

Ang Librong Ito ay Pagmamay-ari ni:

Mga Wildfire sa California

Isang Workbook ng Kuwentong Panlipunan



Ginawa ni Maya Matheis, PhD

Licensed Clinical Psychologist (HI #PSY1979, CA #PSY32638)

Center on Disability Studies, College of Education, University of Hawai'i at Manoa



Tungkol sa Librong Ito

Ang librong ito ay ginawa para sa mga bata at nasa hustong gulang na may mga kapansanan sa pag-iisip at paglaki na apektado ng mga wildfire sa California. Gayunpaman, puwede itong makatulong kahit kanino. Gumagamit ito ng mga diskarteng hinango sa mga interbensyong nakabatay sa ebidensya para sa pangangalaga sa trauma. Isinulat ito gamit ang simpleng pananalita para maipaliwanag kung ano ang nangyari at kung ano ang nararanasan ng mga tao. Sana ay makatulong ito sa mga tao na makaramdam ng kaligtasan at magsimulang maghilom.

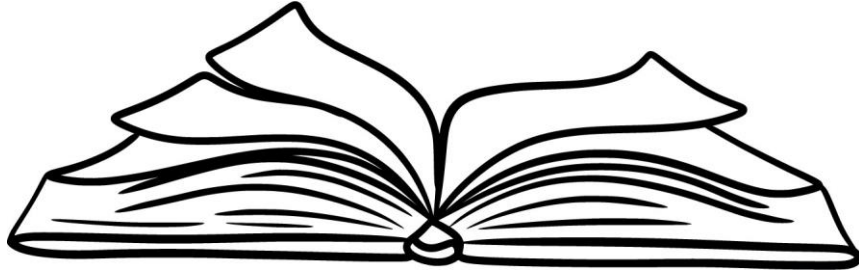
Ang unang bersyon ng librong ito ay binuo para sa mga taong naapektuhan ng mga wildfire noong 2023 sa Maui, Hawai'i. Ang edisyong ito ay inihahandog sa California Department of Developmental Services (DDS) at sa mga pamilyang pinaglilingkuran nila, kasama ang pagbati ng aloha mula sa inyong mga kapitbahay sa Hawai'i. Nakikiisa kami sa inyo sa suporta at paghilom, at umaasa kami na ang mapagkukunang ito ay maghatid ng ginhawa at lakas habang kayo ay bumabangon.



Ginawa ni Maya Matheis, PhD
Licensed Clinical Psychologist (HI #PSY1979, CA #PSY32638)

Karagdagang Impormasyon: <https://coe.hawaii.edu/cds/maui-wildfire-response/>

Paano Gamitin ang Librong Ito



Kuwentong Panlipunan

1. Basahin ang kuwentong panlipunan kasama ang taong nasa iyong pangangalaga. Huminto kung mababagabag sila nang sobra.
2. Pag-usapan at sagutin ang anumang tanong niya nang matapat at gamit ang simpleng pananalita.
3. Ihanda ito para matingnan nila ito nang mag-isa.
4. Balikan ang pagbabasa ng kuwento nang magkasama nang madalas hangga't nakakatulong ito. Makakatulong sa pag-intindi sa kuwento ang pagbabasa ulit nito.

Workbook

1. Simulan ang seksyon ng workbook kapag kalmado ang tao.
2. Magbigay ng tulong sa paggawa ng mga gawain sa workbook. Iakma ang mga tanong kung kailangan para sa indibidwal.
3. Hikayatin ang taong nasa iyong pangangalaga na gumuhit, magkulay, o sumulat. Isulat ang anumang salitang sinabi sa inyo.
4. Magpahinga kapag kailangan at bumalik kapag kalmado na ulit. Puwedeng tapusin ang workbook sa paglipas ng panahon. Hindi ito kailangang tapusin sa isang upuan.

Mga Wildfire sa California

Nagsimula ang wildfire sa mga burol. Napakatuyo ng damo.



Mabilis na kumalat ang wildfire dahil sa malakas na hangin.

Napakaraming usok.



