

Ano ang nakakalasang tensiyon?

Kapag ang isang bata ay dumaranas ng matagal o paulit-ulit na mahihirap na karanasan, tulad ng pagkawala ng magulang, pang-aapi, o pagkakatantad sa karahasan, ang tensiyon ay naiipon sa loob ng kanilang katawan. Kung hindi tayo kikilos upang tulungan silang iproseso, pamahalaan, at bawasan ang tensyon na iyon, maaari itong lumala at maging isang bagay na tinatawag na nakakalasang tensiyon. Maaari itong magdulot ng iba't ibang uri ng problema, mula sa mga hamon sa pag-unlad hanggang sa seryosong mga isyu sa kalusugan.

1 sa 3

bata sa California ay maaaring nanganganib para sa nakakalasang tensiyon.

Sa pamamagitan ng pag-alam kung ano ang nagiging dahilan ng nakakalasang tensiyon, matutulungan mo ang iyong anak sa mahihirap na panahon kapag unang-unang kailangan ka nila. Ang pagdanas ng mabibigat na bagay, o patuloy na mahihirap na kalagayan, tinatawag din na masasamang karanasan sa pagkabata (mga ACE - Adverse Childhood Experiences), kung walang sapat na suporta upang malunasan ay maaaring humantong sa nakakalasang tensiyon. Kabilang sa mga dahilan ang:

- Pagkawala ng mahal sa buhay
- Diborsiyo
- Sakit sa isip
- Paggamit ng substance ng tagabigay ng pag-aalaga
- Pagdanas ng abuso
- Kawalan ng katatagan
- Kapabayaanan
- Pagsaksi sa karahasan
- Diskriminasyon at rasismo
- Trauma sa mga henerasyon at kultura

Ang mga epekto ng mga nakakalasang tensiyon

Ang mga nakakalasang tensiyon ay nakakaapekto sa kahit sino, pero ito ay lalong nakakapinsala sa mga bata. At kung walang tamang suporta, ang nakakalasang tensiyon ay makakaapekto sa kanila sa buong buhay nila.

Mga Agad na Epekto

- Bumabang panlaban sa sakit
- Mga hamon sa pag-aaral
- Mga problema sa asal
- Mas maraming pagbulalas ng damdamin
- Paghihirap matulog
- Pagkabalisa
- Depresyon

Mga Pangmatagalang Epekto

- Mas mababang nakakamit sa akademiko
- Mga seryosong kondisyon ng kalusugan
- Patuloy na sakit sa isip
- Tumaas na paggamit ng substance
- Marahas na kilos
- Kawalan ng trabaho at kahirapan

Paano pigilan ang nakakalasang tensiyon

Hinihiling man natin na posibleng pigilan ang anumang bagay na mangyari sa buhay ng isang bata, hindi natin makokontrol ang lahat ng bagay. Ngunit ang mga magulang at tagabigay ng pag-aalaga ay makakalikha ng mas sumusuportang kapaligiran upang tulungan ang mga bata na matuto kung paano iproseso ang mahihirap na bagay.

Narito ang 4 na paraan upang suportahan ang iyong anak at pigilan ang nakakalasang tensiyon.

Maging Kalmado

Ang pagiging kalmado ay lumilikha ng payapang kapaligiran na tumutulong sa mga bata sa pamamahala ng kanilang mga damdamin.

Maging Matatag

Ang pagiging maaasahan ay tumutulong na gawin ang mundo na mas mahuhulaan para sa mga bata.

Magpakita

Ang pag-awit, pagbabasa, at pakikipaglaro sa mga bata ay mahalaga sa pagsuporta sa paglago ng kanilang utak at kakayahang matuto.

Maging Mapag-aruga

Ang pagpapakita ng pagmamahal at malasakit ay bumubuo ng isang ligtas at protektadong koneksyon.



**Pigilan ang mga
nakakalasang tensiyon
bago ito magsimula.**

I-scan ang QR code upang makita ang mga payo
at karagdagang impormasyon.



First5California.com



**Bigyan ang iyong
anak ng mas
malakas na simula,
na walang
nakalalasang
tensiyon.**

