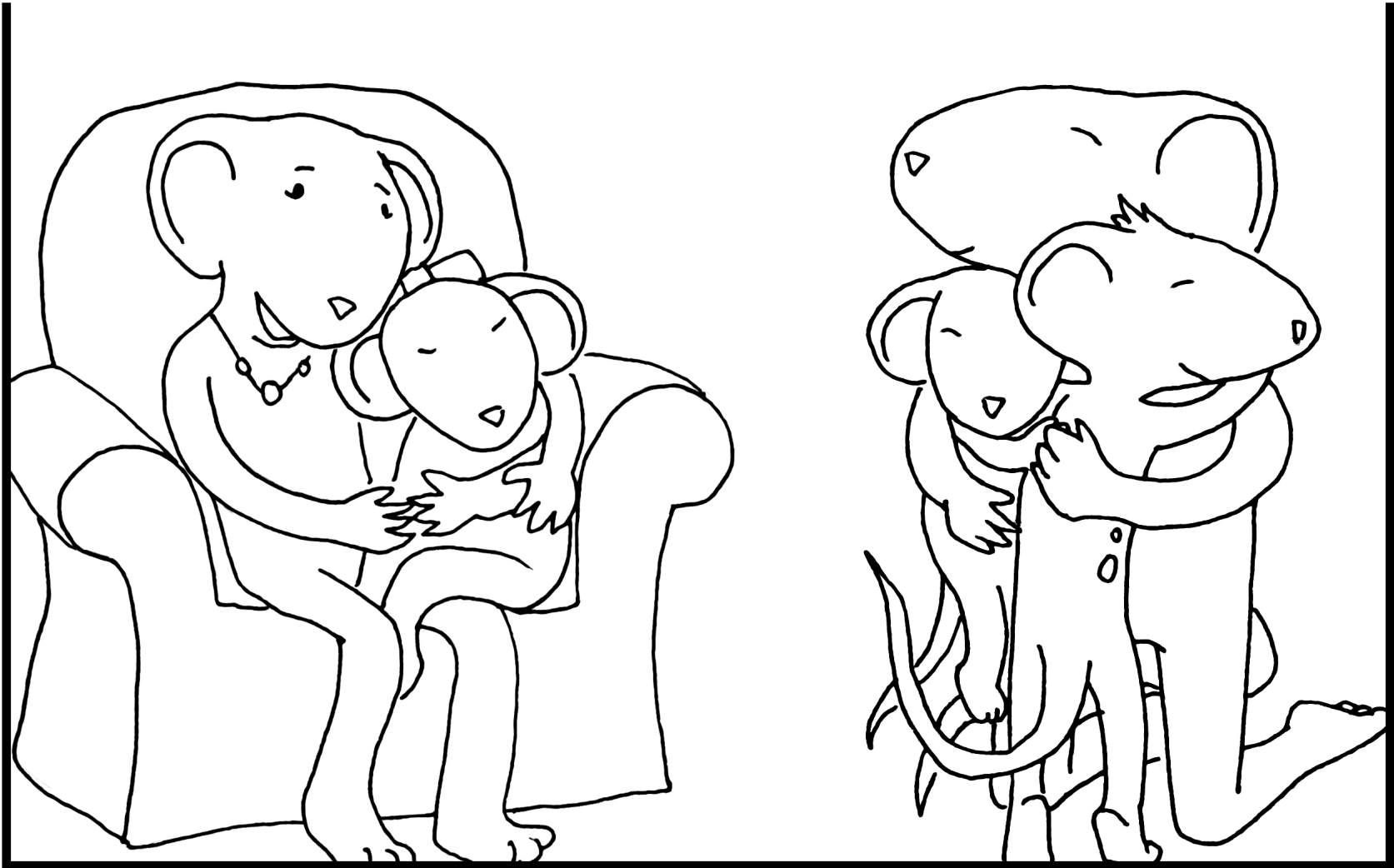


Hi Trinkka ngan hi Sam

Mauran ngan Mahangin nga Adlaw



Hi Trinkan ngan hi Sam Mauran ngan Mahangin nga Adlaw

Ginsurat ni Chandra Ghosh Ippen
Mga drawing ni Erich Ippen, Jr.

Tamdanan para han mga kag-anak nga
ginsurat ni Chandra Ghosh Ippen
Mindy Kronenberg

Ginhan-ay ni Dee Ippen

Ini nga proyekto gin gastusan han Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). An mga hunahuna, polisiya, ngan opinyon nga ginpadangat hini tikang la han mga nagsurat waray labot an SAMHSA o di ngani HHS.



© 2008 Chandra Ghosh Ippen and Mindy Kronenberg. All rights reserved. Ini nga estorya puyde kupyahon ngan ipanhatag nga waray bayad, diri puyde ibaligya. Diri ini puyde ibahon ngan utdon hin waray pagtugot tikang han una nga nagsurat (chandra.ghosh@ucsf.edu).

Ini nga estorya nahimo tungod han suporta han Early Trauma Treatment Network, ka-partner han National Child Traumatic Stress Network.

An estorya ginhimo para makabulig ha mga bata ngan han ira mga pamilya magpagawas han ira mga ginbati ngan kahadlok human han ira gin-agian nga bagyo.