Kumalat ang wildfire sa mga lugar kung saan nakatira ang mga tao. Nasunog nito ang mga gusali.

Kinailangang lumikas ng mga tao at alagang hayop nang mabilisan para maging ligtas sila.

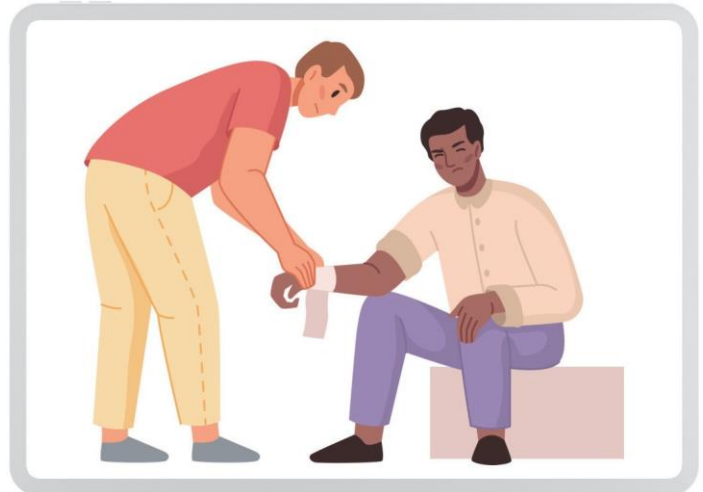


Isang Kuwentong Panlipunan

**Punong-puno ang mga kalsada.
Kinailangang iwanan ng ilang
tao ang mga sasakyan nila para
makapaglakad sila papunta sa
ligtas na lugar.**



**Maraming tao at hayop ang
nasaktan, at ang ilan
ay namatay.**



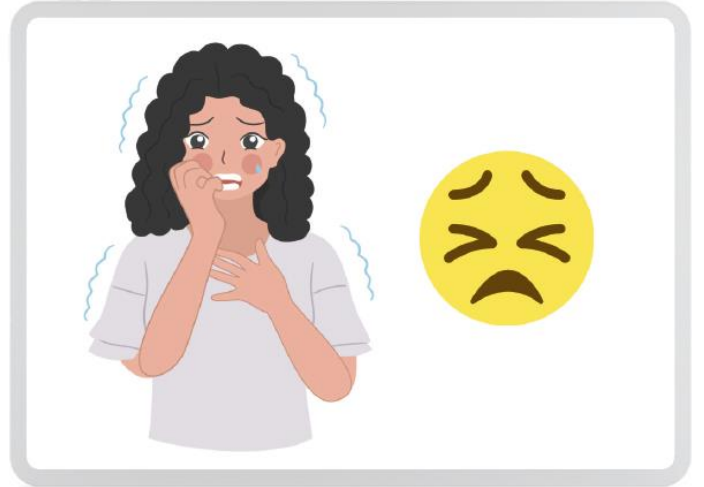
**Ang mga taong umalis sa
kanilang mga tahanan ay
tumuloy sa mga shelter, mga
hotel, o sa mga kaibigan
at pamilya.**



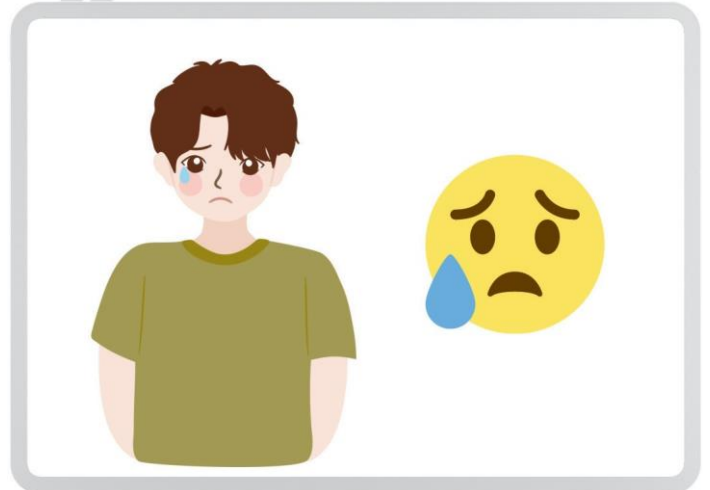
Mga Wildfire sa California

(Ipinagpatuloy)

