

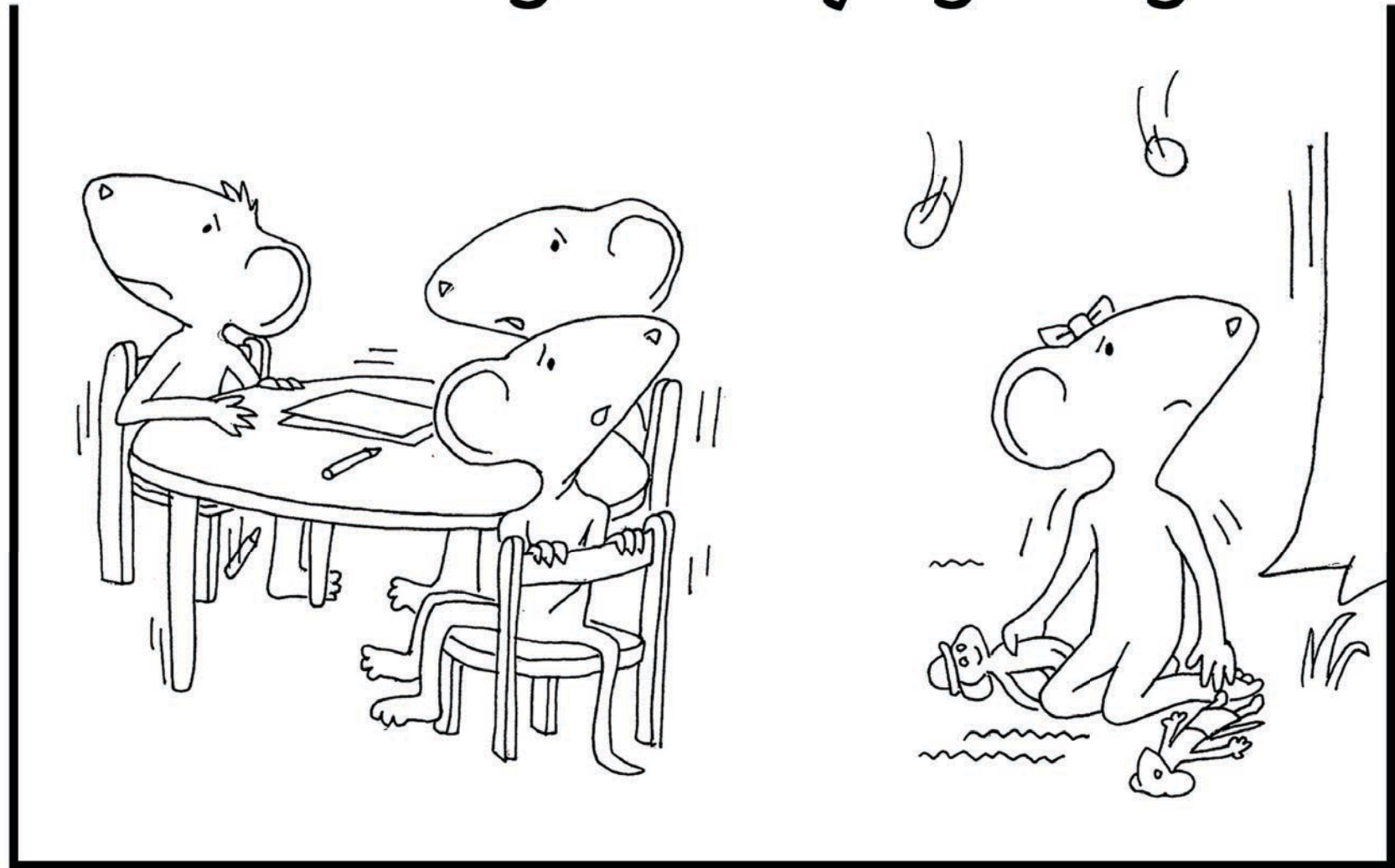
# Si Trinkka ug si Sam

## Sa Adlaw nga Niuyog ang Yuta



# Si Trinkka ug si Sam

## Sa Adlaw nga Niuyog ang Yuta



# Si Trinká ug si Sam Sa Adlaw nga Niuyog ang Yuta

Sinuwat ni  
Chandra Michiko Ghosh Ippen  
Melissa Brymer and Jennifer Grady

Mga drawing ni Erich Ippen, Jr.

Tamdanan para sa mga ginikanan nga  
sinuwat ni  
Chandra Ghosh Ippen Mindy Kronenberg  
Melissa Brymer

Kini nga proyekto gigastohan sa Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). Ang mga hunahuna, polisiya, ug opinyon nga gipadayag ila ra sa mga tagsulat ug wala'y labot ang SAMHSA o HHS.



© 2011 Chandra Ghosh Ippen. All rights reserved. Kini nga estorya mahimo nga kopyahon ug ipanghatag nga way bayad; dili mahimong ibaligya. Dili kini mahimong usbon o kutlo-on nga walay sinulat nga pagtugot gikan sa tagsulat ([chandra.ghosh@ucsf.edu](mailto:chandra.ghosh@ucsf.edu)).

Kini nga estorya namugna sa pakigtambayayong sa Early Trauma Treatment Network, nga kauban sa National Child Traumatic Stress Network.

Ang estorya gihimo para motabang sa mga bata ug sa ilang mga pamilya nga mopagawas sa ilang mga gibati ug sa ilang kahadlok pagkahuman nakasinati ug linog.

Aduna pay dugang impormasyon kon unsaon pagtabang sa mga bata nga nakasinati ug mga kalamidad o makalilisang nga mga panghitabo sa [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org).

Kini nga estorya ug tamdanan para sa mga ginikanan gisuwat sa Bisaya ug giusab aron masabtan sa mga Filipino ubos sa pagdumala ni Peachy Gonzalez Fernando ug ang USC-Office of Population Studies Foundation, Inc. (OPS), University of San Carlos, Cebu City, Philippines. Daghang salamat sa tabang ni Fr. Florante S. Camacho, SVD ug ang iyang parokya sa Busao, Maribojoc, Bohol, sa Busao Elementary School labi na ang mga maestra [Ms. Rufina T. Nalzar (Cluster Head), Ms. Marites J. Paderog, Ms. Rosila R. Paderog, Ms. Elinita O. Namoc, Mary Ann P. Bernil] ug ang ilang mga estudyante; sa Holy Name University (HNU) Tagbilaran, Bohol labi na ni Fr. Francisco T. Estepa, SVD (President), Dr. Roque A. Bongcac (Dean, College of Education) ug sa ilang mga estudyante: Gladys Arbitrario, Charilene Bancairen, Mirzi Mae Calceta, Mary Rose Evangelista, Claressa Oguis, Gamaliel Pacatang ug Mariel Torres. Kani nga proyekto sa pagsulat sa Bisaya nahimo pinaagi sa tabang sa mga "research collaborators", mga higala sa OPS ug sa "Archdiocese of Cologne, Germany" sa pag-imprinta sa mga libro para sa mga bata.



## Para sa mga bata ug mga pamilya nga nakasinati ug linog.

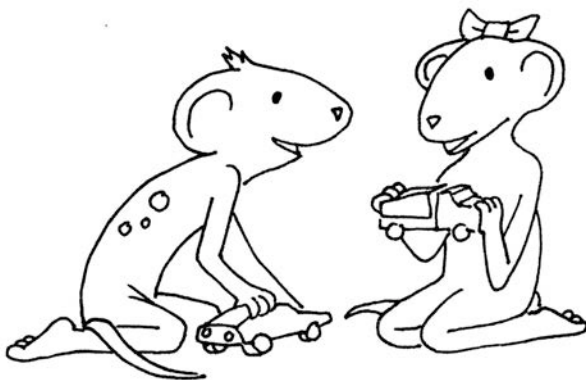
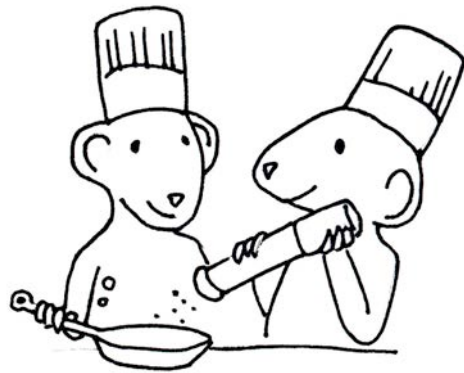
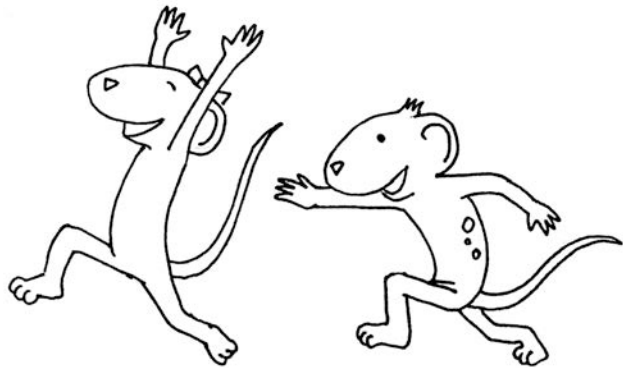
Kini nga estorya gimugna para sa mga bata nga nakasinati ug grabe o kusog nga linog. Palihug basahha kini ug una ug desisyoni kon maayo ba kini nga estorya nga basahon sa imong bata. Kon ang imong bata naka-agi na ug hinay nga linog, basin makahunahuna ka nga kini nga estorya adunay gipakita nga mga detalye nga posibleng dili maka-ayo nga madunggan sa imong bata. Bisan mopili ka nga dili nimo basahon ang estorya ngadto sa imong bata, ang estorya ug tamdanan sa ginikanan nga naa sa kinaulahi-an, posible nga makatabang nimo pagsabot ug maayo sa mga reaksyon sa imong bata sa linog.



Kini si Trinkka.



Ug kini si Sam.



Managsilingan sila, ug ganahan  
sila magduwa-duwa.



Sa ting-init, magduwa sila sa  
plaza.

----- Gitawag si Sam sa  
iyang Papa, "Dali Sam".

O, naa na ko -

Ingon ang Mama ni  
Trinka, "Tana Trinka"- -

- Pero lingaw pa man kaayo.



Sa ting-uan, magtimpasaw sila  
sa tubig.



Ug mopatuo ra sila kon angay  
na moundang...aw, hinuon...hapit  
sa tanang higayon.



Sa paglabay sa panahon, nanagko na sila ug daghan na silang nakat-onan. Mao pay pagsugod ni Sam ug eskwela.

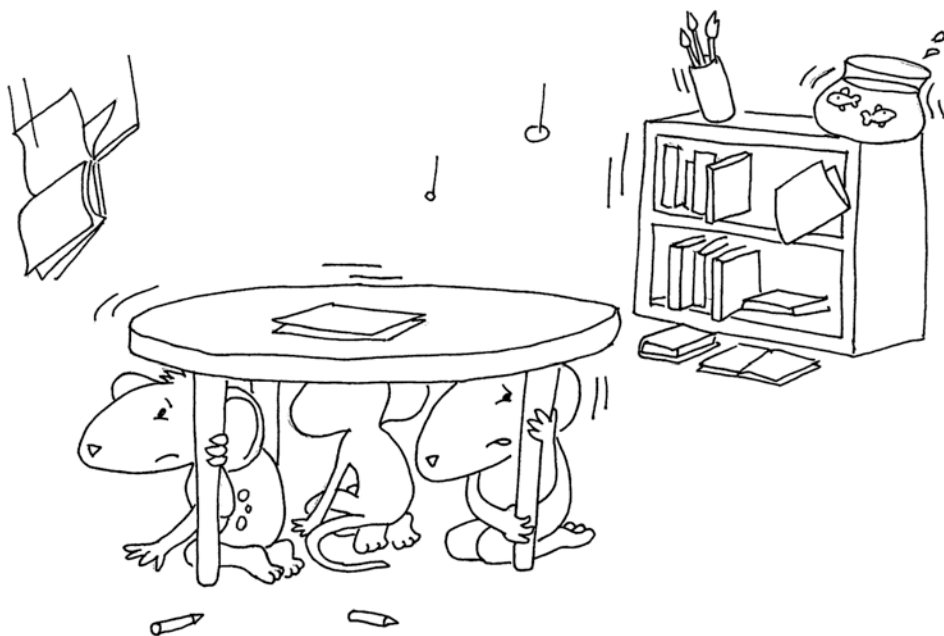


Samtang si Trinka bata pa para mo-eskwela, pero gitudloan siya sa iyang Mama sa alpabet, ug magduwa siyag eskwela-eskwela uban sa iyang mga monyika.