May-ada dugang pa nga impormasyon kun aanhon pagbulig ha mga bata nga may-ada gin-agian nga mga kalamidad o makalilisang nga panhitabo ha nctsn.org.

Ini nga estorya ngan tamdanan para hit mga kag-anak ginsurat ha Waray nga gin-utro para masabtan han mga Pilipino ubos ha pagdumara ni Peachy Gonzalez Fernando ngan USC-Office of Population Studies Foundation, Inc. (OPS), University of San Carlos, Cebu City, Philippines. Damo nga salamat han bulig ni Dr. Shiela G. Corales, Fr. Anthony Salas, SVD ngan Mr. Rene Higia han Justice, Peace, Integrity for Creation (JPIC); han Caluctogan Elementary School, Dagami, Leyte (pina-agi han ira principal nga hi Mr. Absalon Gabriente ngan supervisor nga hi Ms. Socorro Yu), mga maestra nga hi Ms. Elneda Berino ngan Ms. Charlene Sabido. Ini nga proyekto nga pagsurat ha Waray nahimo pinaagi han bulig tikang han mga “research collaborators”, mga sangkay han OPS ngan ha “Archdiocese of Cologne, Germany” para ma-imprinta an mga libro para ha mga bata.

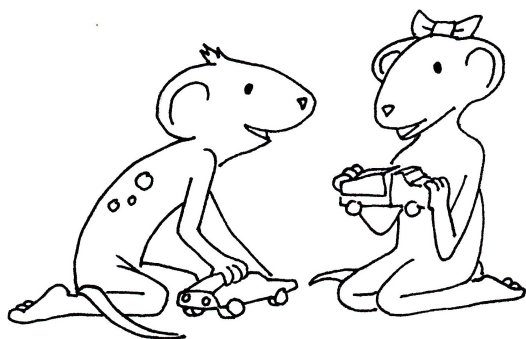
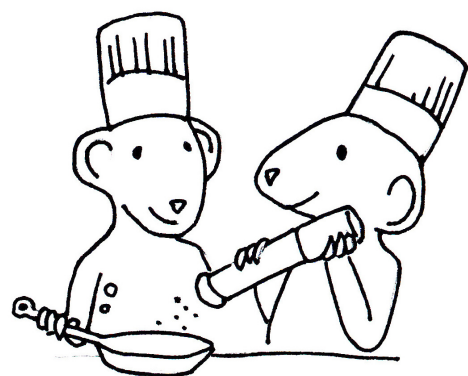
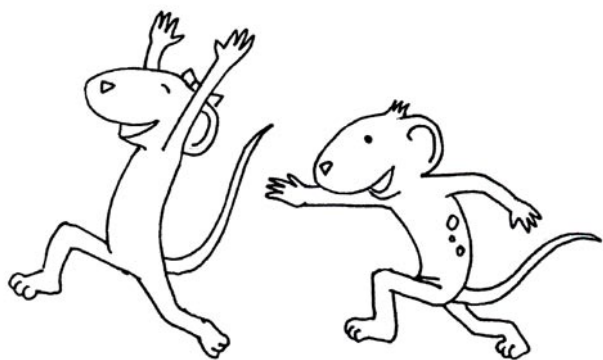
Para ha ngatanan nga mga bata
ngan ira mga pamilya nga may-
ada gin-agian nga mga bagyo



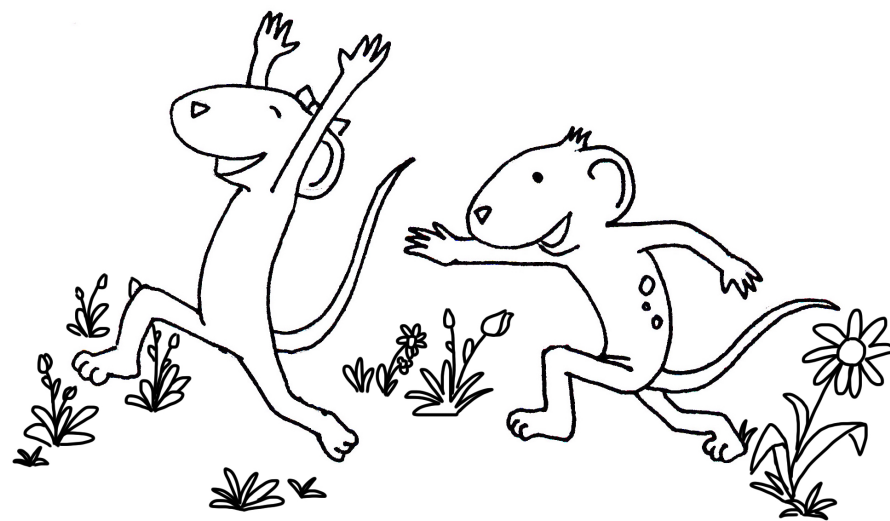
Ini hi Trinkka.



Ngan ini hi Sam.



Mag-amyaw hira, karuyag nira
magmulay nga duha.



Hit ting-sirak, karuyag nira
magdarudalagan ngan magmulay
ha gawas.

---- Gintawag hi Sam han
iya Papa, "Kadi na Sam".