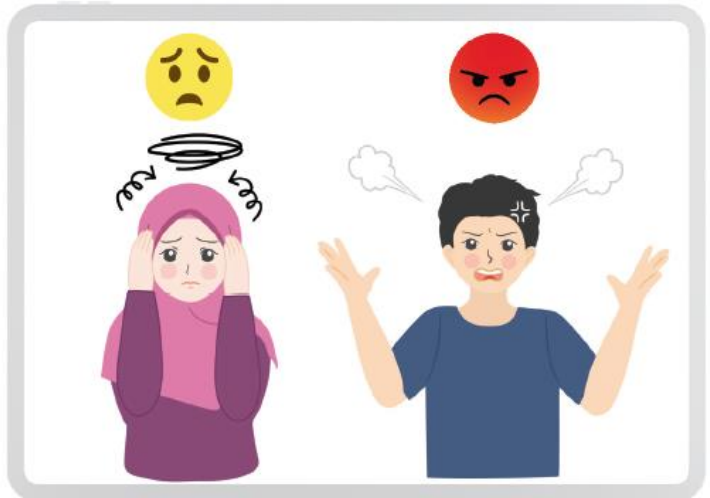
Maraming tao ang nakakaramdam ng takot dahil sa wildfire.



Posibleng nakakaramdam ng matinding kalungkutan ang mga taong nawalan ng kanilang mga tahanan o mga mahal sa buhay.



Maraming tao ang posibleng nakakaramdam din ng pag-aalala o galit.



Isang Kuwentong Panlipunan

(Ipinagpatuloy)

Nagsikap nang husto ang mga bumbero para maapula ang mga sunog at mapanatiling ligtas ang mga tao. Napakatapang nila.



Maraming tao ang dumating para tumulong. Nagdala ng mga pagkain at supply ang mga tao.



Matatag ang California. Muling itatayo ng mga tao ang mga kapitbahayan at mga lungsod.



Workbook

Ang wildfire ay isang malaking pangyayari na nagpabago sa ating mga buhay. Lahat ay may matinding damdamin tungkol sa wildfire.

Ano ang pakiramdam ko?



