

Supporta para sa mga kabataaan

Ang mga pagbabago sa karaniwang kilos o ugali ng iyong anak ay maaaring isang senyales na sya ay nahihirapan sa pag-aadjust sa pandemya.



Mga paraan para tulungan ang mga bata sa pag-aadjust sa kakaibang nararamdaman at pag-uugali:

- Ipaalam sa mga bata na naiintindihan niyo ang nararamdaman nila.
- Magbigay ng katiyakan. Laging ipaalala sa kanila na maraming tao ang nagsusumikap upang mapanatili silang ligtas.
- Panatilihin ang mga karaniwang pang-araw-araw na gawain - ang mga bata at kabataan ay mas matagumpay kung meron istraktura (hal., Oras ng pagtulog, pagkain).
- Maging kalmado at modelo ng kumpiyansa. Natututo ang mga bata sa halimbawa na pinapakita ng mga magulang sa mga oras ng pagsubok at stress.
- Magbigay ng impormasyon na madaling maiintindihan ng iyong mga anak. Limitahan ang pagpapanood ng balita.
- Paalalahanan ang mga bata tungkol sa mga bagay na maaring nilang gawin upang maprotektahan ang kanilang sarili (hal., Hugasan ang mga kamay, umubo sa manggas ng damit).
- Tulungan ang iyong anak na manatiling konektado sa komunidad at sa kaibigan sa pamamagitan ng teknolohiya (hal., FaceTime)
- Hikayatin ang inyong mga anak na mag-enjoy sa labas ng bahay (hal., Maglaro sa likod-bahay, mag hiking, snowshoeing).

Hindi kayo nag iisa. Andito kami para tumulong.

Kung nababalisa ka, nai-stress o naliligalig, makipagugnayan sa isa sa mga sumusunod:

- | | | |
|--|--|-------------------------------|
| ○ Provincial CHANNAL Warm Line | 1-855-753-2560 | 9 am – 12 midnight |
| ○ Mental Health & Addictions Systems Navigator | 1-877-999-7589 | 8:30 am – 4:30 pm (Mon – Fri) |
| ○ HealthLine | 811 | 24 hours; 7 days/week |
| ○ Bridge the gapp Website | www.bridgethegapp.ca | |

➤ Suriin ang mga E-Mental Health options mula sa kaginhawaan ng iyong tahanan.

Kung ikaw o isang taong kakilala mo ay nangangailangan ng suporta sa emerhensiya o krisis, mangyaring tumawag sa 911 :

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| ○ Provincial Mental Health Crisis Line | 1-888-737-4668 | 24 hours; 7 days/week |
| ○ Crisis Text Line | Text 'Talk' to 686868 | 24 hours; 7 days/week |
| ○ Kids Help Phone | 1-800-668-6868 | 24 hours; 7 days/week |

Ang mga serbisyo ay nasa wikang Ingles lamang.

Para sa karagdagang impormasyon sa Coronavirus (COVID-19), bisitahin ang <https://www.gov.nl.ca/covid-19>