Tikada na -

Sering han Mama ni Trinka,
"Trinka, sige na"

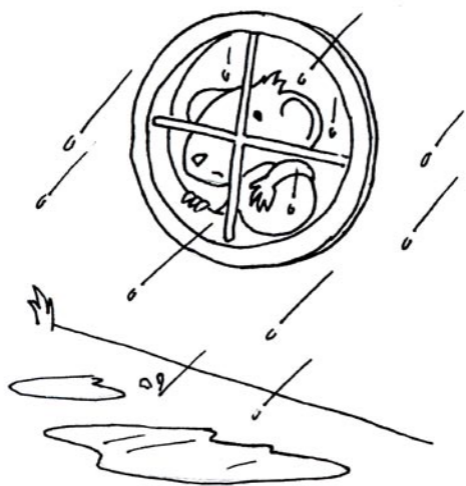
- Pero, marisyo man didi.



Hit ting-uran, nagmumulay
hira ha lasaw.



Namamati kun ginsidngan nga
ukoy na... pero... diri pirme.



Usa ka adlaw nag-inuran,
waray hira makagawas.

Pasensiya na
anak.

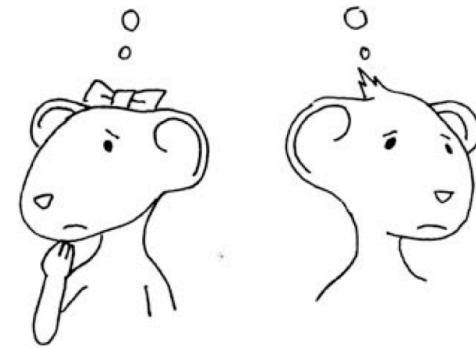
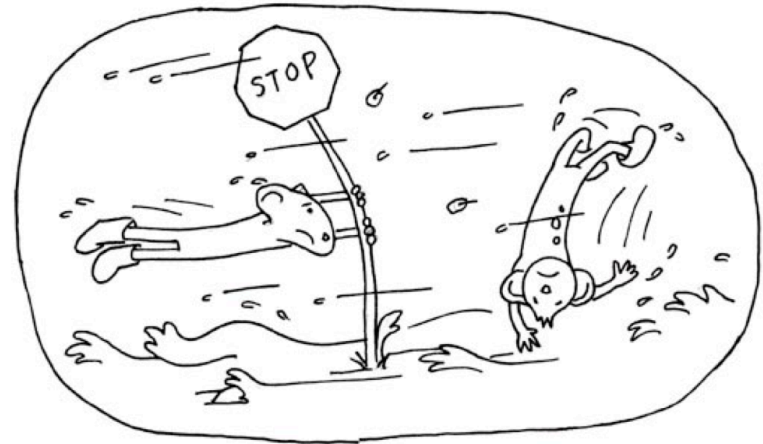
Diri ini panahon hit
pagmulay ha lasaw.



Masulub-on hi Trinkka ngan Sam.



Nagkusog an uran. Nagkaada hin hangin- diri la kusog nga baga't ginhuhuyop it buhok ngan dahon. Piro kusog nga baga't gindudusu ka pakadto hit karsada, ngan na-uwang.



Yana hi Trinka ngan hi Sam diri la masurub-on, NAHADLOK na. Nababaraka hira bangin may-ada maraut nga mahitabo.

Hi Trinka nahadlok
ngan nagyakan,
"Kugusa, kugusa
ako Ma"

Ig papalid ba hiton
hangin an akon mga
mulayan?

Ano man
kun an
balay ipalid
hit hangin?



Naurit hi Sam. Ginkuha niya
an mulayan han iya bugto.



Waray hiya mamati ha iya Papa..



Gin lambus an portahan.

"Ano man kun mahitabo utro?"
sering ni Trinka." Nahinum dum ka
hadto han may-ada bagyo? Ano
man kun may bagyo utro?"

Waray karuyag hi Sam mag-
estorya tungod hin bagyo.
Paghunahuna pa la niya hin bagyo
naul-ul na an iya tiyan.



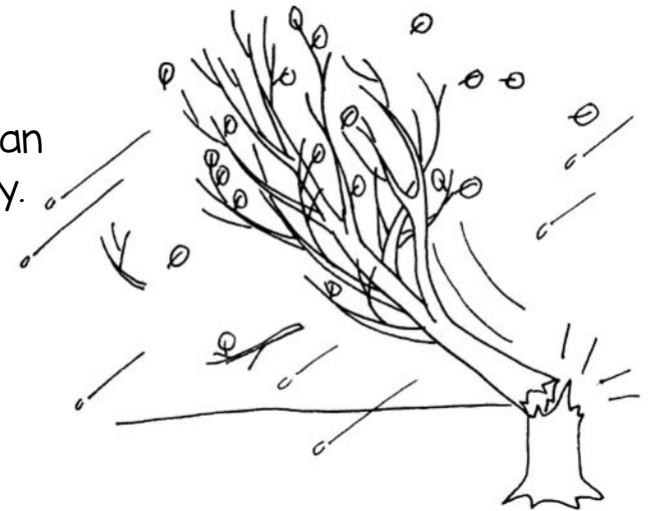
Guol na an Mama ni Trinkka, pero nakakaintindi man hiya.