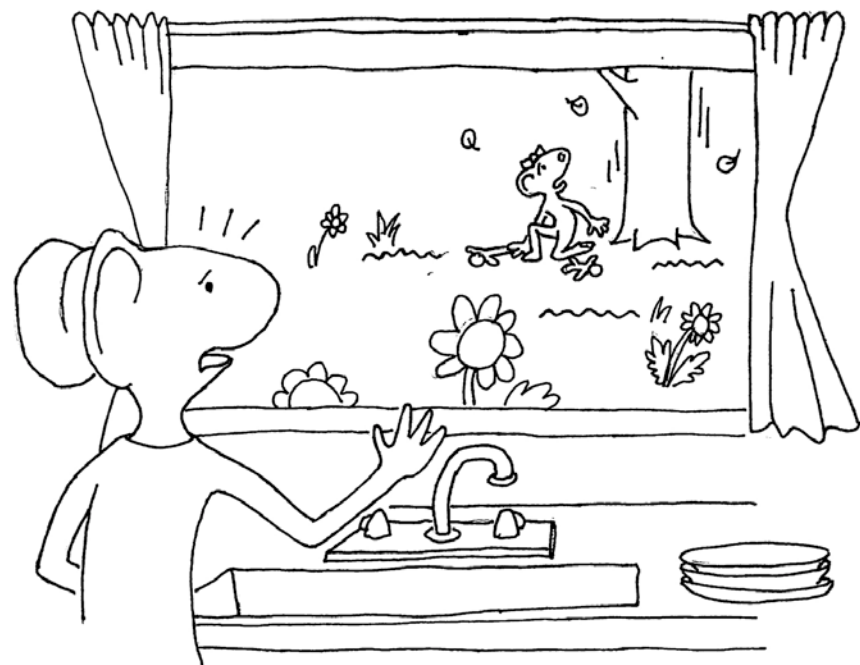




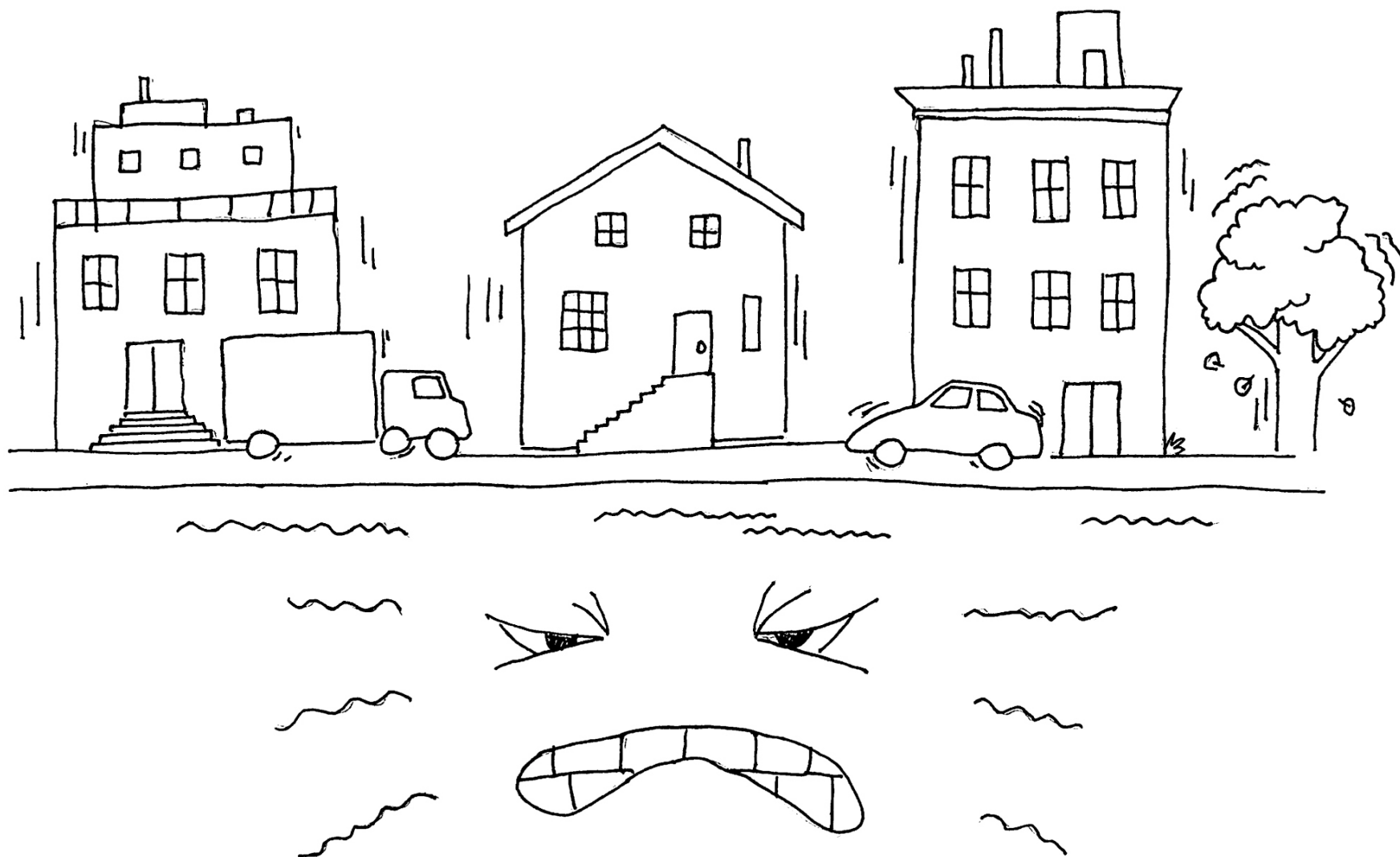
Pero usa ka adlaw, dunay nahitabo nga makalilisang.  
Nisugod ug uyog ang yuta.



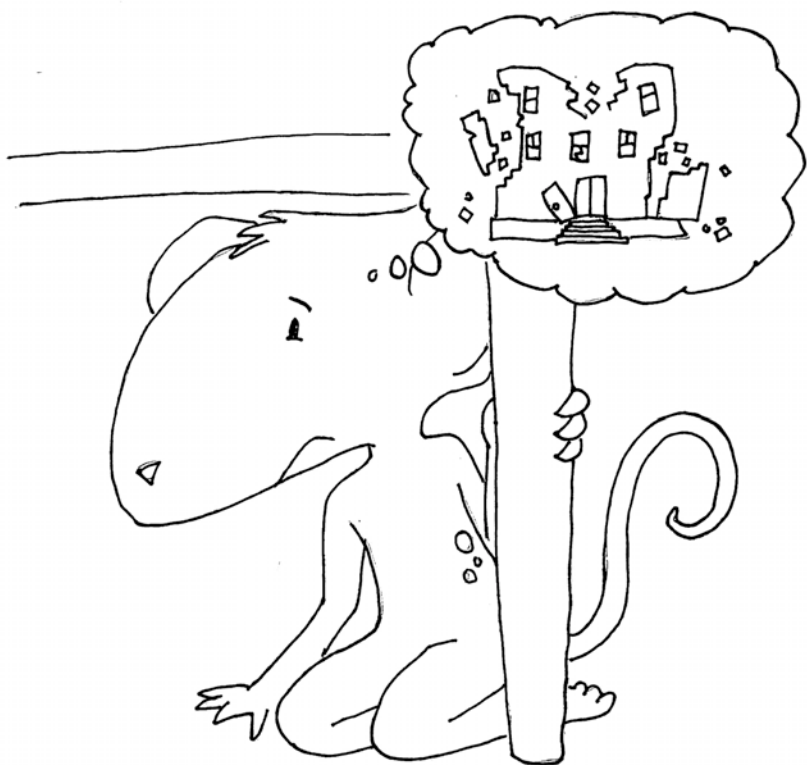
Nitago si Sam sa ilawom sa lamisa  
kuyog sa iyang maestra ug mga  
higala.



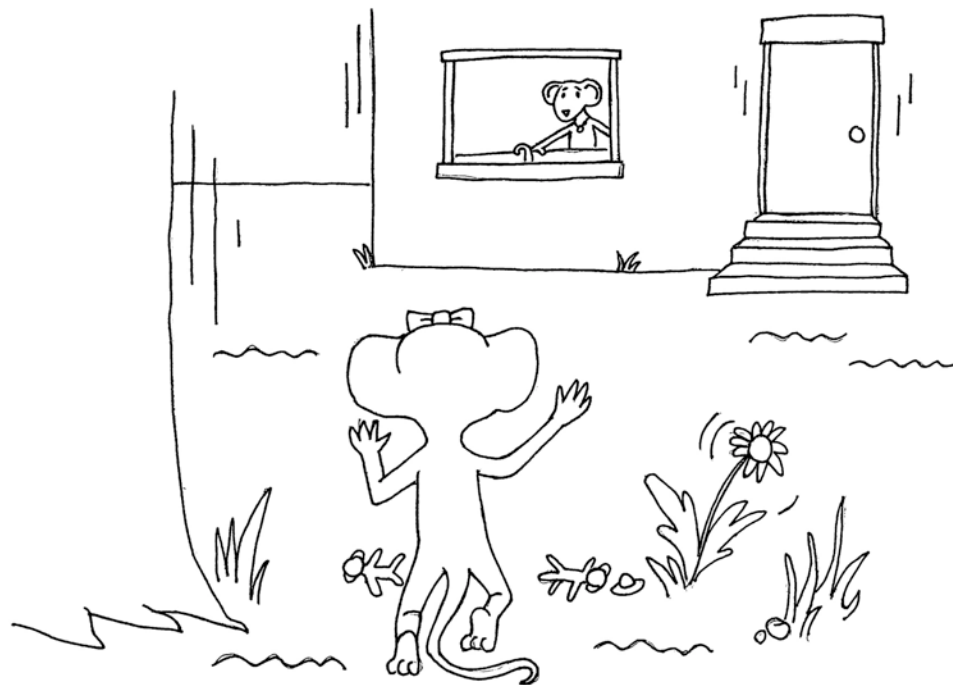
Si Trinka nagduwa sa tugkaran.  
Wala siya kahibawo unsa ang  
iyang buhaton.



Ang kalibotan nidahunog... grrr... mora ug nasuko.  
Niuyog ug niuyog ug niuyog.  
Mora ug dili na gyod mohunong.



