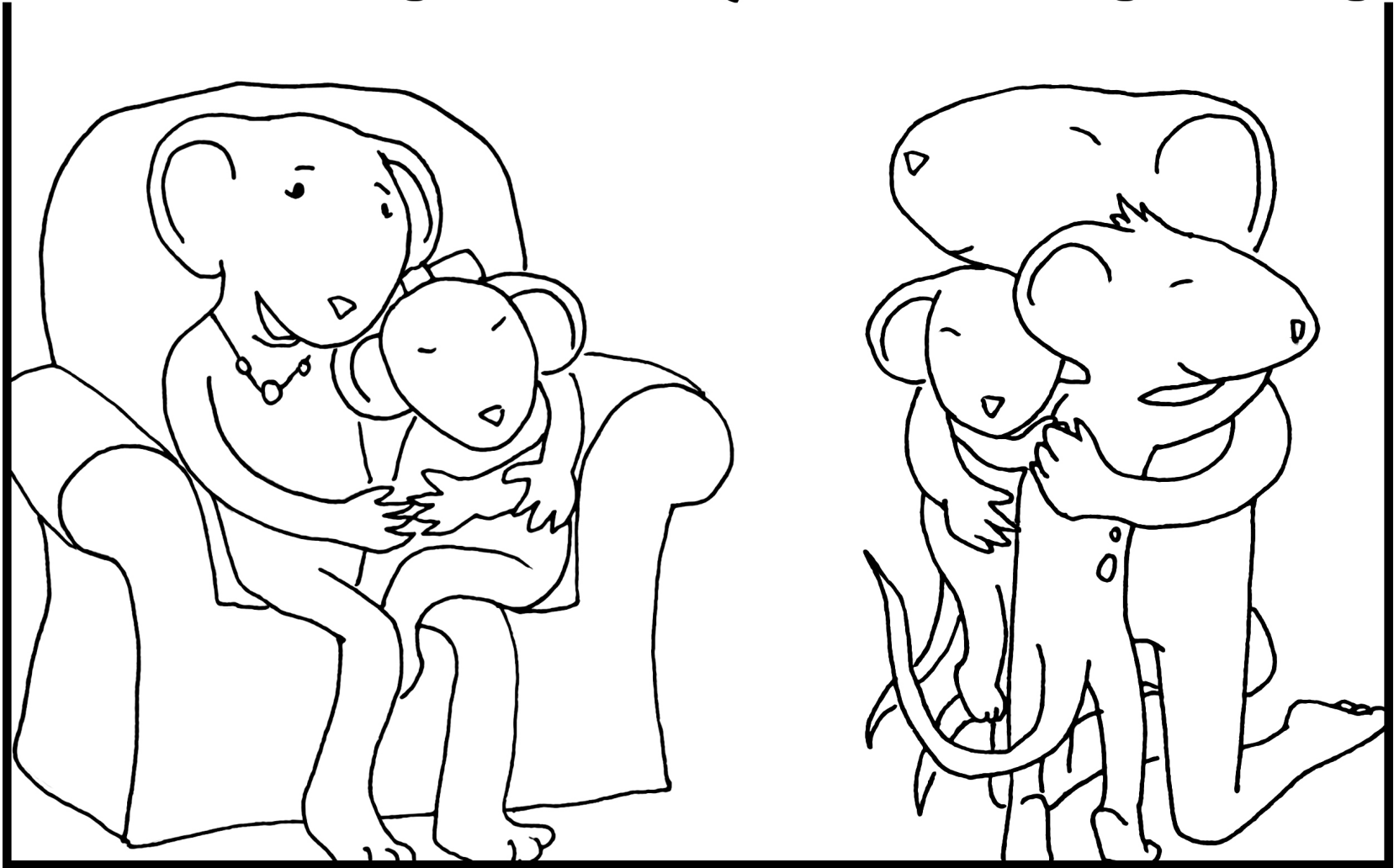


Si Trinkka ug si Sam

Sa Adlaw nga Dunday Uwan ug Hangin



Si Trinka ug si Sam Sa Adlaw nga Dunay Uwan ug Hangin

Sinuwat ni
Chandra Ghosh Ippen

Mga drawing ni Erich Ippen, Jr.

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

Gihan-ay ni Dee Ippen

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.



© 2008 Chandra Ghosh Ippen and Mindy Kronenberg. All rights reserved. Kini nga estorya mahimo nga kopyahon ug ipanghatag nga way bayad; dili mahimong ibaligya. Dili kini mahimong usbon o kutlon nga walay sinulat nga pagtugot gikan sa tagsulat (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 makatabang sa mga bata ug sa ilang mga pamilya nga mopagawas sa ilang mga gibati ug sa ilang kahadlok pagkahuman nakasinati ug bagyo.