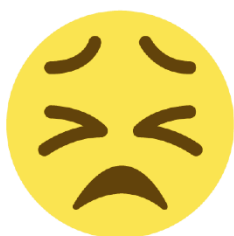
MALUNGKOT



NALILITO



GALIT



TAKOT



NAG-AALALA



MANHID



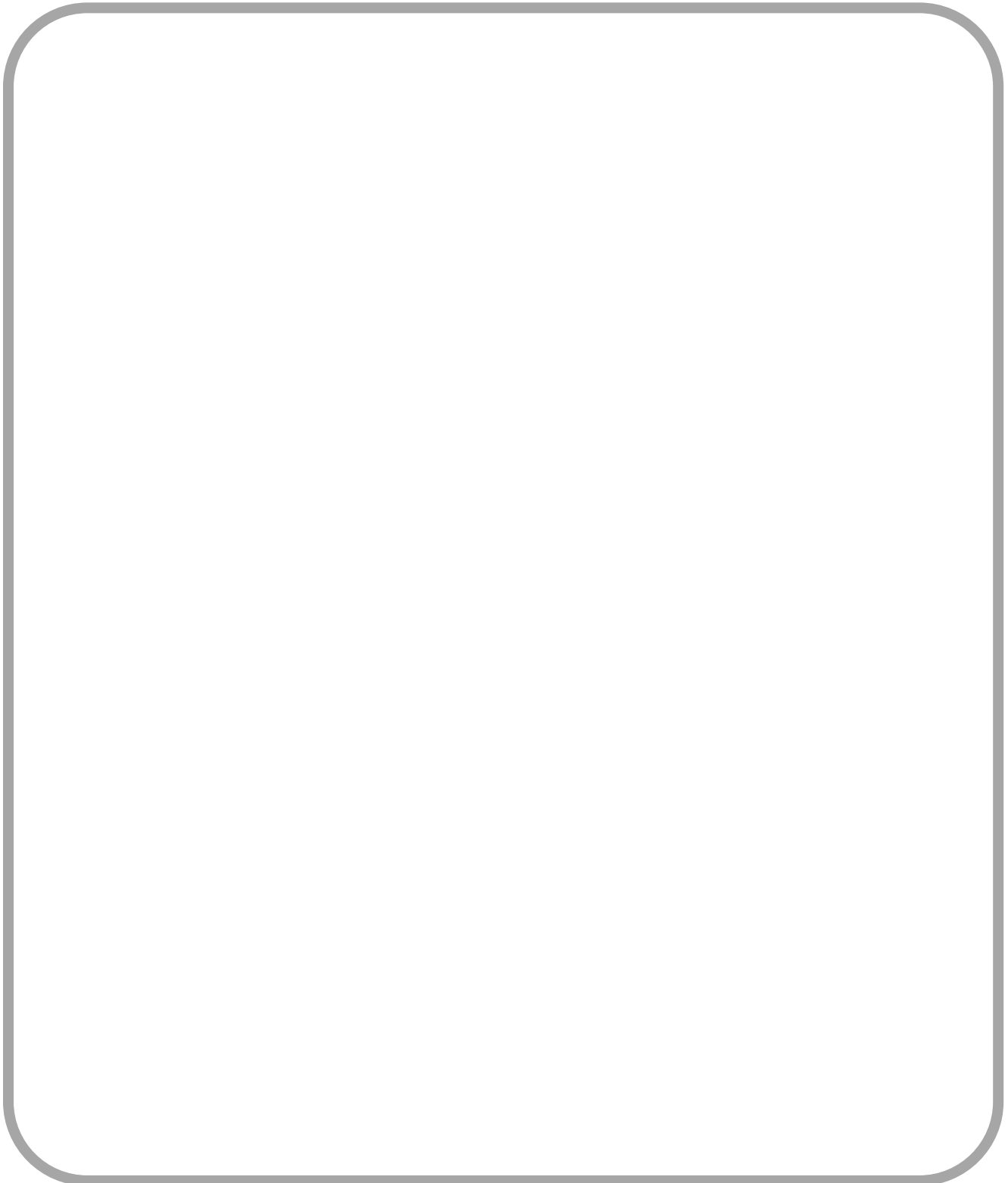
NABIGLA





Mga Damdamin

Isang larawan ng nararamdaman ko:



Katawan Ko

Maraming tao ang may nararamdamang hindi maganda sa kanilang katawan kapag may nangyaring masama.

Ano ang pakiramdam ng katawan ko?