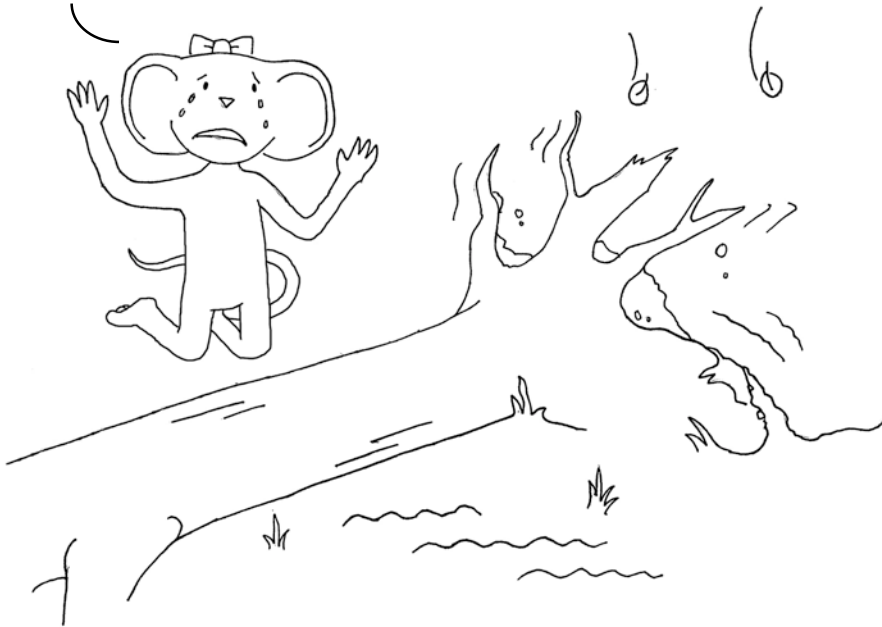
Nabalaka si Sam nga matumpag  
ang eskwelahan.



Nangita si Trink sa iyang Mama.



Ma, ma, ma!



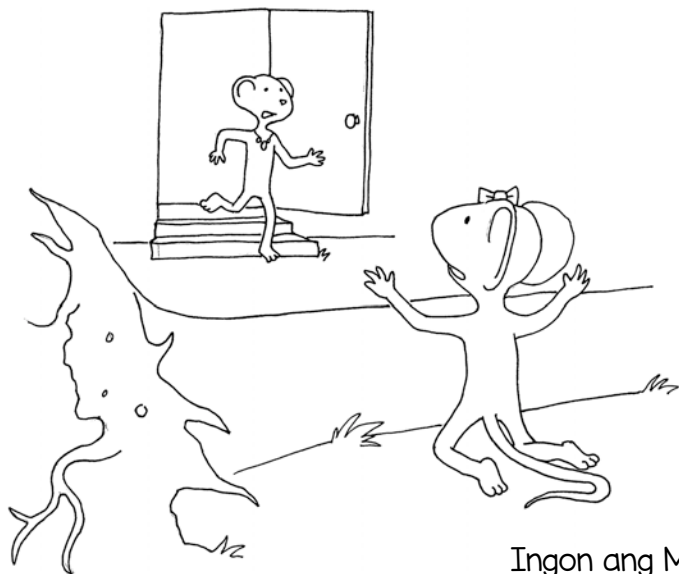
Unya dunay nilagubo, natumba ang kahoy. Ni-syagit si Trinka, "Mama, mama, mama".

Bang!



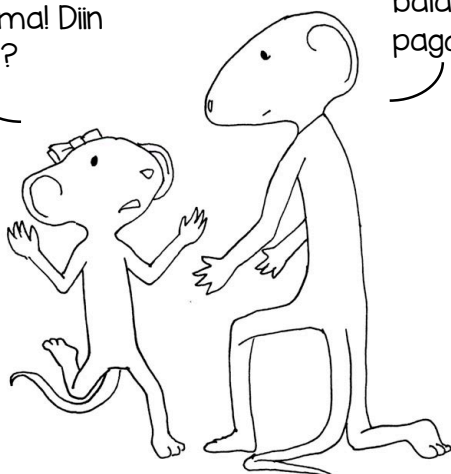
Trinka! Trinka!

Nadunggan siya sa iyang Mama, pero dili siya kaduol ni Trinka kay naalihan ang pultahan.



Mama, mamal Diin diay ka Ma?

Ingon ang Mama ni Trinka,  
"Wala ko kagawas sa balay. Nisuway unta ko pagduol nimo."



Nag-sige ug suway ang Mama ni Trinka hangtod naabli ang pultahan ug nidagan siya aron pangitaon si Trinka.

OK ra . Ok ra ka. Dia na ko.  
Linog to. Human na.

Manglingkod ta diri sa hawan kay luwas diri.



Ingon si Trinka,  
"Nahadlok kaayo ko."

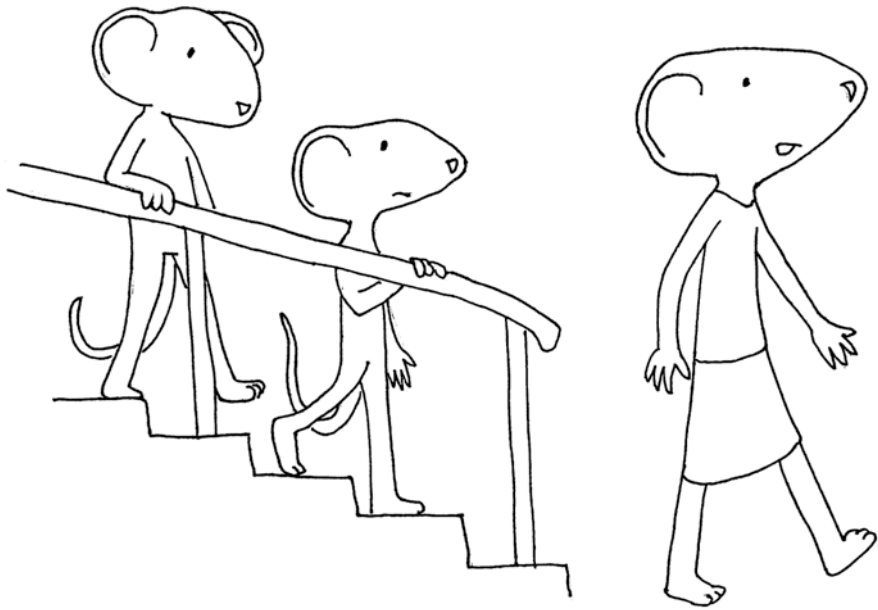
Gigakus si Trinka sa iyang Mama.  
Nisugod ug hilak si Trinka . Ninghilak sab iyang Mama. Nangahadlok silang duha.  
"Linog to" ingon iyang Mama.  
"Niundang na."



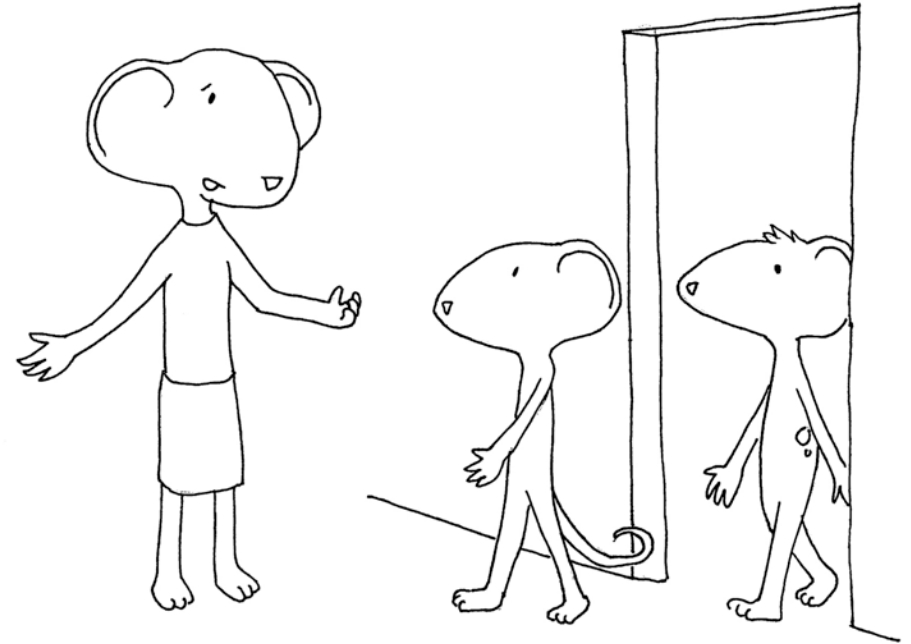
Didto si Sam sa iyang klase.  
Niingon ang ilang maestra luwas  
na nga mogawas, pero walay  
suga.



Nangatumba ang ilang mga  
kabinet. Nangabuak ang ilang  
mga butang. Nangita si Sam sa  
iyang Mama ug Papa. Nanghilak  
ang ubang mga bata.

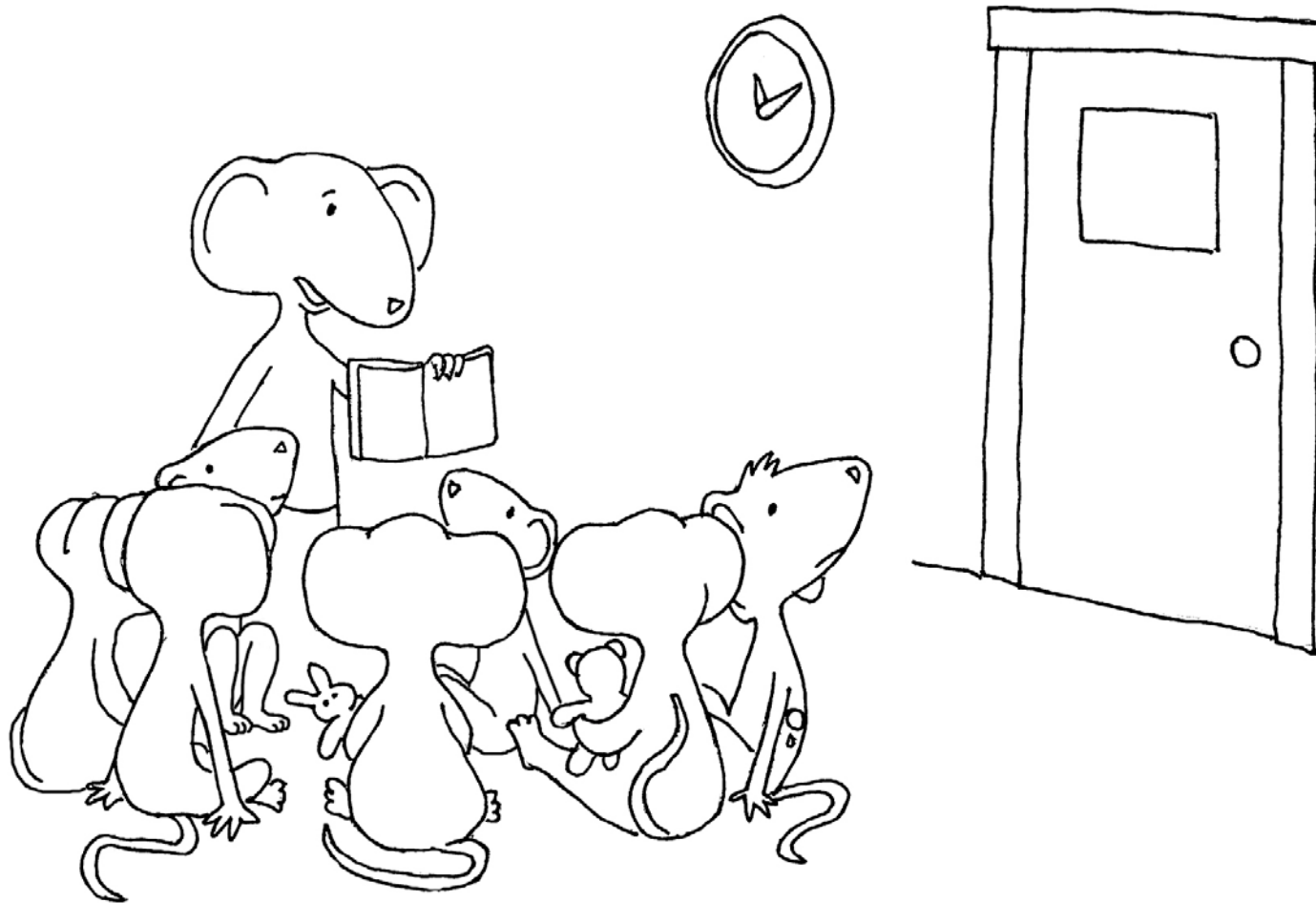


Ni-ingon ang mga maestra nga luwas na sila busa karon manggawas na sila sama sa ilang gipraktis pag-earthquake drill. Naglinya silang tanan ug misunod sa ilang mga maestra.