Aduna pay dugang impormasyon kon unsaon pagtabang sa mga bata nga nakasinati ug mga kalamidad o makalilisang nga mga panghitabo sa 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 sa Department of Education-Division of Bogu City; 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, Claresa Oguis ug Gamaliel Pacatang. Kani nga proyekto sa pagsulat sa Bisaya nahimo pinaagi sa tabang sa mga “research collaborators” ug mga higala sa OPS ug sa “Archdiocese of Cologne, Germany” sa pag-imprinta sa mga libro para sa mga bata.

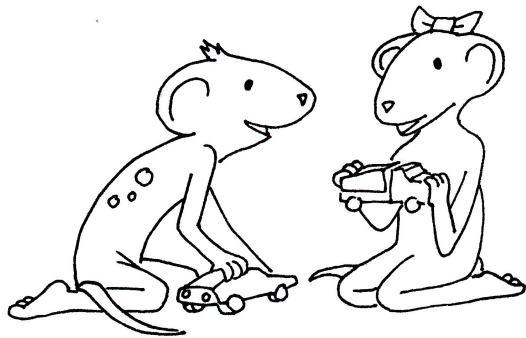
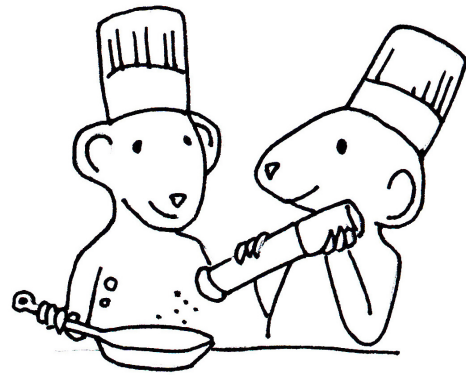
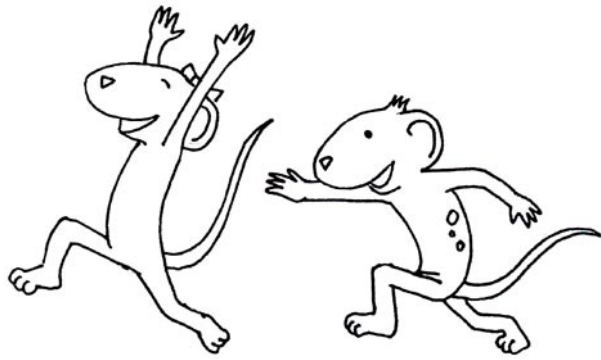
Para sa tanang mga bata ug ilang
mga pamilya nga nakasinati ug
mga bagyo



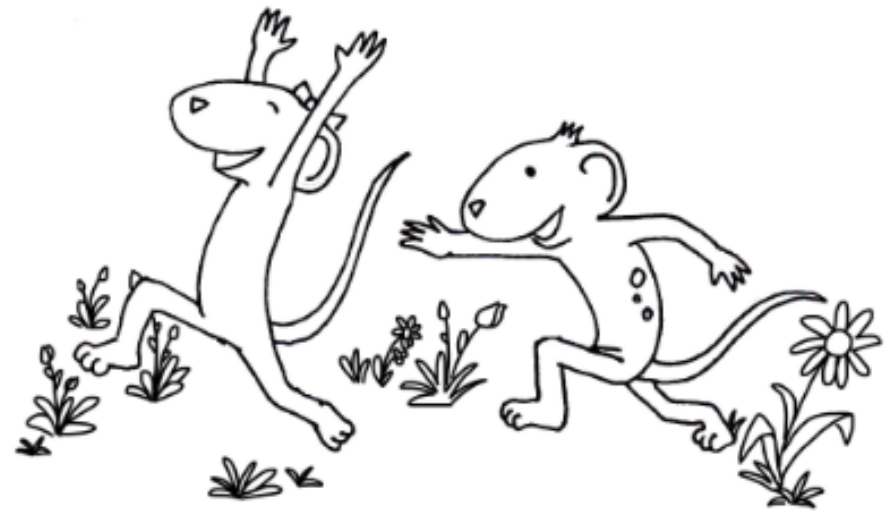
Kini si Trinka



Ug kini si Sam.



Managsilingan sila ug ganahan sila magka-uban pagduwa.



Sa ting-init, gusto sila magdagan-dagan ug magduwa sa gawas.

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

O, naa na ko -

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

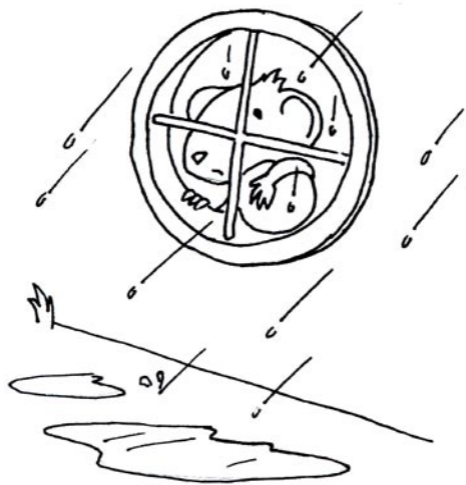
- Pero lingaw pa man kaayo.