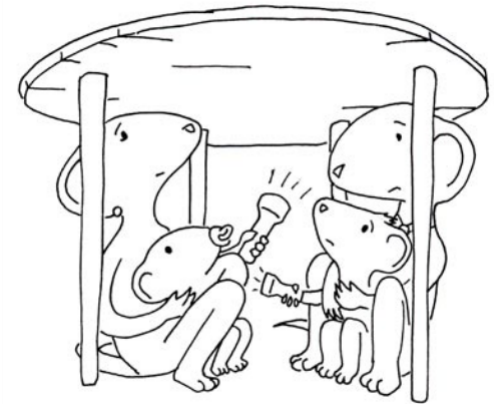
Nasina na an Papa ni Sam, pero nakakaintindi man hiya.



Natumba an mga kahoy.

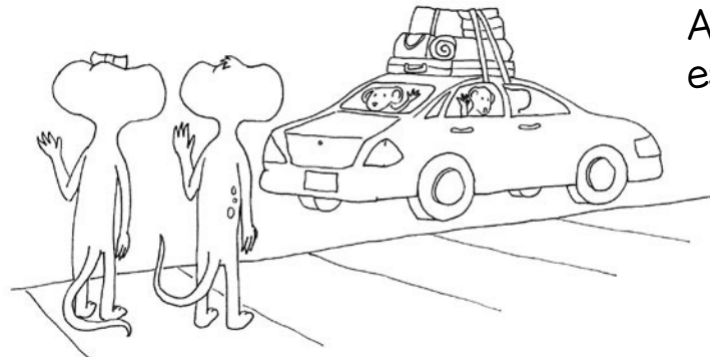


Naruba an mga balay.



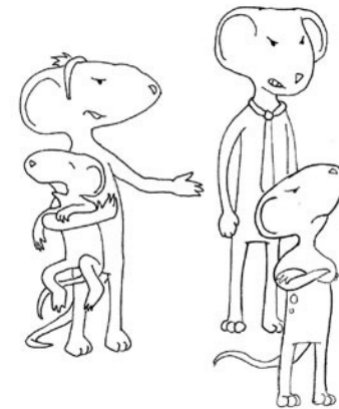
Nahadlok na hira.

Nahinumdom hira han adlaw nga makusog ngan makaharadlok hin duro an uran ngan hangin.



An mga balay ngan
eskuwelahan ruba la gihapon.

Mga kamulay bumalhin.



Naaburido hira.

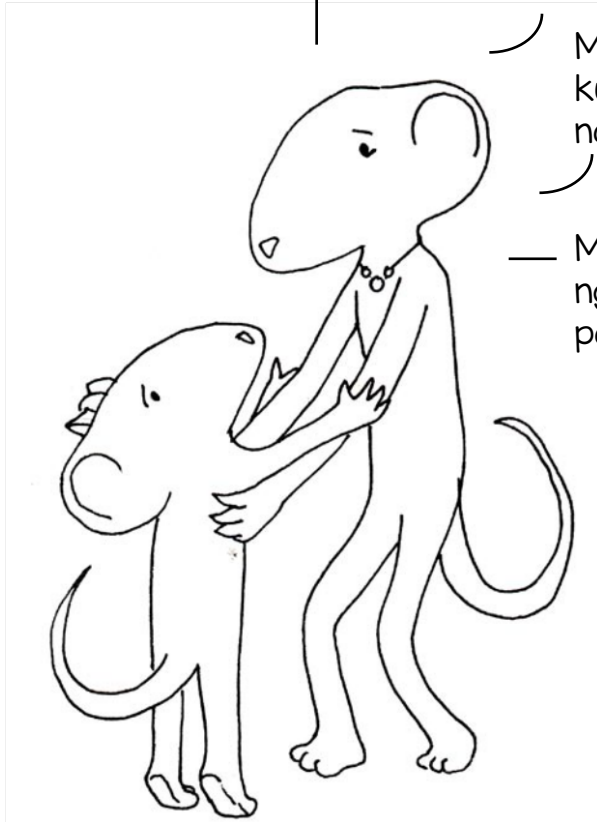
Nahinumdom hira han kakuri han kinabuhi paghunong han uran ngan han hangin.

Pamati ko
nababaraka
ngan nahadlok
ka.

Iba na yana.

Magpapahibaro hira
kun kinahanglan na
naton lumakat.

May-ada maupay
nga plano it aton
pamilya.



Ginhangkupan hi Trinkha han iya
Mama.

Higugmaon ko ikaw.

Kun magkusog it
hangin, makadto
kita hit talwas nga
lugar.

Ok la kita.



Sumuksok hin siniguro hi Trinkha ha
iya Mama.

Makaharadlok an hangin.
Malain an akon pamati.

Balitaw,
Makaharadlok.