Pagkataud-taud niingon ang mga maestra nga pwede na mosulod ug balik. Linog diay to. Kay naminaw man sila ug pag-ayo nasunod nila ang angay nilang buhaton.





Karon, maghuwat na sila nga kuha-on sa ilang mga ginikanan. Kahibawo ang ilang mga ginikanan kon asa sila. Naglingkod sila nga nag-alirong ug nagbasa ug estorya. Nanguha pag-ayo si Sam sa pagpaminaw. Gusto na unta niya nga moabot na dayon iyang Mama ug Papa. Kay lisod ang maghuwat.

Naglisud ko pag-anhi sa inyong eskwelahan.

Gikuha pa nako ang imong manghud.

Nganong nadugay man ka Pa?



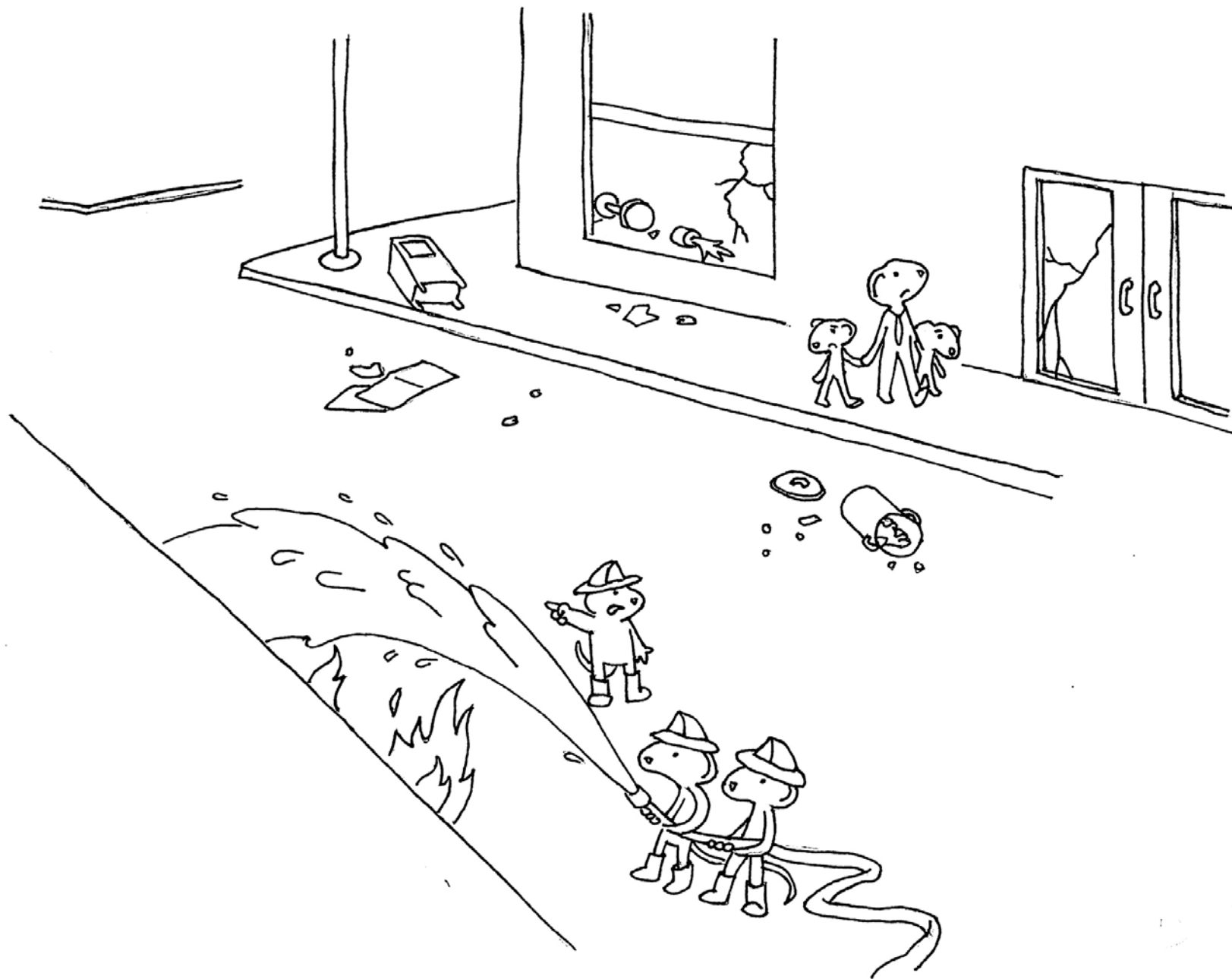
Sa kadugayan, niabot ra gyud ang Papa ni Sam. Naglagot si Sam.

Magkita ra ta sa imong Mama sa balay.

Hain diay si Mama?



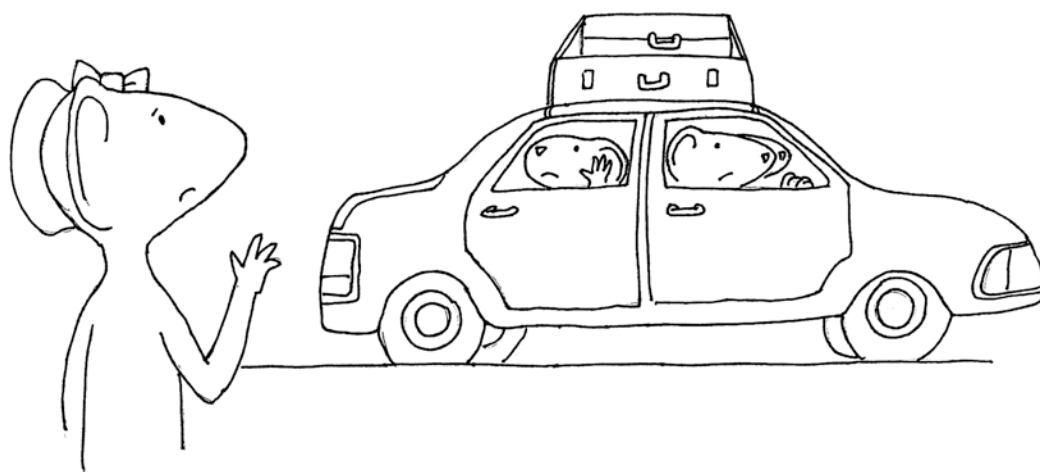
Nabalaka si Sam sa iyahang Mama. Nganong wala man iyang Mama?



Pagpauli nila, nakita ni Sam sa dalan ang epekto sa linog.

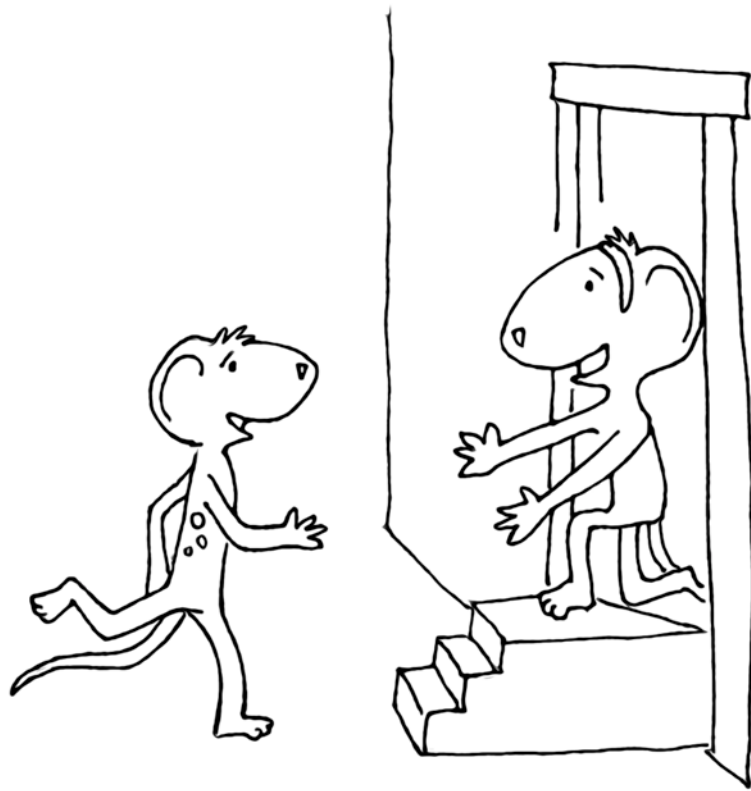


Sa paglantaw ni Trinka sa bintana,  
nakita niya ang mga nangaguba  
sa gawas.

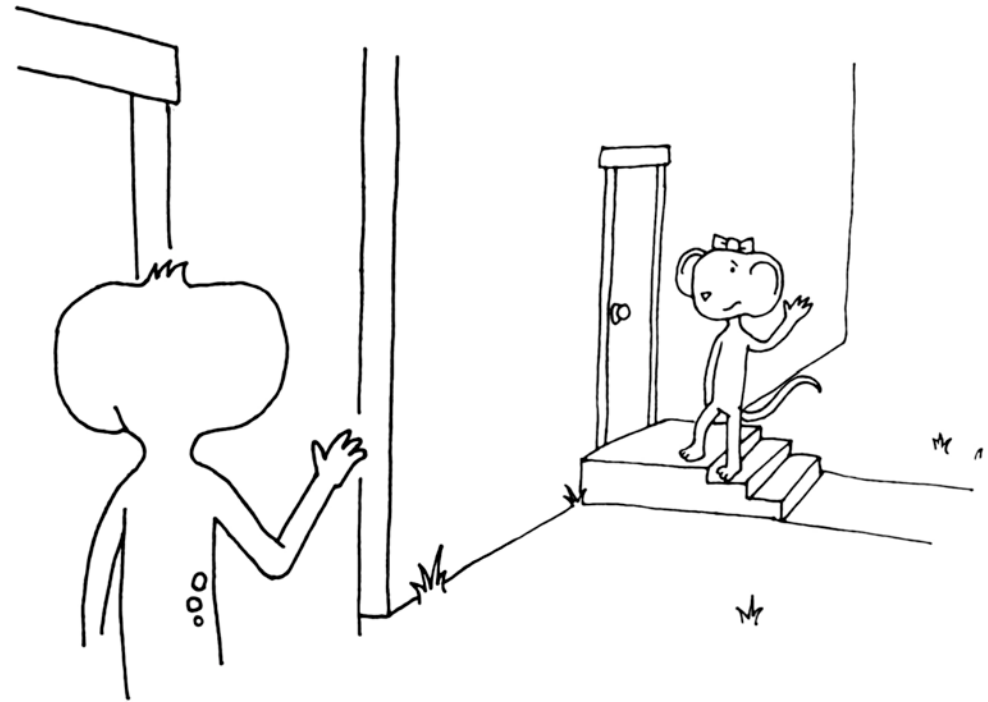


Ang ilang silingan, kinahanglan  
mobakwit sa laing lugar kay  
natumpag ang ilang balay.