Sa ting-uan, magtimpasaw
sila sa tubig.



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



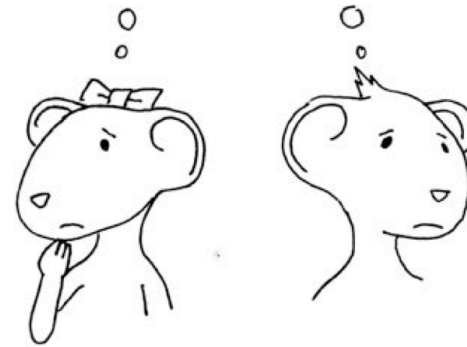
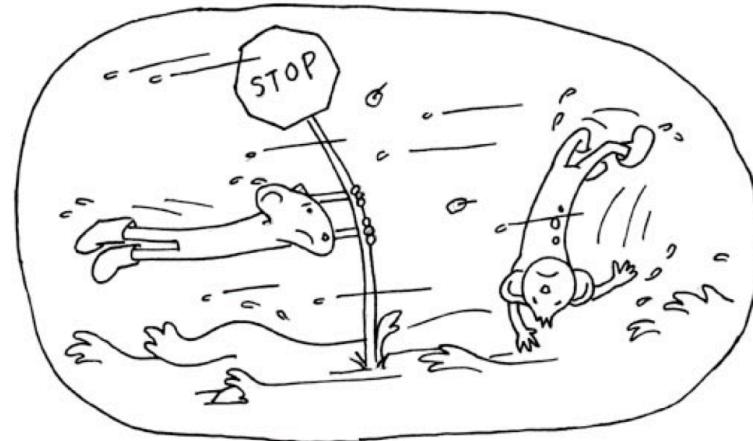
Pero usa ka adlaw, nag-uwan ug kusog ug dili sila kaadto sa gawas.

Sorry 'day.

Dili karon panahon sa pagtimpasaw sa tubig.



Naguol si Trinkka ug si Sam.



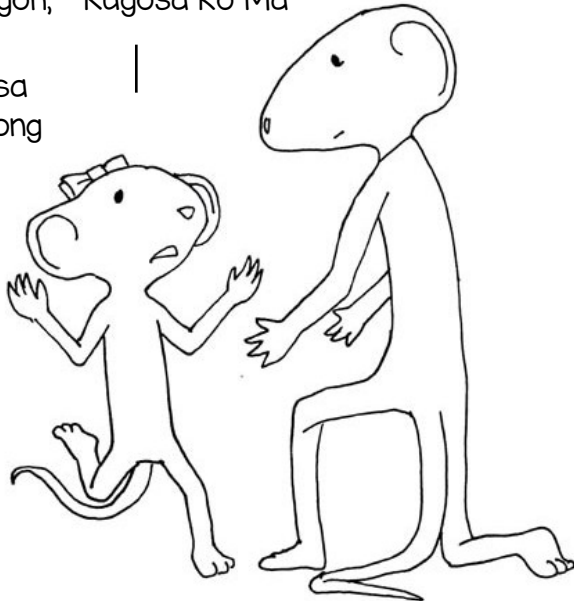
Walay undang ang uwan. Unya dunay hangin - dili lang hangin nga makapalid sa buhok o makapalupad sa mga dahon.

Pero hangin nga makatukmod nimo sa karsada unya maghadyong. Karon dili lang kay naguol ra si Sam ug Trinko. NANGAHADLOK sila. Naguol sila nga naay dautan nga mahitabo.

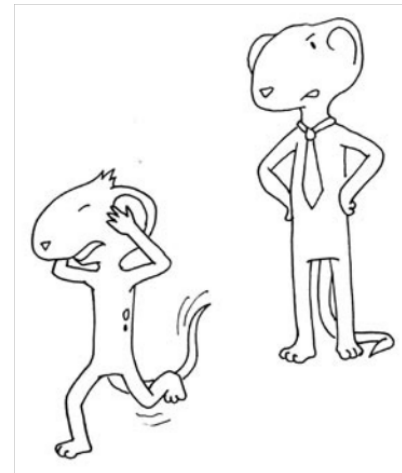
Si Trinka nahadlok ug niingon, "Kugosa ko Ma"

Kuhaon kaha sa hangin ang akong mga duwaan?

Unsa kaha kon ipalid ang balay?



Samtang si Sam gisapot. Gilogan niya ug duwaan ang iyang igsoon.



Wala siya naminaw sa iyang Papa.



Gilamba niya ang pultahan.

"Unsa kaha kon mahitabo na sab?" ingon si Trinka.
"Kahinumdom ka adtong nagbagyo? Unsa kaha kon magbagyo na sab?"

Wala ganahi si Sam mo-estorya bahin sa bagyo. Sa paghunahuna pa lang sa bagyo nagsakit na ang iyang tiyan.