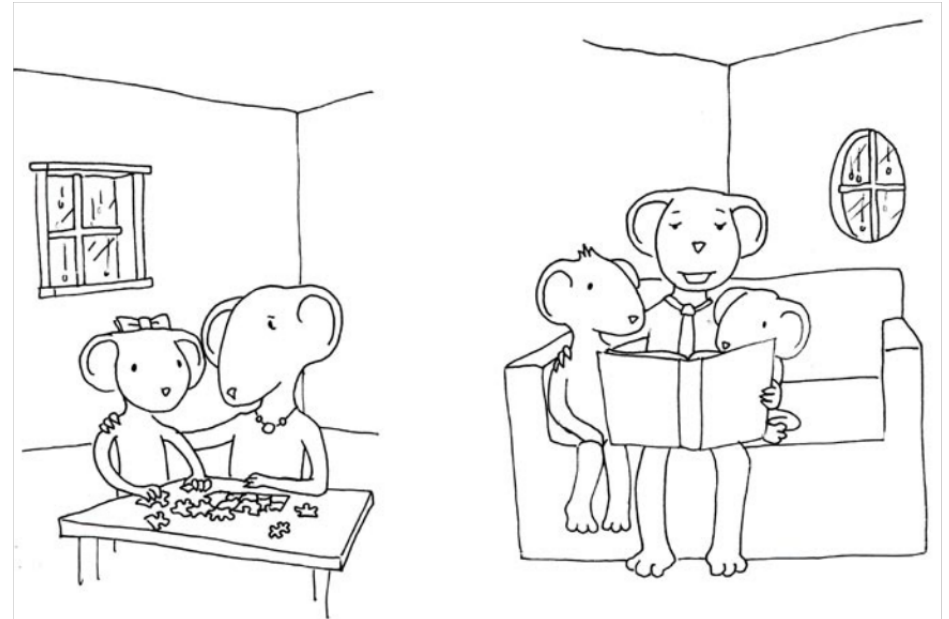
Nagpakiana an Papa ni Sam,
“Sumulod ba an hangin ha imo
lawas? Ig gawas naton. Paglibot-
libot kita hin dalagan sugad hit
hangin”.



Amo ini an ira ginbuhat ngan nag-
upay an ginbati ni Sam. Nag-upay
gihap an ginbati han iya
manghod . . . ngan han iya Papa.



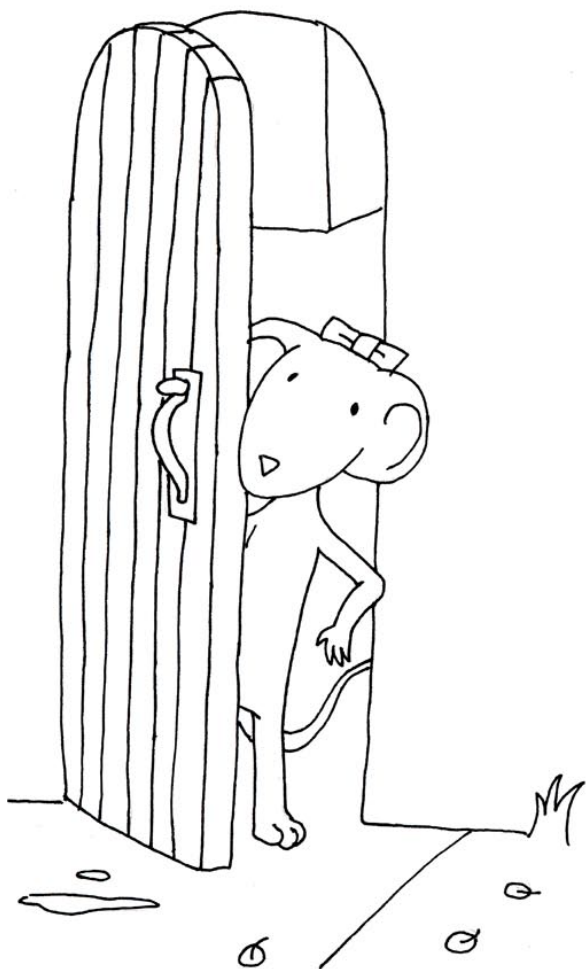
Maiha umukoy an uran. Kumusog an hangin.



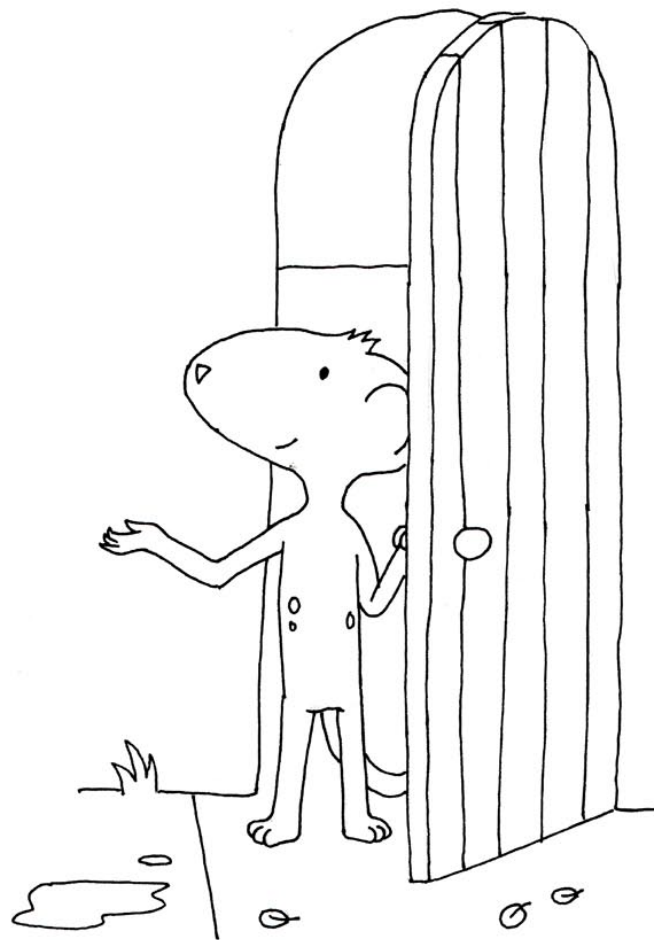
Nahadlok hira, pero mag-urusa hira.