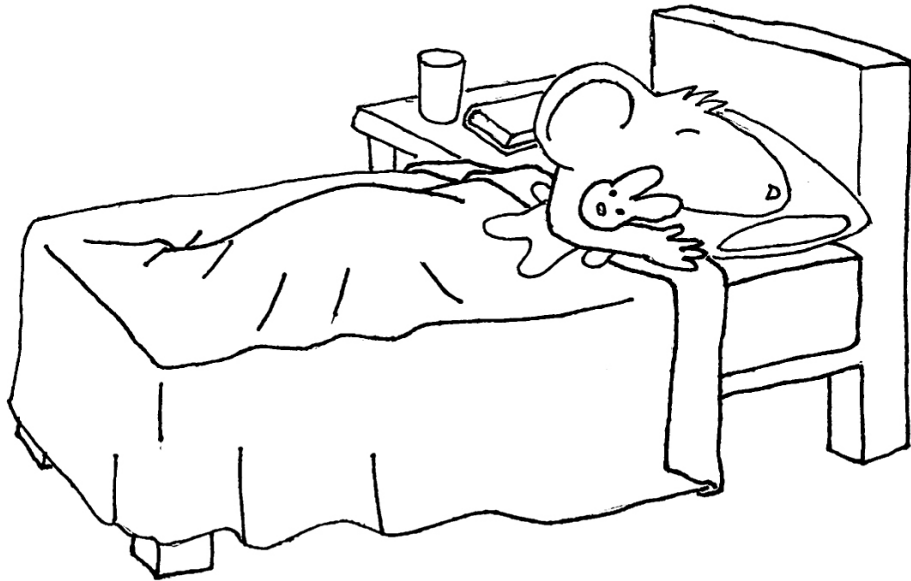




Nakakita si Trinka nga nipa-uli na si Sam.



Nalipay siya nga ok ra si Sam.  
Nalipay sab si Sam nga nakakita niya.



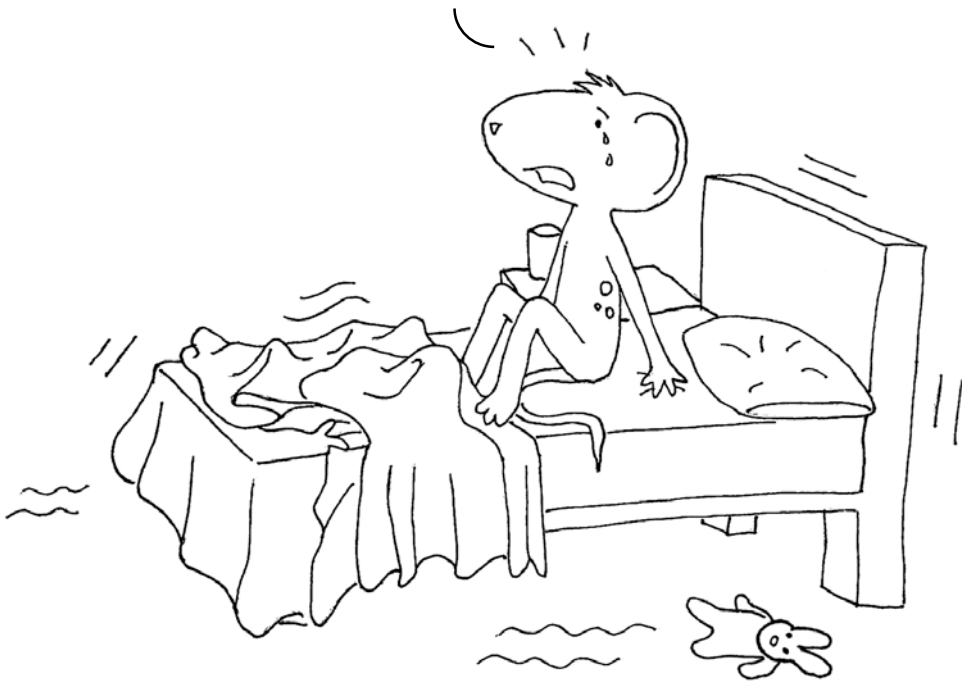
Human na ang linog. Oras na sa pagkatulog ug nihigda na si Sam.



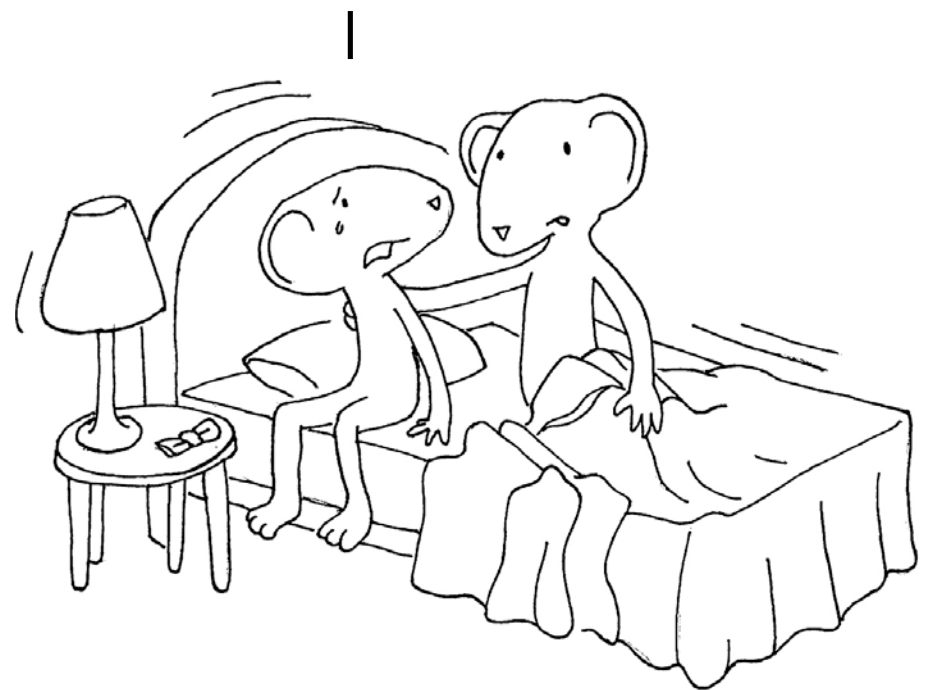
Samtang sa balay ni Trinkka, ninghigda na sab siya. Gapauban si Trinkka sa iyang Mama busa ningdulog ang iyang Mama niya.

Waaa waaaa!!!

Unsay nahitabo?

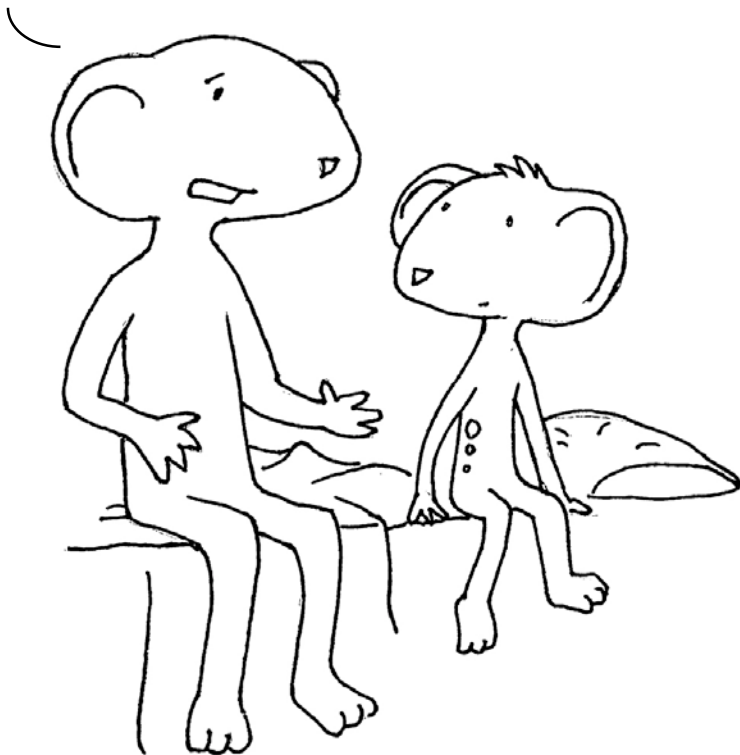


Nahadlok si Trinka. Iyang giingnan iyang Mama "Ingon ka human na. Namakak lagi ka Ma. Wa pa man lagi nahuman."

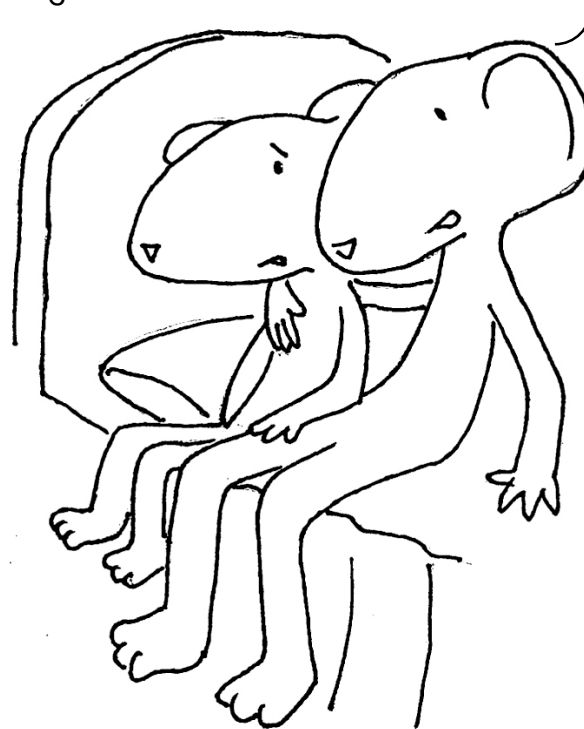


Pero sa dihang gahigda na sila, milinog ug usab. Nidahunog... grrr... na sab ang yuta. Wala pa mahuman. Ni-uyog ang mga katre. Nangmata si Trinka ug si Sam ug nilukso gikan sa katre.

Ingon ang Papa ni Sam “Makalilisang ang ‘aftershocks’. Makapahinumdom kini nato sa linog. Kon mahitabo ni, dili ra ta mobangon, magluko ta, manggunit ug magtabon ta sa mga unlan aron protektahan ang atong mga ulo.”