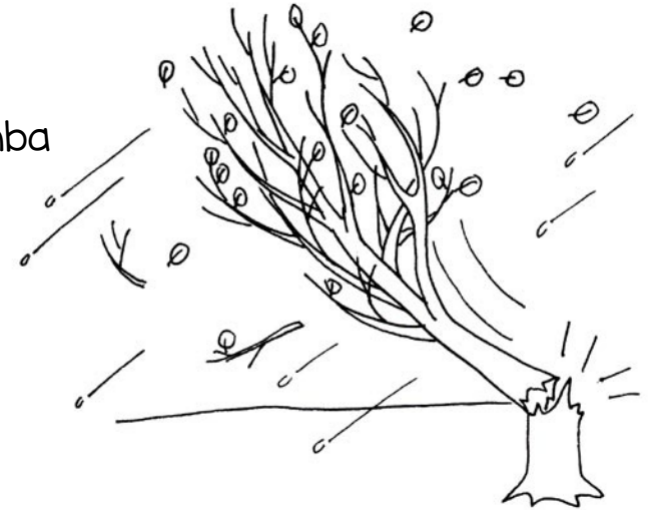
Gikapoy ang Mama ni Trinkka, pero nakasabot ra siya.



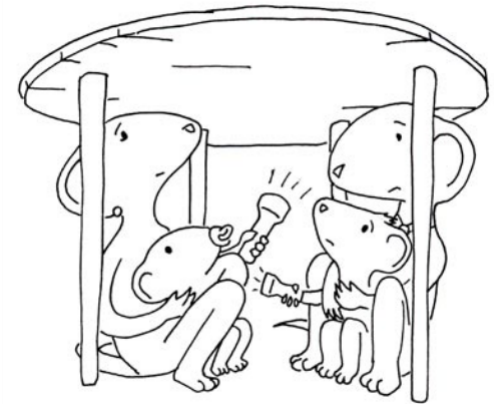
Nasuko ang Papa ni Sam, pero nakasabot ra siya.



Nangatumba
ang mga
kahoy.

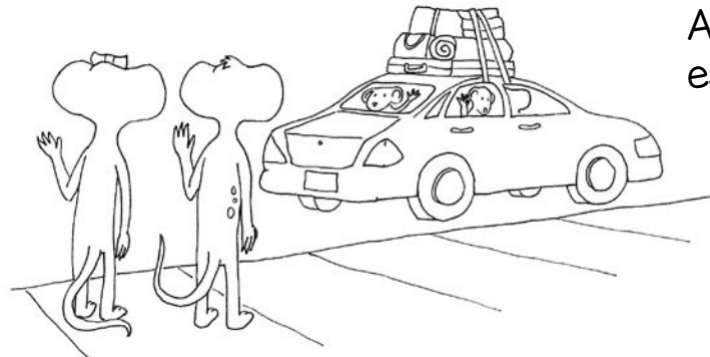


Nangaguba ang mga balay.



Nangahadlok sila.

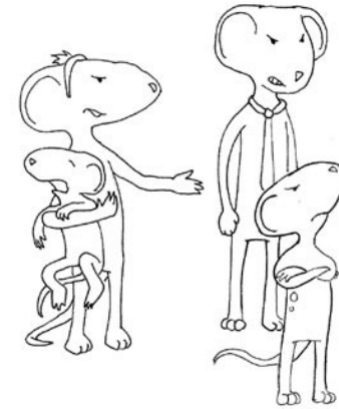
Nakahinumdom sila adtong adlaw nga ang uwan ug hangin kusog kaayo ug makalilisang.



Namakwit ang ilang mga higala.



Ang mga balay ug mga eskwelahan nagpabilin nga guba.

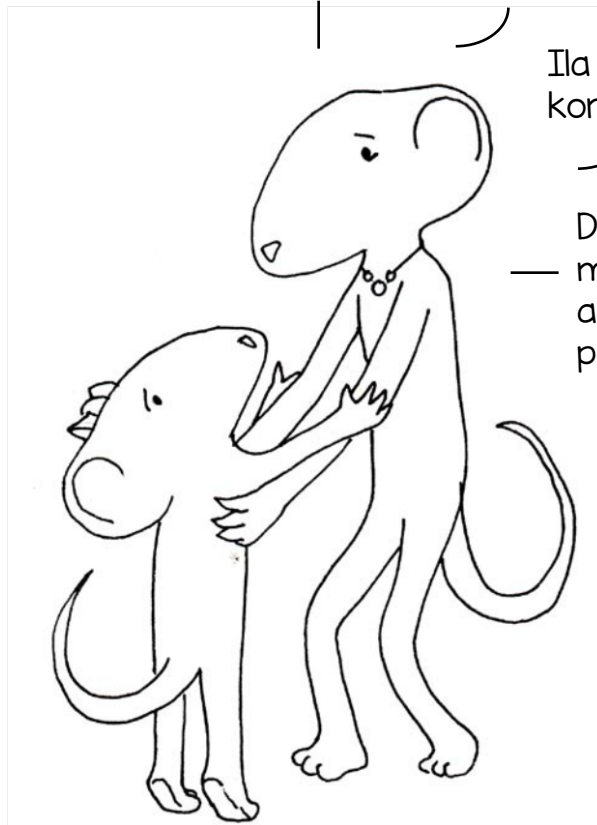


Naglagot sila sa usa'g usa.