SAKIT NG TIYAN



SAKIT NG ULO



NASUSUKA



TIRED



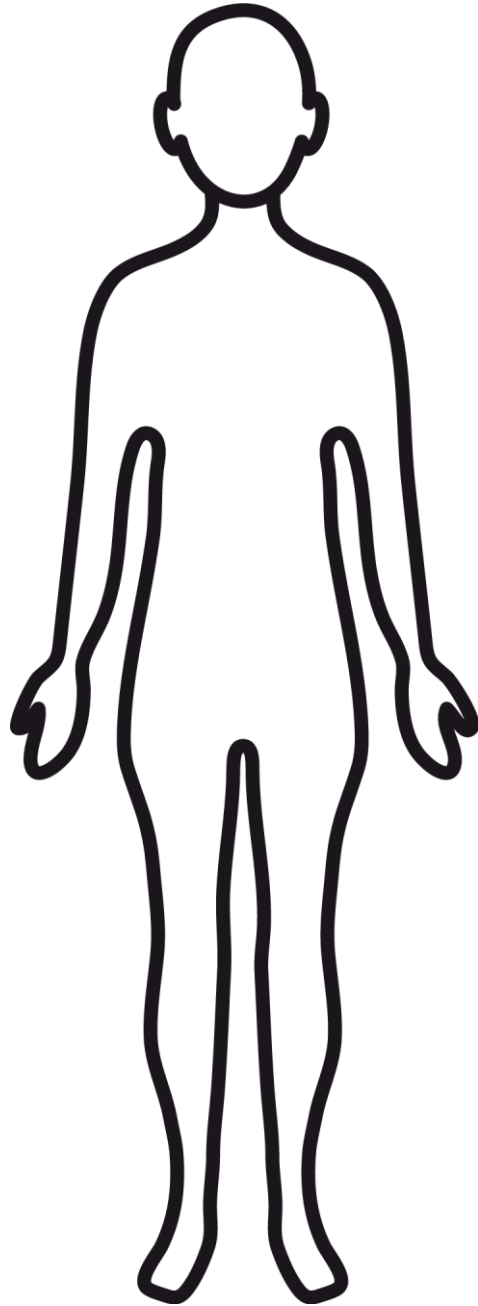
NANGINGINIG



KIROT

Katawan Ko

Isang larawan ng nararamdaman ng katawan ko:



Pagpapagaling

Mga bagay na makakatulong sa aking umigi ang pakiramdam ko:



**MALAMIG
NA TUBIG**



MUSIKA



PAGPISIL



YAKAP



SINING



PAGKILOS



**PAGHINGA NANG
MALALIM**



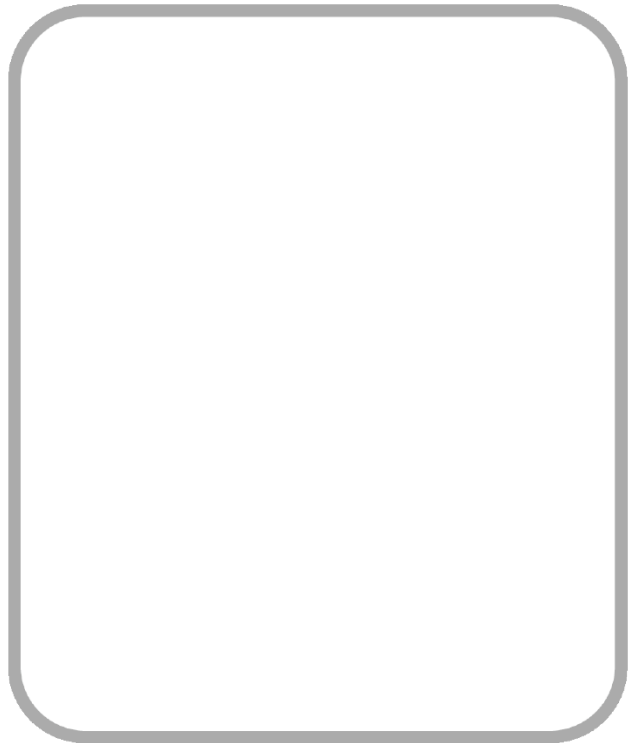
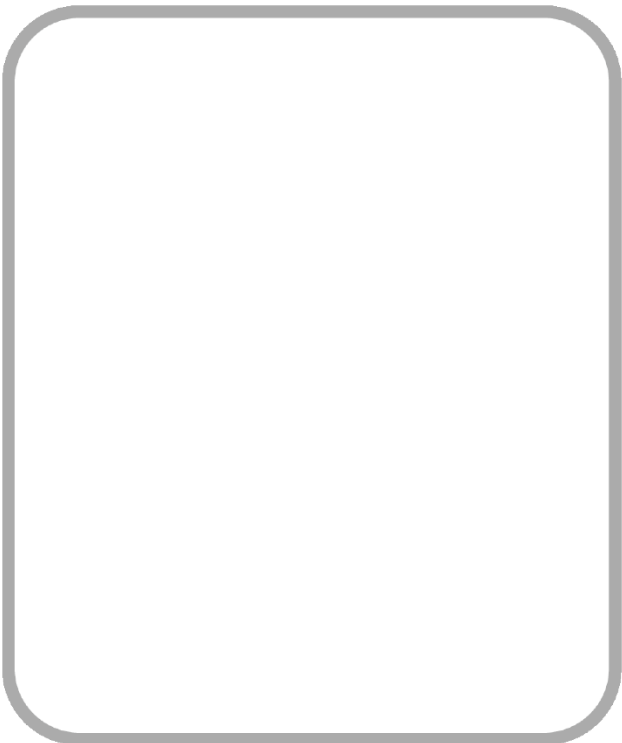
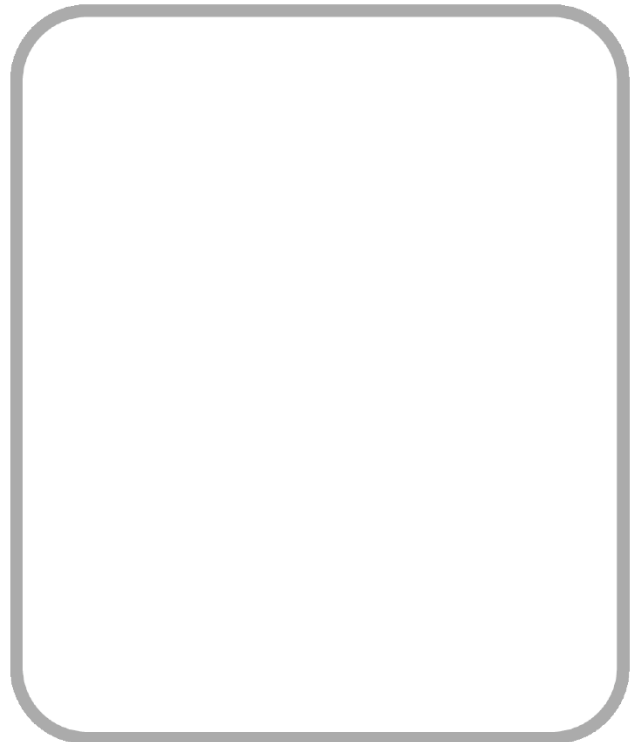
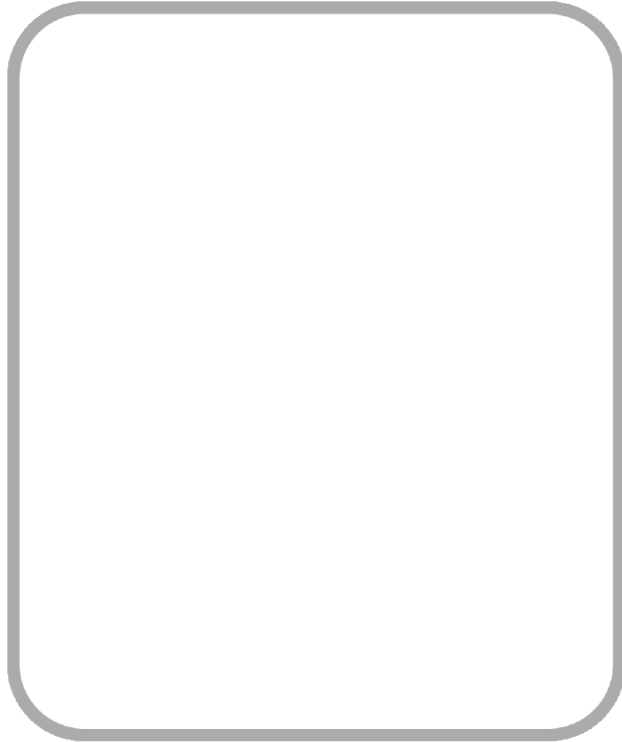
PAMILYA



PAGBIBILANG

Pagpapagaling

Iba pang bagay na nagpapasaya sa akin:



Ang Aking Kuwentong Wildfire

Noong nagsimula ang sunog, ako ay...



Mga bagay na nakita, narinig, naamoy,
at nahawakan ko:



A large, empty rounded rectangular box with a gray border, intended for drawing or writing.

Three horizontal gray lines, intended for writing.