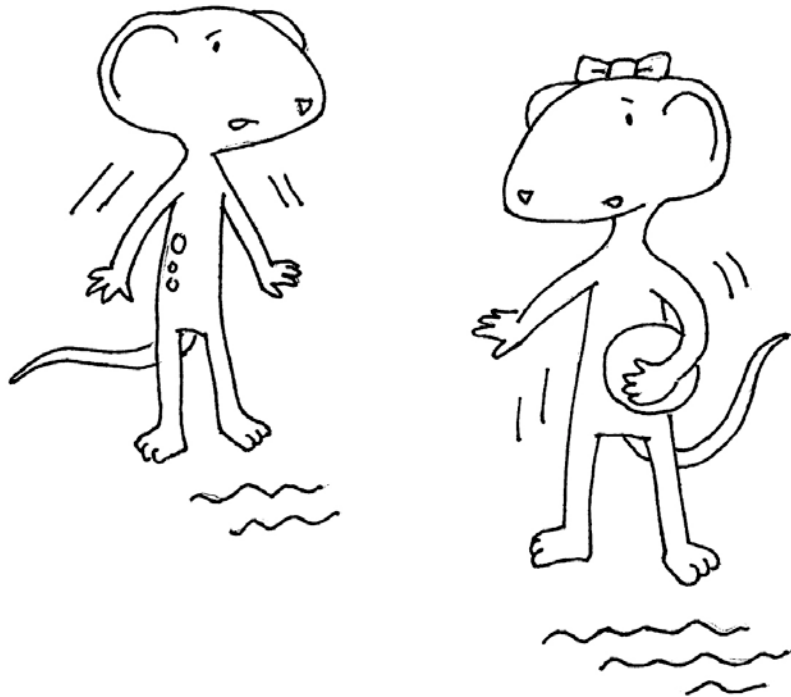


Ingon ang Mama ni Trinka “Ok ra nga mahadlok. Nahadlok sab gani ko. Pasayloa ko nga wa tika ma-estoryahi parte sa ‘aftershocks’. Human na ang kusog nga linog, pero inig human ani, daghan pa nga mga hinay nga linog nga gitawag ug ‘aftershocks’.

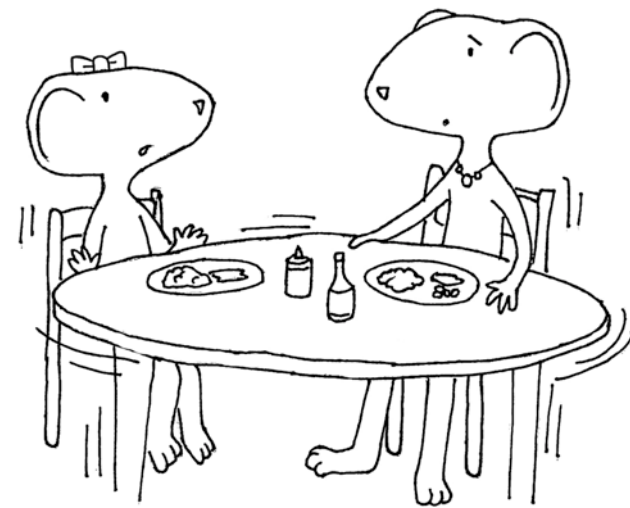
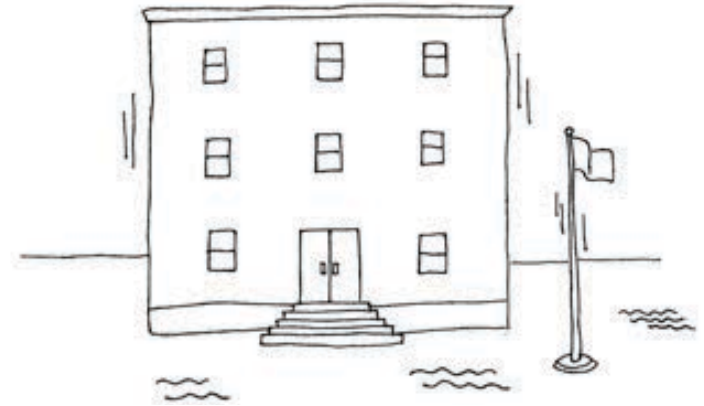


Gipasabot si Trinka sa iyang Mama. Gipasabot si Sam sa iyang Papa. “Mao to ang ‘aftershock’. Inig- human sa linog, posible nga naa pay daghang ‘aftershocks’. Makalilisang sab ni sila ug makapakulba nato.” Nag-estorya ang Mama ni Trinka ug ang Papa ni Sam kon unsay buhaton kon dunay ‘aftershocks’.





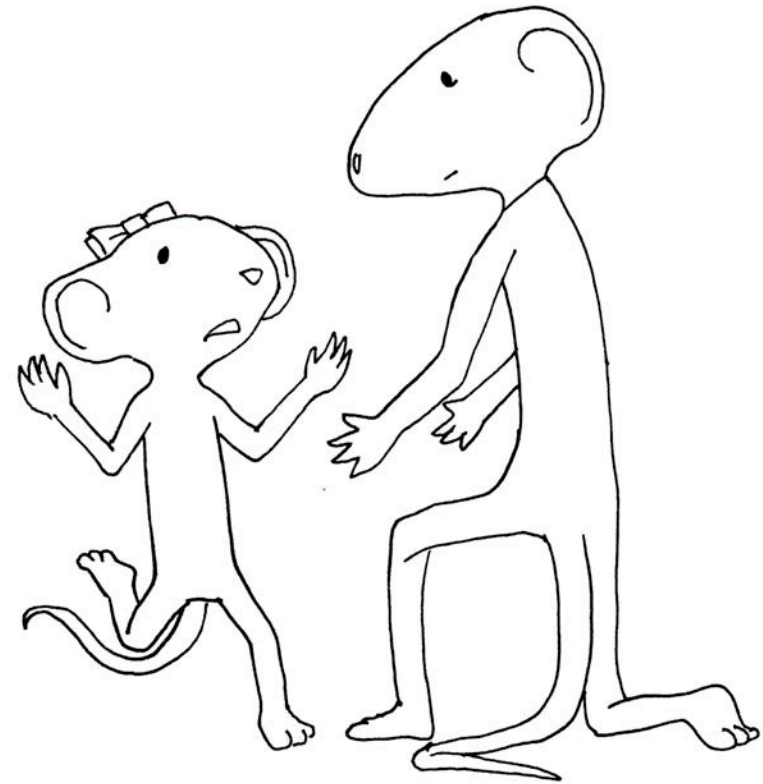
Nagpadayon pa gihapon ang mga 'aftershocks'. Samtang gaduwa si Trink ug si Sam, nag-'aftershock'.



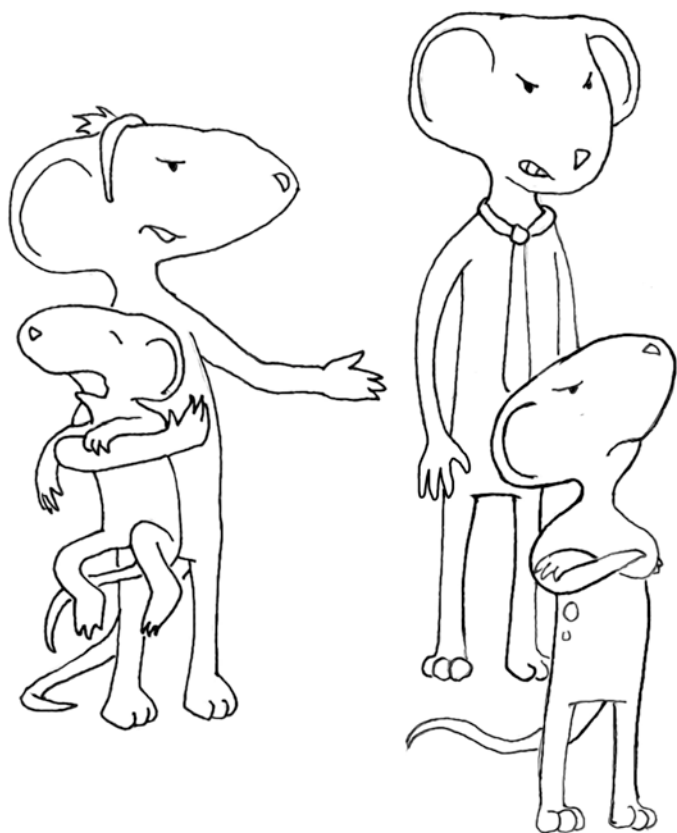
Nag 'aftershocks' sa eskwelahan. Nag 'aftershocks' sa pagpanihapon.



Inig dahunog, mahadlok si Trinka.



Sa dihang nahadlok siya, nangita siya sa iyang Mama. Gitabangan siya sa iyang Mama pagpangita ug luwas nga lugar kung asa sila makalingkod ug aron luwas ang pamati ni Trinka.



Samtang si Sam, inig dahunog,  
mosakit ang iyang tiyan. Dili siya  
ganahan mo-eskwekla.



Giikuha niya ang duwaan sa  
iyang manghod.

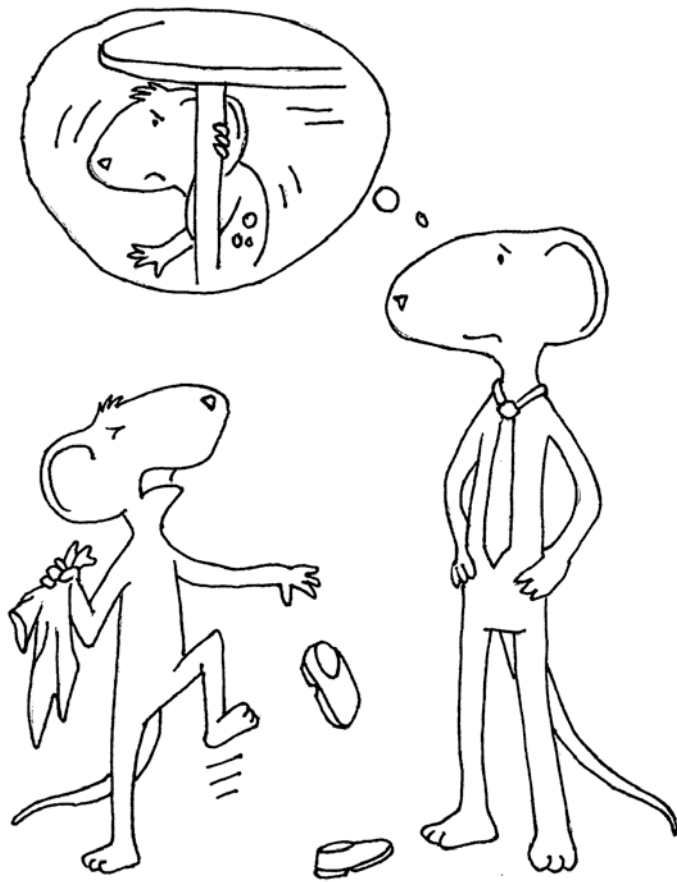


Wala siya naminaw sa iyang Papa.

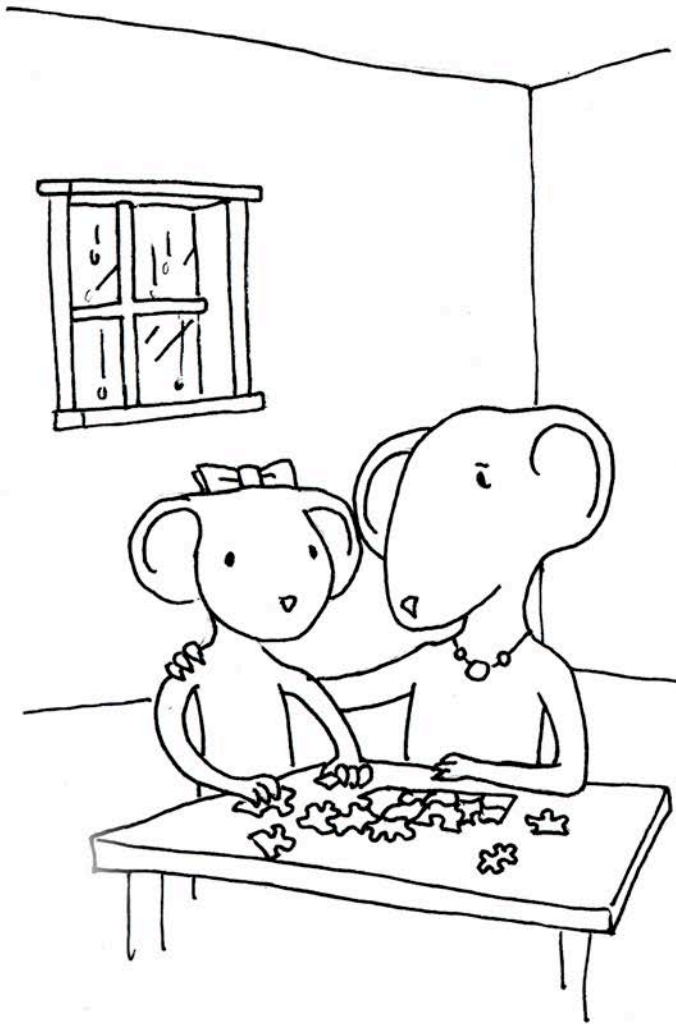


Gilamba niya ang  
pultahan.