Nakahinumdom sila unsa kalisod sa kinabuhi human nihunong ang uwan ug hangin.

Basin naguol
ka ug
nahadlok.

Lahi na karon.



Ila ta nga pahibaw-on
kon angay na ta mobakwit.

Duna nay
maayong plano
ang atong
pamilya.

Gigakos si Trinkka sa iyang Mama.

Pinangga ta ka kaayo.

Kon mokusog ang
hangin, mobalhin
ta sa luwas nga
dapit.

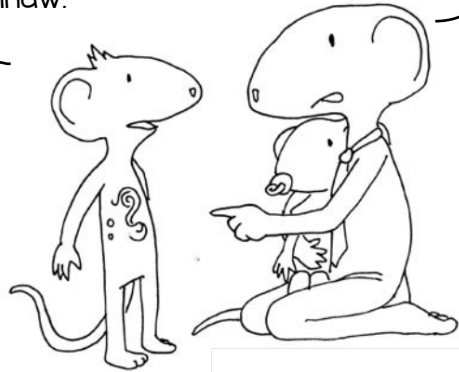
Ok ra ta.



Nisuksok ug maayo si Trinkka sa
iyang Mama.

Makahadlok ang hangin. Lain akong paminaw.

Bitaw. Makahadlok.

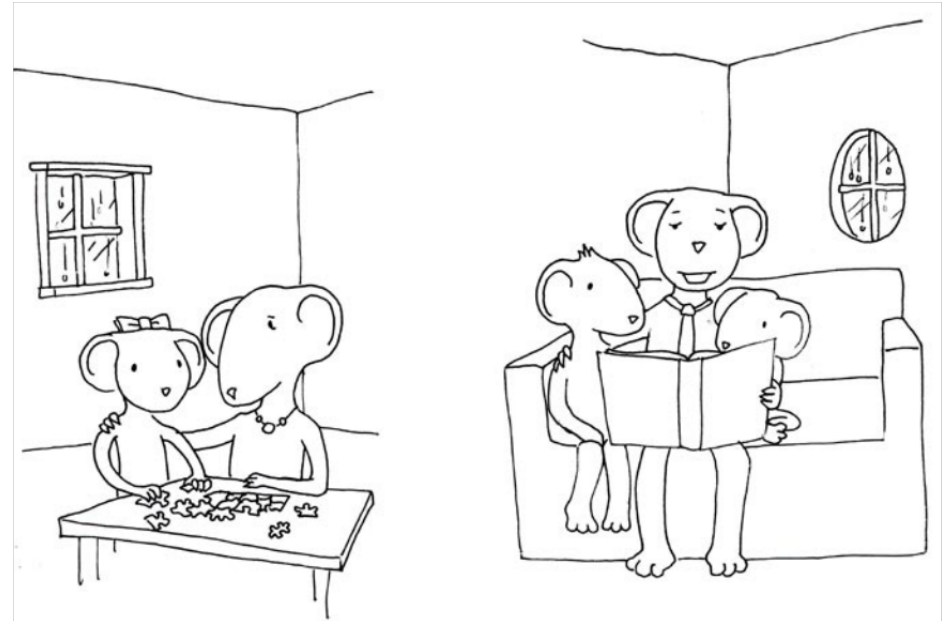


Nangutana ang Papa ni Sam,
“Ningsulod ba ang hangin sa imong lawas? Ato nang ipagawas. Maglibot-libot ta ug dagan mora sa hangin.”

Mao kini ang ilang gibuhad ug maayo na ang gibati ni Sam. Maayo na sab ang gibati sa iyang manghod . . . ug sa iyang Papa.



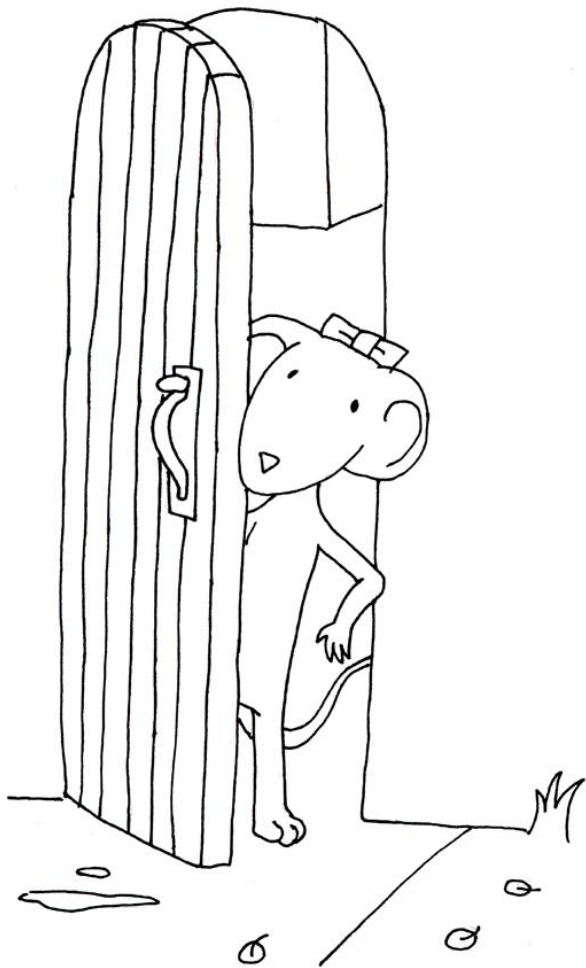
Dugay-dugay ni-undang ang uwan.
Nihuros ang hangin.



