



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Para sa karagdagang impormasyon,
mangyaring tumawag sa
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543).
Kung interesado kang alamin pa ang
tungkol sa mga programa at serbisyo
namin, pakibisita ang www.chs-ca.org



Punong Tanggapan

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

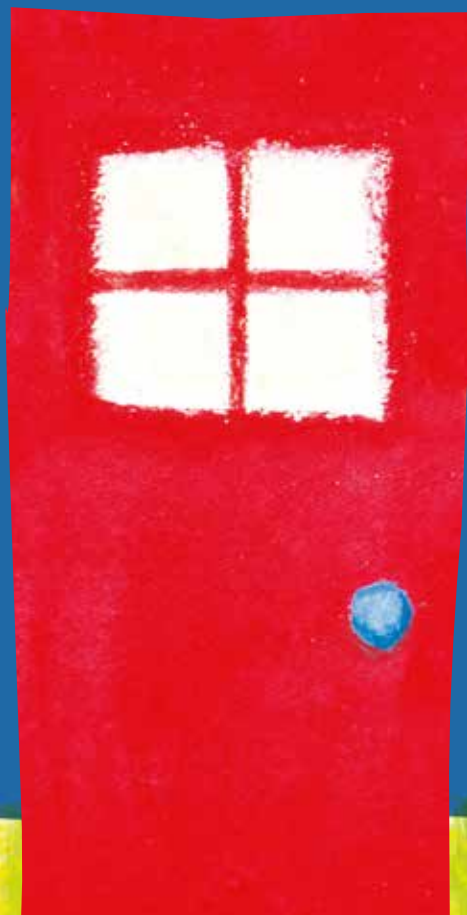
C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

PAGHIWALAY

PAGPAPAGAAN SA TRANSISYON MULA SA TAHANAN
PAPUNTANG CHILDCARE



Maaaring maging mapanghamon para sa magulang at anak ang isang bagong sitwasyon sa pag-aalaga, pero sa kaunting panahon at paghahanda, ang mga magulang at tagapag-alaga ay maaaring magtulungan para mapagaan ang paglipat mula sa tahanan patungo sa child care.



Ang isang napaka-pangkaraniwang eksena sa unang araw ng isang bagong sitwasyon sa childcare ay isang natatakot na bata na umiiyak, nakakapit sa paa ng isang magulang o tagapag-alaga. Madalas na nahiiya o nalilito ang mga magulang kung ano ang susunod na gagawin. Maaaring makaramdam sila ng magkakahalang matinding emosyon: naaawa man o nagagalit sa bata dahil sa kanilang ikinikilos, nakadarama ng pagkasala na iwanan ang bata, o marahil ay nagtatanong kung ano ang kanilang “maling nagawa” dahil ang anak ng lahat ay tila napakadaling makaagapay! Ang paghihiwalay ay isang paghamon sa paglago. Kapag sineseryoso ng mga nasa hustong gulang ang damdamin ng mga bata, kausapin sila nang tapat, at bibigyan sila ng maraming pang-unawang suporta, matututo ang mga bata ng mga paraan para matagumpay na makayanan ang pagkakawalay ngayon at sa hinaharap.



★ IBA-IBANG EDAD, IBA-IBANG PANGANGAILANGAN ★

Karaniwan ang ilang mga ikinikilos para sa ilang mga edad.
Makatutulong sa iyo na matukoy ang mga ito na maunawaan kung

EDAD	YUGTO NG PAG-UNLAD	ANO ANG MAGAGAWA MO
Kapanganakan Hanggang 8 Buwan	Bagaman nakikilala ng mga sanggol ang tinig, mukha, amoy, at istilo ng pag-aalaga ng isang magulang, hangga't natutugunan ang kanilang mga pangangailangan, madali silang maaaliw ng ibang tagapag-alaga.	Maaaring hindi agad mabasa ng isang bagong tagapag-alaga ang mga kakaibang pahiwatig ng isang sanggol para sa atensyon, pagpapalit ng lampin, at gutom. Maaaring obserbahan ng tagapag-alaga ang sanggol kasama ang magulang para malaman hangga't maaari ang tungkol sa kung paano nakikipag-usap ang bata.
8 Buwan hanggang 2 Taon	Sa yugtong ito ng pag-unlad, normal na makita ang pagkabalisa sa paghihiwalay. Maaaring matakot at magalit ang mga bata kapag umalis ang kanilang magulang, o kapag nakakita sila ng hindi pamilyar na matatanda.	Ang mahinahong boses na nagpapaalala sa mga bata na laging babalik si mommy o daddy ay makakatulong sa pagpapagaan sa mga kinatatakutan. Ang mga bagay na pangtransisyon 'tulad ng isang espesyal na kumot o malambot, at nayayakap na laruan ay maaaring makatulong sa pagpapagaan ng pagkabalisa.
2 hanggang 5 Taon	Ang mga maliliit na bata ay karaniwang mahusay na nakakaagapay sa paghihiwalay, ngunit ang mga stress sa buhay tulad ng isang bagong kapatid, sakit, pagbabago sa pamilya, o isang bagong tagapag-alaga ay maaaring maghudyat ng pagkabalisa sa paghihiwalay.	Kung minsan ay nakakaagapay ang mga bata sa pamamagitan ng pagbalik sa dating ikinikilos 'tulad ng pag-aalboroto, pagsuso ng hinlalaki, o pagsalita na parang sanggol. Makatutulong ang pagbasa sa mga aklat ng mga bata na may mga tema ng paghihiwalay na magsimula ng mga pag-uusap na makatutulong sa mga bata na makaagapay sa kanilang mga damdamin.