Dali siya masuko.



Nakasabot ang Mama ni Trinka. Nakasabot pud ang Papa ni Sam. Bisan ug human na ang linog, si Trinka ug si Sam nagkurog gihapon.

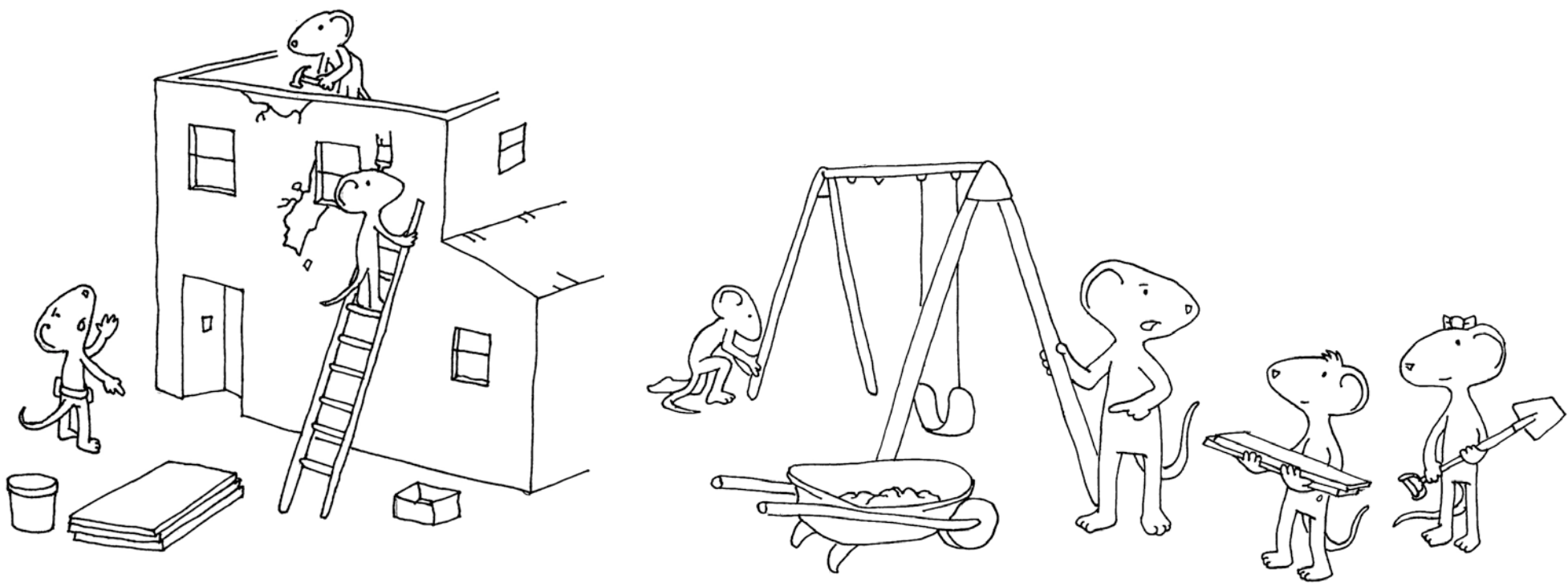


Madugay-dugay pa gyod ni. Sa hinay-hinay, mohunong ra pag-uyog ang yuta; mo-undang ra ang mga 'aftershocks'. Sa hinay-hinay, bation na sab ni Trinko ug ni Sam nga luwas na sila.

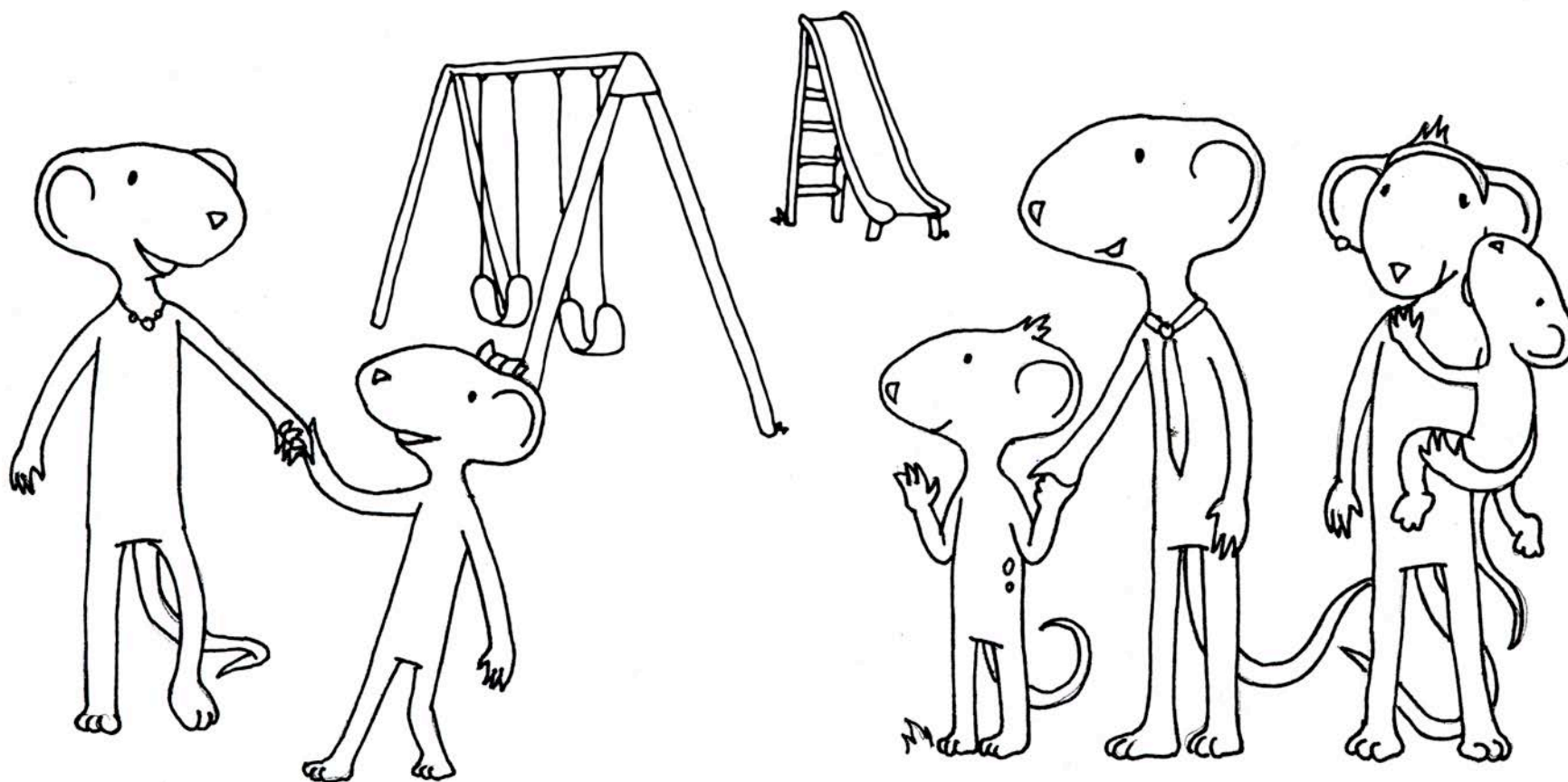


Ug samtang sila naghuwat, naa ra ang ilang mga ginikanan para motabang nila.





Basin madugay-dugay pa, ang eskwelahan ug ang balay matukod ra ug balik. Magtinabangay sila sa pag-ayo sa mga nangaguba.



Moabot ra ang panahon nga manggawas silang tanan para magduwa.





### **Tamdanan sa mga Ginikanan**

Ang tumong niini nga estorya mao ang pagtabang sa mga bata nga nakasinati ug linog kon unsaon nila pagdala ang ilang mga kahadlok ug kaguol. Sa gipakita sa estorya, makatabang ka sa imong anak pinaagi sa pagpahibawo niya nga siya luwas ug gipangga.

### **Mga Paagi sa Paggamit ani nga Estorya**

1. Basaha ug estoryahi imong anak bahin niini nga libro.

- Sunda ang interes sa imong anak.
- Ang ubang mga bata basin gusto nga mohunong ug makig-estorya kon unsa ang naa sa pahina. Pasagdi lang sila. Mao ni ilang paagi pagsugod ug pagawas sa ilang gibati ug unsay ilang nahinumdoman.
- Ang ubang mga bata basin maguol samtang nagbasa sa libro ug kinahanglan nga mohunong. Ok ra ni. Pwede ra ka mosulti nga “naglisud sab ko pag-estorya parte sa linog. Maayo sab nga mohunong”.

2. Gamita ni nga ‘coloring book’.

- Ang pag-kolor makalingaw ug maka-‘relax’.
- Mahimo gamiton sa mga bata ang lainlaing kolor para sa lainlaing gibati. Pananglitan, kon masuko si Sam, mahimo nilang koloran ang litrato ug pula. Kon si Sam ug si Trinko nahadlok, mahimo silang mopili ug kolor para sa hadlok ug koloran ang mga hadlok nga pahina sa mao nga kolor. Makatabang kini sa imong anak pagsugod paghunahuna bahin sa lain-laing gibati.
- Samtang nag-kolor ang mga bata, kasagaran magsugod ni sila ug estorya parte sa ilang gihunahuna.
- Ang ubang mga bata basin gusto magwiris-wiris sa mga ‘litrato’ sa linog para ipakita kon unsa sila kasuko sa linog o sa ilang kagustuhan nga dili unta mag linog. Maayo ni nga paagi para ipagawas ang mga gibati.