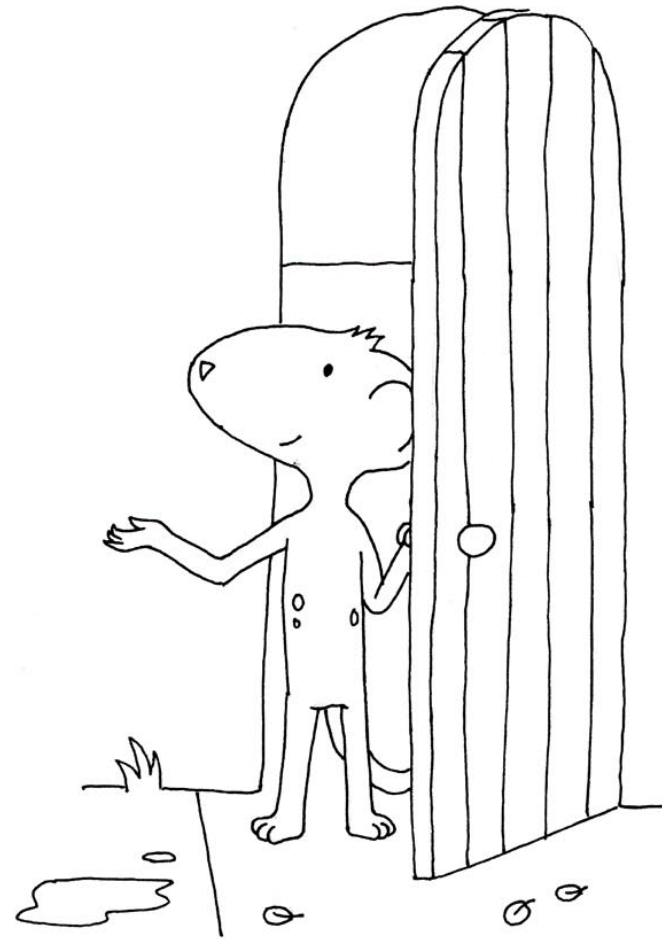
Nangahadlok sila, pero nag-uban
ra sila.