★ MGA TIP PARA MAPAGAAN ANG PAGHIWALAY ★

- Para mabuo ang tiwala, palaging sabihin sa iyong anak ang totoo — na aalis ka, ngunit babalik ka. Huwag mawala nang walang abiso. Ang palihim na pag-alis ay hindi nakabubuo ng tiwala! Sabihin: "Magtatrabaho ako at babalik ako para sunduin ka pagkatapos mong matulog" (pumili anumang oras, at lagyan ito ng pangalan ng aktibidad na naaayon sa schedule ng bata).
- Manatiling kalmado at magpakita ng tiwala sa iyong anak, ngunit humingi ng tulong kung kinakailangan. Tanungin ang iyong anak, "Magagawa mo bang magpaalam sa akin nang mag-isa, o kailangan mo ba si (pangalan ng tagapag-alaga) na tulongan ka?"
- Bumuo ng isang espesyal na ritwal ng paalam na ibinabahagi mo at ng iyong anak sa bawat paghihiwalay. Dapat maikli ito, kaaya-aya, at mapagmahal. Huwag maging pabago-bago.
- Palaging kausapin ang iyong anak tungkol sa mga masasayang karanasan na aasahan sa bagong sitwasyon. Tulongan ang iyong anak na panabikan ang isang paboritong aktibidad o tao.
- Mag-ingat ng isang maikling schedule ng mga aktibidad ng iyong anak o talakayin ang araw ng iyong anak sa tagapag-alaga hangga't pinahihintulutan ng oras. Gamitin ang impormasyong iyon para palakas ang magagandang sandali habang kausap mo ang iyong anak. Sa halip na itanong ang, "Ano ang ginawa mo sa paaralan ngayon?" subukan, "Sino ang katabi mo sa meryenda?" Maaari itong magsimula ng isang buong pag-uusap tungkol sa araw ng iyong anak.
- Ihanda ang iyong anak para sa isang bagong paghihiwalay. Bago ang unang araw, gumawa ng maikling pagbisita at humiling ng tour sa pasilidad. Ipakita sa iyong anak kung saan mapupunta ang mga gamit niya (makatutulong na maging paalala ang paglagay ng litrato na may pangalan), play area, labas na lugar, kung nasaan ang mga banyo, at kung saan sila matutulog.

- Kapag dumating ang unang araw ng iyong anak, maging handa para sa sarili mong pagkabalisa sa paghihiwalay. Kapag nakapagpaalam ka na, umalis ka na. Ang pagpapahaba ng iyong paalam ay nagpapahirap lamang sa mga bagay. Kung nag-aalala ka tungkol sa iyong anak sa araw, tawagan ang tagapag-alaga. Natuklasan ng karamihan sa mga magulang na naging maayos ang lahat pagkatapos ng kanilang pag-alis.
- Tulongan ang iyong anak na pumili ng isang espesyal na bagay mula sa bahay na madadala sa child care kung ito ay pinapahintulutan. Kadalasan, ang isang kumot, isang laruan na niyayakap, o isang pamilyar na litrato ay nagpapalawig sa pakiramdam at seguridad ng tahanan sa isang bago at hindi kilalang lugar. Halimbawa, ang "blankie" ay isang nahahawakan na pang-alwa na amoy, pakiramdam, at kamukha ng tahanan.
- Panoorin ang mga indibidwal na pagpapahayag ng pagkabalisa ng iyong anak — naihi sa pantalon, pagsuso ng hinlalaki, o iba pang pagbabago sa ikinikilos. Makatutulong ang pasensya at pag-unawa mula sa mga magulang at tagapag-alaga sa iyong anak na maalpasan ang mga nadarama niya.
- Maging handa sa paglitaw ng separation anxiety pagkatapos ng isang tila walang-sakit na unang pag-agapay. (Tinatawag ito ng maraming tagapag-alaga at guro na "Second Week-itis.") Ito ay nangyayari dahil ang iyong anak ay komportable na ngayon na ipakita ang tunay niyang nadarama.

Ang pagkakaroon ng positibong relasyon sa pagitan ng magulang at tagapag-alaga ay nagpapadali sa paghihiwalay.



PARA ALAMIN PA

MGA AKLAT PARA SA MGA BATA

THE KISSING HAND

Audrey Penn, inilarawan nina Ruth E. Harper at Nancy M. Leak

THE PIGEON HAS TO GO TO SCHOOL

mga salita at larawan ni Mo Willems

THE RUNAWAY BUNNY

Margaret Wise Brown, inilarawan ni Clement Hurd

MGA AKLAT PARA SA MGA MATANDA

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis at Janis Keyser

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