3. Gamita ni para pagsugod ug estorya bahin sa nahitabo sa inyong pamilya adtong paglinog ug ang sangpotanan niini.

- Importante ang mga estorya para sa mga bata. Makatabang ni nila pagsabot sa mga nahitabo.
- Inig basa nimo sa estorya nila, makahibalo sila nga ok ra nga mag-estorya bahin sa nahitabo ug ok nga mangutana.
- Lain-lain ang epekto sa linog ngadto sa kada pamilya. Gamita ni nga panahon para mo-estorya sa imong mga bata bahin sa na-agian sa inyong pamilya. I-estorya ang tinuod nga nahitabo nga sayon sabton.
- Kon ang imong bata nakakita nga naguol ka, hisguti ni. Ok ra nga moangkon ka nga nahadlok o nabalisa. Ipakita sa imong bata nga maayo na ka karon, nga ikaw lig-on ug nga maninguha ka pag-ayo nga luwas ang inyong pamilya.
- Sa pag-estorya nila nimo, mahimo nga makapa-ambit sila sa ilang bug-at nga mga gibati. Kon maka-estorya ra ang mga bata ug nga dili ipakita sa ilang lihok ang ilang mga gibati, kasagaran mamaayo ra ang ilang linihokan.
- Para mosugod ug estorya ang imong mga bata, pangutan-a sila unsa ang ilang mahinumdoman ug kon pareha ba ang ilang gibati sa ila ni Trinko ug ni Sam. Ingna nga nahadlok pod ka ug tubaga ang ilang mga pangutana.
- Usahay kon ang mga bata dili komportable o andam mo-estorya sa ilang kaugalingong mga gibati, makapadayag sila sa ilang kaugalingon sa pag-estorya kon unsa ang gibati o gibuhat sa mga bata sa estorya. Kon naka-matngon ka ug kaparehas sa gibati o gibuhat ni Sam ug ni Trinko sa imong mga bata, pwede nimo i-direkta ang pag-estoryahay didtong parteha sa estorya. Pananglitan, paghuman sa linog, nasuko si Sam sa iyang Papa kay naghunahuna si Sam nga dugay siyang gikuha sa iyang Papa. Ang mga bata kasagaran masuko ug mobasol sa ilang ginikanan sa nahitabo bisan dili sala sa mga ginikanan. Kay nagtuo sila nga ang mga

ginikanan kusgan ug gamhanan kaayo nga kon wala silay gibuhay, kini tungod kay dili sila gusto mobuhay. Para ni Sam, importante nga wala tubayi sa iyang Papa ang iyang kasuko pero nakahibawo iyang Papa nga nahadlok siya pag-ayo ug nagkinahanglan siya niya. Makatabang tingali kon sultihan niya si Sam nga gusto unta kaayo siyang moanha para gunitan si Sam ug protektahan siya ug nga siya nagdali pag-ayo. Paghuman sa linog, nasuko sab si Trinko sa iyang Mama kay nagtuo siyang namakak iyang Mama pagsulti niya nga nahuman na ang linog. Nanguha ra iyang Mama nga bation ni Trinko nga luwas siya pero wala kasabot si Trinko ani. Importante nga ang Mama ni Trinko mo suporta niya ug mopasabot sa unsay nahitabo. Kon mora ug nasuko imong mga bata nimo, ang paghisgot sa kasuko ni Sam ug Trinko sa ilang mga ginikanan posibleng makatabang sa imong mga bata nga mosugod pag-estorya sa ilang mga gibati.

4. Gamita ni pagsugod ug estorya sa imong mga bata bahin sa linog.

- Posibleng ang mga bata daghan ug mga pangutana bahin sa linog, pero tungod sa ilang edad, basin dili sila kamao sa pagpangutana niini. Niay mga posible nilang mga pangutana
  - Unsa man ang linog?
  - Nganong maglinog man?
  - Mousab pa ba ug linog?
  - Kanus-a man molinog?
  - Unsa man ang atong buhaton kon maglinog?
- Kon matubag ang mga pangutana sa mga bata, maibanan ang ilang kahadlok. Pero bisan ug nahadlok pa sila, kahibawo sila nga wa sila mag-inusara. Kahibawo sila nga maka-estorya sila nimo.
- Diay mga impormasyon nga pwede nimo ihatag sa mga bata para makatabang nila pagsabot sa linog. Pagsugod sa estorya, pwede moingon ka, “Makatabang kon makahibawo ta bahin sa linog. Mao ni ang akong nahibaw-an”:
- Ang kalibutan dunay mga tipaka/parte nga morag “puzzle”. Gitawag nato ang mga tipaka ug “tectonic

plates”. Pirme ni silang galihok. Kasagaran hinay ra ilang paglihok. Mahitabo ang linog kon ang mga tipaka magpakang o magbinanggaay.

- Ang linog mahitabo sa tanang panahon. Kasagaran gagmay ra nga dili nato mabatyagan.
- Ang pag-uyog pwede patakilid, pataas ug paubos o mag bawod- bawod.
- Kasagaran ang linog molungtad dili ka-abot usa ka minuto. Kasagaran, mosugod kini morag gadahunog nga sama kahinay o kakusog sa tren.
- Ang linog mokalit lang paghitabo nga walay pahimangno.
- Inig linog, siguroon nato nga dili ta mahagbongan ug mga butang. Mao ni nga moingon ko ug ang inyong mga maestra nga hapa, pangita ug salipod/sagang ug manggunit.
- Ang kusog nga linog pirme sundan ug daghan pang linog. Mao ni gitawag ug ‘aftershocks’. Mas hinay ni sila kasagaran kay sa una nga linog pero makahadlok lang gihapon. Ang mga ‘aftershocks’ mahitabo tungod kay ang mga tipaka nagpahi-uli paghuman sa una nga linog. Kasagaran, kon kusog ang unang linog, mas kusog ug mas daghan ang mga ‘aftershocks’. Hinumdumi sa paghapa, pangita ug salipod/sagang ug panggunit bisan sa ‘aftershock’ kay ang mga butang pwede gihapon mangahagbong o mangabuak.
- Kon sa gabii mahitabo ang linog o ‘aftershock’, ayaw pagbangon, pagluko ug panggunit. Protektahi ang imong ulo ug unlan.
- Para sa mga pamilya nga nagpuyo duol sa dagat, ang kusog nga linog makamugna ug dagkong bawod nga gitawag ug ‘tsunami’. Paminawa ang mga pahibalo sa ‘tsunami’. Kon ang pahibalo moingon nga bakwit, bakwit dayon. Ang pagbakwit mao ang paghawa sa lugar nga dili luwas ug pagbalhin sa lugar nga luwas (kasagaran kanang palayo sa dagat o taas-taas nga lugar).



### **Mga Importanteng Butang nga Angay nga Hinumduman**

- Bisan nilabay na ang kalamidad, magpadayon gihapon kini sa pag-apektar nato.
- Daghang mga butang nga makapahinumdom nimo o sa imong bata sa linog.
  - ‘Aftershocks’
  - Mga dagkong trak nga molabay nga makauiyog sa yuta o sa balay.
  - Pagkabuwagay
  - Pagkakita sa mga tawo nga naguol o naghilak
- Ang mga bata kasagaran dili makasulti nga sila nakahinumdom. Ipakita nila ang ilang kahadlok sa ilang linihokan. Si Trinka gusto magpakugos. Si Sam mangilog sa duwaan sa iyang manghud ug magdagan-dagan sa balay. Ang ubang mga bata sakitan sa tiyan.
- Lahi-lahi ang reaksiyon sa lain-laing mga bata. Nahadlok si Trinka ug nagsige lang siya ug pangupot/pakugos. Nahadlok si Sam ug nagpabadlong siya.
- Sa estorya, ang mga ginikanan nasuko ug nasagmuyo sa batasan sa ilang mga bata pero ilang gipaninguha pagsabot kon nganong mao ni ilang gibuhad ug ilang gipaningkamotan pagtabang ang mga bata nga makasabot sab kon ngano.
- Bisan ang mga bata nahadlok, nasuko o naguol, dili maayo nga magpabadlong sila - ang paghatag ug limitasyon sa imong mga bata makatabang nila nga mobati nga sila luwas.
- Ang mga bata magbalik-balik sa parehas nga mga pangutana. Dili ni tungod kay nakalimot sila sa imong gisulti pero ila ning paagi sa pagsabot sa mga nahitabo. Kinahanglan ka nga motubag sa ilang mga balik-balik nga pangutana nga may taas nga pasensya ug pagmahal.
- Pahibaw-a imong mga bata nga bisan dunay makahadlok nga panghitabo sa una, luwas na sila karon. Pahinumdomi sila sa plano sa pamilya nga magpabilin nga luwas.

### **Paghunahuna sa Imong Bata**

- Nausab ba ang panglihok-lihok sa imong anak sukad sa linog?
- Unsa may nakapahadlok niya?
- Unsaon nimo pagkahibalo nga nahadlok imong bata?

- Unsay posible nga linihokan sa imong bata kon siya ma-‘stress’ o mahadlok?
- Unsa may mahimo nimong buhaton ug sa imong bata nga makatabang sa imong bata nga maga-an o mas maayo ang iyang paminaw?

### **Mga Paagi sa Pagtabang sa Imong mga Bata**

- Tabangi imong mga bata nga maka-estorya nimo parte sa nahitabo.
- Tabangi imong mga bata pag-ila sa ilang gibati ug ipakita nila nga ok ra nga mobati sila ug ingon ani.
- Tabangi ang imong mga bata nga mobati nga luwas sila. Ipunting sa unsay gibati sa imong mga bata ug unsay buhaton kon aduna na say laing linog, kon asa sila mo-adto nga sila luwas.
- Luwas ang paminaw sa mga bata kon imo silang gunitan/gakson.
- Luwas ang paminaw sa mga bata kon dili mausab ang ilang naandan nga bulohaton (regular nga oras/panahon sa pagkaon ug mao gihapon nga tulumanon) ug kahibalo unsay sunod nga mahitabo.
- Paghimo ug plano para sa pamilya kon dunay katalagman para makahibalo ang imong mga bata unsay mahitabo kon maglinog pag-usab. Para pag-andam, praktisa ang Hapa, Sagang ug Gunit nga kamong pamilya. Ihigot ang mga butang nga mahulog o mabuak. Pag-andam ug mga gamit pang-‘emergency’ nga dali makit-an. Sa gabii, ibutang ang ‘flashlights’ ug sapatos duol sa kada usa nga higda-anan. Siguroha nga ang tanan nakahibawo sa pinakaluwas nga lugar nga katago-an sa balay ug sa eskwelahan sa panahon sa linog o “tsunami” ug asa mo-adto kon mobakwit.

### **Mga Pamaagi Unsaon Pagtabang sa Imong Kaugalingon**

- Ang mga hamtong maapektuhan sab sa mga katalagman. Posible nga mahadlok ka ug ikaw maguol, masuko o mobasul sa imong kaugalingon sa tanan nga nahitabo.

- Ang pinakamaayong paagi pagtabang sa imong mga bata mao ang pag-atiman sa imong kaugalingon. Ang mga bata, bisan ang mga gagmay pa kaayo, makamatikod kon ang mga hamtong sa ilang palibot dili maayo ang gibuhat o dili maayo ang paminaw.
- Ang unang buhaton nimo para pag-atiman sa imong kaugalingon mao ang paghatag ug panahon sa imong kaugalingon. Pangutan-a imong kaugalingon....
  - Ang paghunahuna parte sa katalagman makapugong ba nako pagbuhat sa akong gusto o sa angay nakong buhaton?
  - Naningkamot ba ko nga hingpit nga naglikay sa paghunahuna parte sa katalagman?
- Gibati ba ko ug kabalaka, kalinga o dali masuko?
- Naguol ba ko pag-ayo?
- Ang ako bang pagpaningkamot nga makalingawas makahatag hinuon ug problema unya? Ako bang gibalewala ang mga butang nga angay nakong buhaton o nagbuhat ug mga butang nga dili maayo para nako?
- Unsa may mga maayo nakong gibuhat?
- Kon nakamatikod ka nga duna kay grabe nga reaksyon sa katalagman
- Pakig-estorya sa imong mga higala o sakop sa pamilya.
- Hatagi ug higayon ang imong kaugalingon ug buhata ang mga butang nga makalingaw nimo.
- Paningkamoti nga maayo ang imong panglawas. Kaon ug maayong pagkaon; pag-ehersisyo ug katulog ug sakto.
- Tugoti imong kaugalingon nga mobati ug kaguol ug kasubo.
- Suwayi pagbalik sa naandan nga mga buluhaton.
- Kon ikaw nabug-atan kaayo, suwayi paghimo ug gagmay nga lakang pag-atubang sa mga dagkong problema.
- Daghang mga hamtong ang mobati ug pagbasul sa pagtutok ug sa pag-atiman sa ilang kaugalinon, pero hinumdomi nga malipay kaayo ang imong mga bata makahibawo nga ok ra ka.