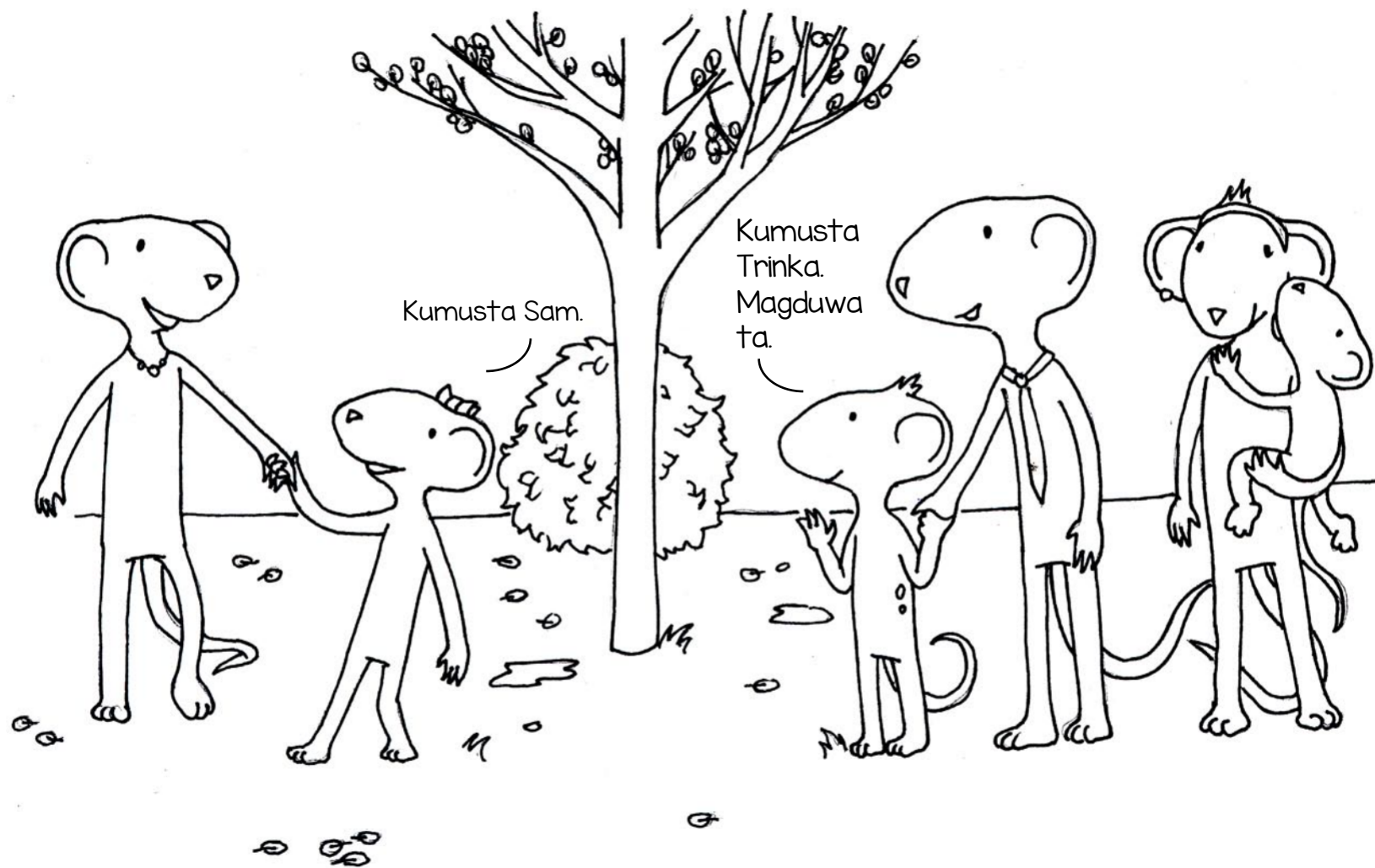
Sa kadugayan, niundang ang uwan, ug nigawas ang adlaw.



Gi-ablihan ni Trinka ang pultahan.



Gi-ablihan ni Sam ang pultahan.



Kumusta Sam.

Kumusta
Trinka.
Magduwa
ta.

Ug nanggawas silang tanan para magduwa.

Tamdanan sa mga Ginikanan

Ang tumong niini nga estorya mao ang pagtabang sa mga bata nga nakasinati ug bagyo kon unsaon nila pagsagubang ang ilang mga kahadlok ug kaguol. Sa gipakita sa estorya, makatabang ka sa imong anak kon imong ipabati o ipa-amgo nga siya luwas ug gipangga.

Mga Paagi sa Paggamit ani nga Estorya

- 1) Basaha ug estoryahi imong anak niini nga libro.
 - Sunda kon asa ang gusto/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 bagyo. Maayo ra sab nga mohunong.”
- 2) Gamita ni isip nga ‘coloring book’.
 - Ang pag-kolor makalingaw ug maka-‘relax’.
 - Pwede gamiton sa mga bata ang lainlaing kolor para sa lainlaing gibati. Pananglitan sa pahina 10, nga si Trinka ug si Sam naguol tungod kay nisugod ug uwan, mahimo nilang koloran ang litrato ug asul/‘blue’. Kon masuko si Sam, mahimo nilang koloran ang litrato ug pula. Paghimo niini, makatabang kini sa imong anak pagsugod sa paghunahuna sa lain-laing gibati.
 - Samtang nag-kolor ang mga bata, kasagaran magsugod ni silag estorya parte sa ilang gihunahuna.
 - Ang ubang mga bata basin gusto magwiris-wiris sa mga ‘litrato’ sa bagyo para ipakita ang ilang kasuko o sa ilang kagustuhan nga dili unta moabot ang bagyo. Maayo ni nga paagi para ipagawas ang ilang gibati.
- 3) Gamita kini para makasugod ka ug estorya bahin sa nahitabo sa inyong pamilya adtong niaging bagyo.
 - 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 mong duha nga mag-estorya bahin sa nahitabo.
 - Sa ilang pagpakig-estorya nimo, posibleng makapagawas sila sa kahuot/kabug-at sa ilang gibati. Posibleng makatabang kini nga ma-maayo ang ilang batasan.
 - Para matabangan ang imong mga bata nga mosugod pag-estorya, pangutan-a sila kon unsa ang ilang nahinumdoman ug pareha ba ang ilang gibati sa gibati ni Trinka ug ni Sam. Sultihi sab sila nga nakahinumdom ka adtong adlaw ug andam ra ka nga motubag sa ilang mga pangutana.
 - Usahay kon ang mga bata dili gusto mo-estorya parte sa ilang kaugalingon, pwede sila mo-estorya parte sa gibati ug gibuhat sa mga bata sa libro.
- 4) Gamita kini para makasugod ka ug estorya sa imong mga bata bahin sa bagyo.
 - Ang mga bata posibleng dunay daghang pangutana parte sa bagyo, pero tungod kay bata pa sila, basin dili pa sila makahibalo mangutana niini. Mao ni ang posible nilang mga pangutana.
 - Unsa man nang bagyo?
 - Mahitabo pa ba ni ug usab?
 - Unsaon nato pagkahibalo nga naay bagyo?
 - Kanus-a man kini mahitabo?
 - Unsay atong buhaton kon naay bagyo?
 - Kon matubag ang mga pangutana sa mga bata, ma-ibanan ang ilang kahadlok. Bisan ug nahadlok pa sila, kahibalo sila nga wala sila nag-inusara. Kahibalo sila nga maka-estorya sila nimo.
 - Mao ni ang mga impormasyon nga mahimo nimong isulti sa mga bata para makatabang nila sa pagsabot sa bagyo. Pagsugod sa estorya, mo-ingon ka, “Makatabang kon makahibalo ta bahin ug bagyo. Mao kini ang akong nahibaw-an bahin sa bagyo.”