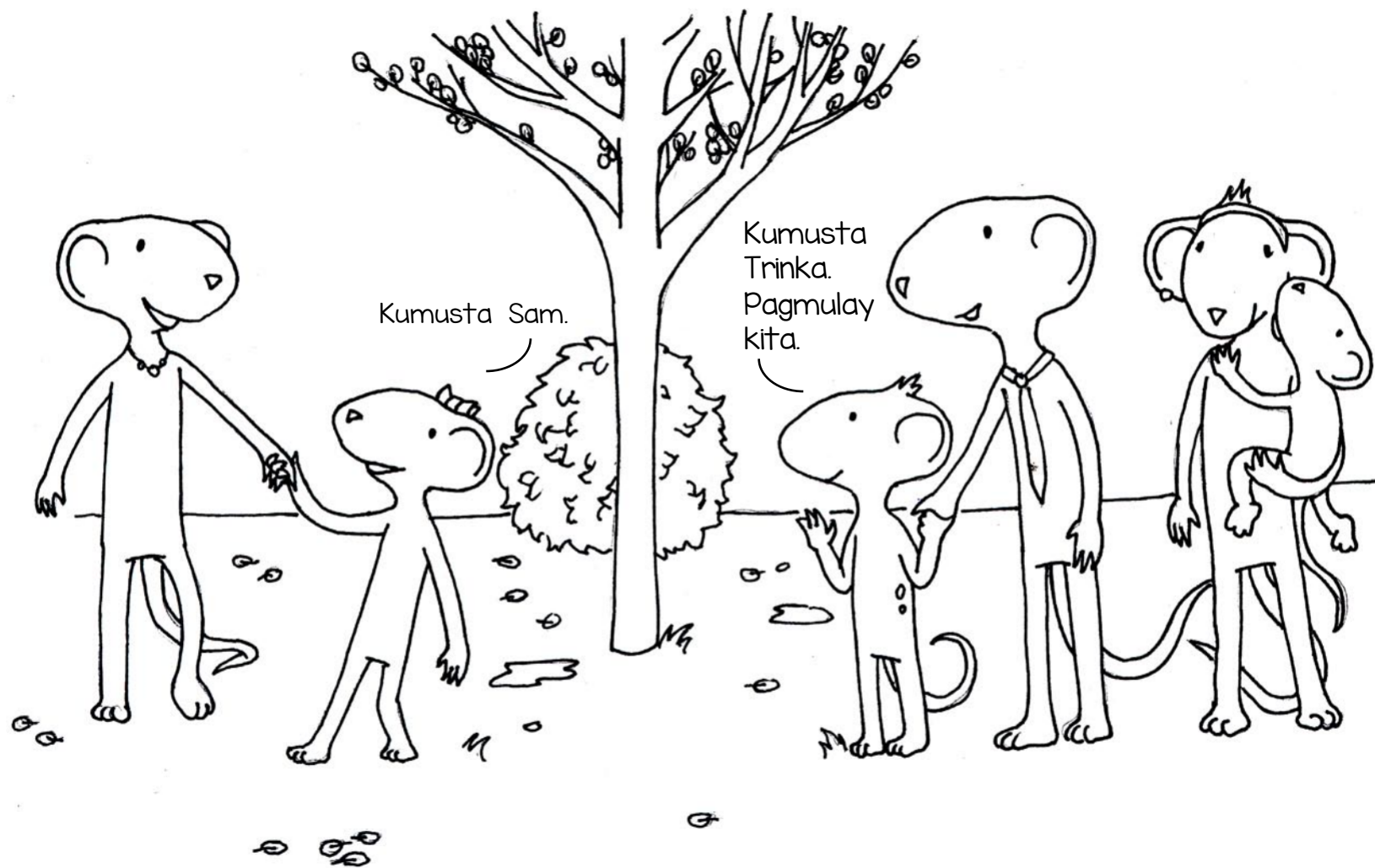
Waray pag-iba umukoy an uran, ngan sumirak an adlaw.



Nag-abri hi Trinkah an portahan.



Nag-abri hi Sam an portahan.



Kumusta Sam.

Kumusta
Trinka.
Pagmulay
kita.

Ngan nagkagawas hira nga tanan ngan nagmulay.

Sundanan para hit mga kag-anak

An tuyu hini nga estorya para makabulig ha mga bata nga naka-agi hin bagyo matut-duan hira kun aanhon pagdara hit ira kahadlukan ngan kabarak-an. Sigon han estorya, puyde mo mabuligan an imo anak nga masabtan niya nga hiya talwas ngan hinigugmaon.

Mga paagi ha paggamit hini nga estorya.

1) Basaha ngan pag-estoryahi niyo ngan hit imo anak.

