayan at muling kaligtasan.

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 pagkabalisa na mahiwalay sa mga mahal sa buhay. Maaari ring ipahiwatig ng mga bata ang kanilang mga damdamin sa pamamagitan ng paglaro, kung minsan sa pamamagitan ng pag-replay ng mga emerhensiyang naranasan nila. Alamin na ang mga pag-uugali at damdamin ito ay karaniwan pagkatapos ng isang nakababahalang kaganapan, at iyon ang iyong katiyakan, pagmamahal at labis na pagmamahal ay makakatulong upang mapawi ang kanilang pagkabalisa.

MGA BAGAY NA MAAARI MONG GAWIN UPANG MAKATULONG:

- Subaybayan ang iyong mga anak at huwag iwanan ang mga ito na nag-iisa sa matutuluyan.
- Galugarin at alamin ang mga nararamdaman ng iyong anak na maaaring nararanasan at hayagang pag-usapan ang nangyari sa isang angkop na paraan batay sa edad.
- Magbigay ng karagdagang pagmamahal at ginhawa.
- Magbigay ng karagdagang pasensya at pag-unawa sa pagpapatupad ng mga karaniwang 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.
- Siguraduhin 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 mas maalagaan mo ang iyong mga anak.



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



**American
Red Cross**

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