- Ang bagyo maporma didto sa kadagatan. Sa America, kasagaran mahitabo kini sa buwan sa Hunyo ug Nobyembre kon init ang dagat. Sa ubang bahin sa tuig, kasagaran wala ta'y bagyo.
- Ang kusog nga bagyo nagdala ug kusog nga hangin ug daghang uwan. Usahay ang hangin magpundo sa kadagatan. Kon mo-abot ang hangin sa yuta, kusog ni sa sinugdanan pero magkahinay ug mo-undang ra sa kadugayan. Ang uwan makahimo ug dagkong limaw/danaw. Kon daghan kaayong uwan, moresulta kini sa baha.
- Ang ubang bagyo kusog kaayo ug makapalid sa mga atop. Kon ingon ani kakusog kaayo ang bagyo, mobakwit ang mga tawo.
- Ang pagbakwit mao ang pagbiya sa lugar nga peligro padulong ngadto sa luwas nga lugar.
- Ang ubang bagyo dili sama kakusog ug motumba lang sa mga punuan sa kahoy ug mga koral; dili ra kinahanglan nga mobakwit ang mga tawo niini nga bagyo.
- Ang tigpahibalo sa bagyo mga batid sa syensya nga nagtuon sa panahon. Ang uban nilang impormasyon gikan sa 'satellites'. Ang mga 'satellite' naa sa kalangitan. Makapakita sila'g mga hulagway sa kalibutan ug sa atong panahon. Makatabang ni sa mga tig-pahibalo sa bagyo kon dunay umaabot nga bagyo, kon kusog ba ni o hinay ug kon angay ba nga mobakwit ang mga tawo.
- Kon kinahanglan ta nga mobakwit, ang mga tigpahibalo sa bagyo mo- anunsiyo sa TV ug sa radyo kon unsay angay nga buhaton sa mga tawo ug asa angay moadto. Mopahibalo sab sila sa mga tawo kon kanus-a luwas na nga mobalik.

Mga Importanteng Butang nga Angay Hinumduman

- Bisan nilabay na ang katalagman, mopadayon gihapon ni ug apektar nato.
- Daghang mga butang ang makapahinumdom nimo o sa imong anak parte sa bagyo.

- Ang pag-uwan
- Ang pagka-buwag
- Makakita 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 Trinko 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 reaksyon sa lain-laing mga bata. Nahadlok si Trinko 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 gibuhat.
- 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 nila 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 sila magpabilin nga luwas.

Paghunahuna sa Imong Bata

- Nausab ba ang panglihok-lihok sa imong anak sukad sa bagyo?
- Unsa may nakapahadlok niya?
- Unsaon nimo pagkahibalo nga nahadlok imong bata?
- Unsay kasagaran nga buhaton sa imong bata kon siya wala nahimutang o nahadlok?
- Unsay may mahimo nimong buhaton ug sa imong bata aron 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 silag ingon ani.
- Tabangi ang imong mga bata nga mobati nga luwas sila.
 - 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 magbagyo pag-usab. I-apil sa imong plano....
 - Kon asa mo magtagbo.
 - Kon asa mo moadto.
 - Unsay inyong dad-on.
 - Unsay inyong buhaton sa inyong mga binuhi nga hayopan.

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 gibuhad 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 pagbuhad sa akong gusto o sa angay nakong buhaton?
 - Nangingkamot 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?
- Nagbuhad ba ko ug mga butang nga makahatag ug problema sama sa wala pagtagad sa mga angay nga buhaton o pagbuhad sa mga dili maayo para nako?
- Unsa may mga maayo nakong gibuhad?
- 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.
 - Pangingkamoti nga maayo ang imong panglawas, saktong imong kaon; pag-“exercise” ug katulog ug saktong.
 - Tugoti imong kaugalingon 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 kaugalingon, pero hinumdomi nga malipay kaayo ang imong mga bata makahibawo nga ok ra ka.