- Sunda it imo anak.
- An iba nga bata maukoy ngan gin-estorya nira kun ano it ada hiton ira ginbabasa. Pabay-i la. Amo ini an ira paagi para mayakan nira an ira ginbabati ngan nahihinumduman.
- An iba nga bata nababaraka mientras ginbabasa nira an libro, kinahanglan umukoy. Ok la ini. Puyde ka magsering hin pananglitan, “Makuri gihap ha akon mag-estorya tungod hin bagyo. Maupay umukoy kita”.

2) Gamita nga baga’t “coloring book”.

- An pagkolor marisyo ngan nakakatangtang hit kagulan.
- Puyde gamiton han mga bata it iba nga kolor depende ha ginbabati. Pananglitan, ha page 10, hadton hi Trinkan ngan Sam masulub-on ngan kay tungon umuran, gin koloran nira an litrato hin asul. Kun hi Sam nasisina, puyde nga koloran niya an litrato hin pula. Ini nga ginbuhat puyde makabulig ha imo anak makapinsar hin iba nga ginbabati.
- An mga bata mientras nagkolor, pirmo nira ginyayakan kun ano it ira ginhuhunahuna.
- An iba nga bata nagsusuratsurat didto hiton litrato hit bagyo para ipasabot nira an kasinahon nira han bagyo o an diri nira pagkaruyag nga mahitabo an bagyo. Maupay ini nga i ‘share’ an iya mga ginbabati.

3) Gamita ini para pag-iru-estoryahan niyo an nahitabo han iyo pamilya hadto han umagi nga bagyo.

- An mga estorya importante ha mga bata. Nakakabulig ini para makaintindi hira han nahitabo.
 - Kun imo ginbabasa an estorya ha imo mga anak, mahibabaruan nira nga puyde la ha ira pag-estoryahan an nahitabo.
 - Han ira pakig-estorya ha imo, posible nga i ‘share’ nira an ira makuri nga ginbati. Posible nga an ira batasan mag-uruupay.
 - Para mabuligan an imo mga anak magyakan, pakianhi hira kun ano an ira nahinumduman ngan kun pareho kan Trinkan ngan Sam an ira ginbati. Puyde ka gihap magsering nga nahihinumduman mo gihap an adlaw ngan ipasabot nga puyde ka bumaton han ira mga pakiana.
 - Danay, an mga bata nadiri mag estorya tungod ha ira kalugaringon, puyde hira mag-estorya tungod han mga ginbati han mga bata ha libro nga imo ginbasa ha ira.
- 4) Gamita para pag-estoryahan niyo ngan hit imo mga anak an bagyo.
- An mga gudtiay nga bata damo it pakiana tungod hin bagyo, pero tungod nga gudtiay pa hira, puyde diri hira maaram kun anhon it pagpakiana. Amo ini an puyde ipakiana nira.
 - Ano it bagyo?
 - Puyde ba mahitabo utro?
 - Anhon man mahibaruan kun mahihitabo utro?
 - San-o man mahihitabo?
 - Ano it aton bubuhaton kun mahitabo?
 - Kun an mga pakiana han mga bata nabaton, guti la an ira kahadlok. Maski kun nahadlok pa hira, maaram hira nga diri hira nag-iinusaan. Maaram hira nga puyde ka nira maka-estorya.
 - Amo ini an iba nga impormasyon nga puyde nimo maihatag ha mga bata para mahibaruan nira an bagyo. Puyde ka magsering, “Maupay unta mahibaruan niyo an bagyo. Amo ini an akon nahisabtan ha iya.”
 -

- An bagyo nahihimo ha kadagatan. Ha America, kaurugan nahitatabo ini tikang ha Hunyo ngadto ha Nobyembre, kun mapasu-paso it tubig. Ha iba nga panahon hit tuig, diri gin babagyo.
- An bagyo makusog hin duro it hangin ngan uran. Danay, ini nga hangin adto la ha kadagatan. Kun an hangin naabot ha tuna, puyde makusog ha una, pero nahinay ngan nahinay hasta mawara. An uran nakadangat hin dako hin duro nga lasaw. Kun makusog hin duro an uran, puyde ini makadangat hin baha.
- An iba nga bagyo makusog hin duro puyde makatangtang hin atup. Kun an bagyo pareho hini ka kusog, ma-ibakuwit an mga tawo.
- An karuyag sidngon han ibakuwit- baya-i an lugar nga diri talwas ngan kadto ha lugar nga talwas.
- An iba nga bagyo diri makusog hin duro puyde la makatumba hin kahoy ngan barandilya; diri kinahanglan mag ibakuwit an mga tawo kun ini an bagyo.
- An mga tawo nga nag-aanunsiyo hit panahon, mga tawo nga nag-aram parte hit panahon. An iba nira nga mga impormasyon tikang ha 'satellites'. An 'satellites' aadto ha kalibutan. Nakakahatag hira hin litrato hit kalibutan ngan hit panahon. Nakakabulig ini hit mga taga anunsiyo hit panahon kun may-ada maabot nga bagyo, kun daku o di ngani guti ngan kun angay mag-ibakuwit an mga tawo.
- Kun angay mag-ibakuwit, mag-aanunsiyo hira ha radio o TV kun ano it bubuhaton ngan kun hain makadto. Masing gihap hira ha mga tawo kun puyde na bumalik ha ira mga lugar .

Mga butang nga angay hinumduman

- Bisan lumabay na an panhitabo, mapadayon gihapon ini pag-apektar ha aton.
- Damo nga butang an puyde makapahinumdom ha imo ngan imo anak tungod hin bagyo.
 - Uran
 - Pagburublag
 - May-ada mahikikit-an nga tawo nga nabido o natuok
- An mga gudtiay nga bata diri nakakayakan han ira nahihinumduman. Ginpapakita nira an ira kahadlok ha ira batasan. Hi Trinka karuyag magpahangkup. Hi Sam ginkuha niya an mulayan han iya bugto ngan nagpalanat ha balay. An iba nga bata na sakit an tiyan.
- Magkalain-lain nga bata magkalain-lain an ginbabati. Nahadlok hi Trinka, nagsinuksok hiya ha iya nanay. Nahadlok hi Sam, nagpasaway hiya.
- Ha estorya, nasina an mga kag-anak han batasan han ira mga anak, pero ginpirit nira nga masabtan kun kay ano sugad an batasan han ira mga anak.
- Bisan an mga bata nahadlok, nasisina o di ngani masulob-on, diri gihap puyde nga magpasaway hira an pagdisiplina makakabulig hit pagkalma hit mga bata.
- It mga gudtiay nga bata nagbabalik balik an mga pareho la nga pakiana. Diri karuyag sidngon nga nahingangalimot hira han imo ginsering kundi ira ini paagi pagpaniguro nga maaram hira han nahitabo. Karuyag nira nga imo babatunon an ira parupareho nga mga pakiana, hin mapasensiyoso ngan mahinay nga pagbaton.
- Pasabta an imo mga anak nga bisan makaharadlok an nahitabo, talwas na kamo yana. Pahinumduma hira han plano han pamilya para hit katalwasan.

Paghunahuna tungod han imo anak

- Naglain ba an gius han imo anak kahuman han bagyo?
- Ano an ginkakahadlukan han imo anak?
- Ano an imo ginbubuhar para masabtan kun nahadlok an imo anak?
- Ano an batasan han imo anak kun diri nahimumutang o di ngani nahadlok?
- Ano it ginbubuhar niyo ngan hit imo anak para magmaupay it iya ginbabati?

Mga paagi para mabuligan nimo an imo mga anak

- Buligi an imo mga anak magyakan tungod han nahitabo.
- Buligi hira nga mahibaruan nira an ira mga ginbabati, ngan pabarua hira nga ok la an ira ginbabati.
- Paninguhaa nga talwas an pamati han imo mga anak.
 - Ha mga gudti nga bata, talwas an pamati kun ginkakaptan nimo hira.
 - Pamati han mga bata talwas hira kun diri naglalain lain an mga naandan nga buruhaton pananglitan an oras han pagkaon, mga skedyul ngan mga balaod ngan nahihibaro hira kun ano it sunod nga mahihitabo.
 - Paghimo hin plano para ha pamilya kun may-ada katalagman para mahibaro an mga bata kun ano it bubuhaton kun may-ada bagyo utro. Planoha. . .
 - Kun hain magkikirigta.
 - Kun hain makadto.
 - Kun ano it dadad-on.
 - Kun ano it bubuhaton ha mga hayop.

Mahirimo para mabuligan an kalugaringon

- An mga dagko naapektuhan gihap ha mga katalagman. Puyde ka mahadlok, masurub-on, masina o magbasul ha ngatanan nga panhitabo.

- An pinaka maupay nga mabubulig mo ha imo mga anak amo it paghirot mo ha imo kalugaringon. An mga bata, bisan an mga gudti, nahimamangnuan nira kun an mga dagko nga kaupod nira diri maupay it pinamamati.
- An una nga imo buhaton hit imo paghirot amo it paghatag hin panahon hit imo kalugaringon. Pakianhi it imo kalugaringon. . .
 - An paghunahuna tungod hini nga katalagman makapugong ba ha akon karuyag o angay buhaton?
 - Gindidiri ko ba an paghunahuna tungod hini nga katalagman?
 - Nabati ba ako hin kabaraka, kawurok, o kaaringit?
 - May-ada ba ako ginbubuhar nga puyde makadangat hin karautan- pananglitan diri pagbuhar ha mga buruhaton nga angay buhaton o pagbuhar ha mga butang nga diri maupay para ha akon?
 - Ano an akon ginbubuhar nga maupay?
- Kun ha pagkita nimo ha imo kalugaringon daku it pagdiri mo han katalagman
 - Pakig-estorya ha mga sangkay, kapamilya
 - Buhata an mga butang nga makalipay ha imo.
 - Ayaw pagpasakit, kaon hin tama nga pagkaon, pag “exercise” ngan katurog hin sakto.
 - Tugoti an imo kalugaringon bumati hin kasurub-on ngan kabaraka.
 - Talinguha-a nga makabalik ka ha imo gintad-an nga buruhaton.
 - Kun ikaw nabug-atan hin duro, hinay-hinaya an pag-atubang han dagko nga problema.
- Damu nga tawo an lain it pamati kun iya gin-uuna pag-atimar an iya kalugaringon, basta hinumduma nga an mga bata malipayon kun maaram hira nga maupay ka.