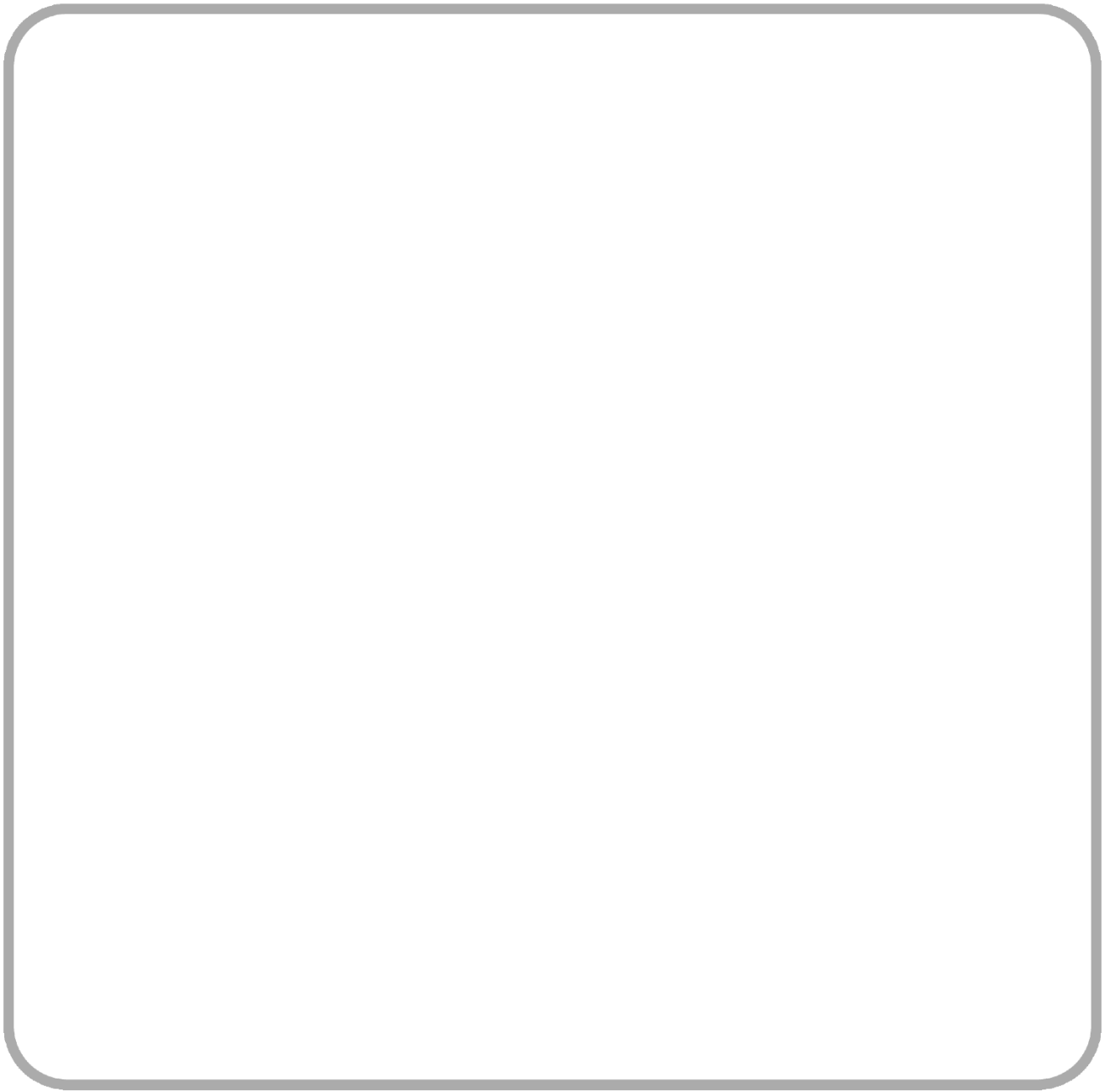
Ang pinakanakakatakot na nangyari:



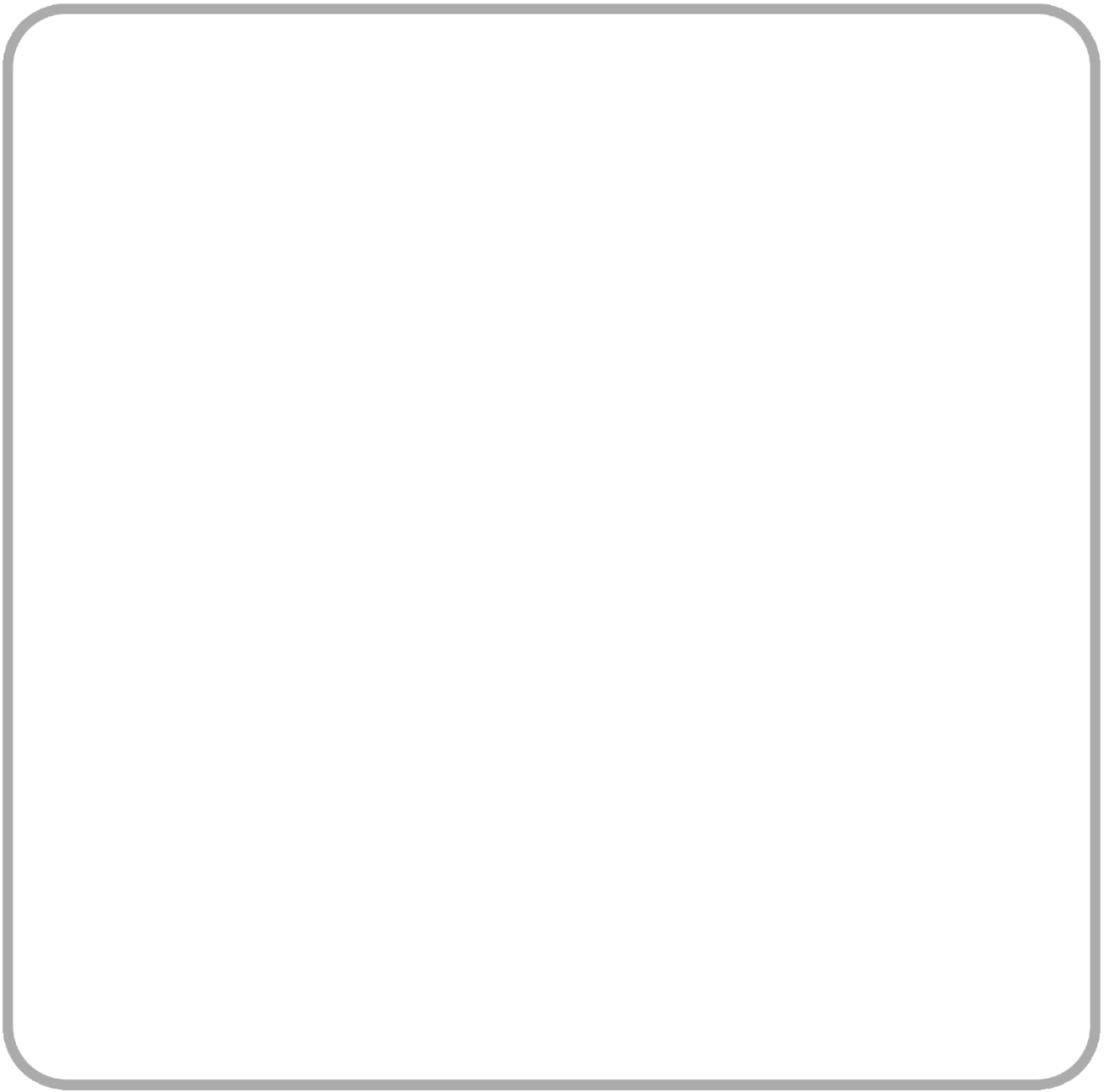
A large, empty rounded rectangular box with a gray border, intended for writing a response.

Three horizontal gray lines, intended for writing a response.

Ano ang nangyayari ngayon:

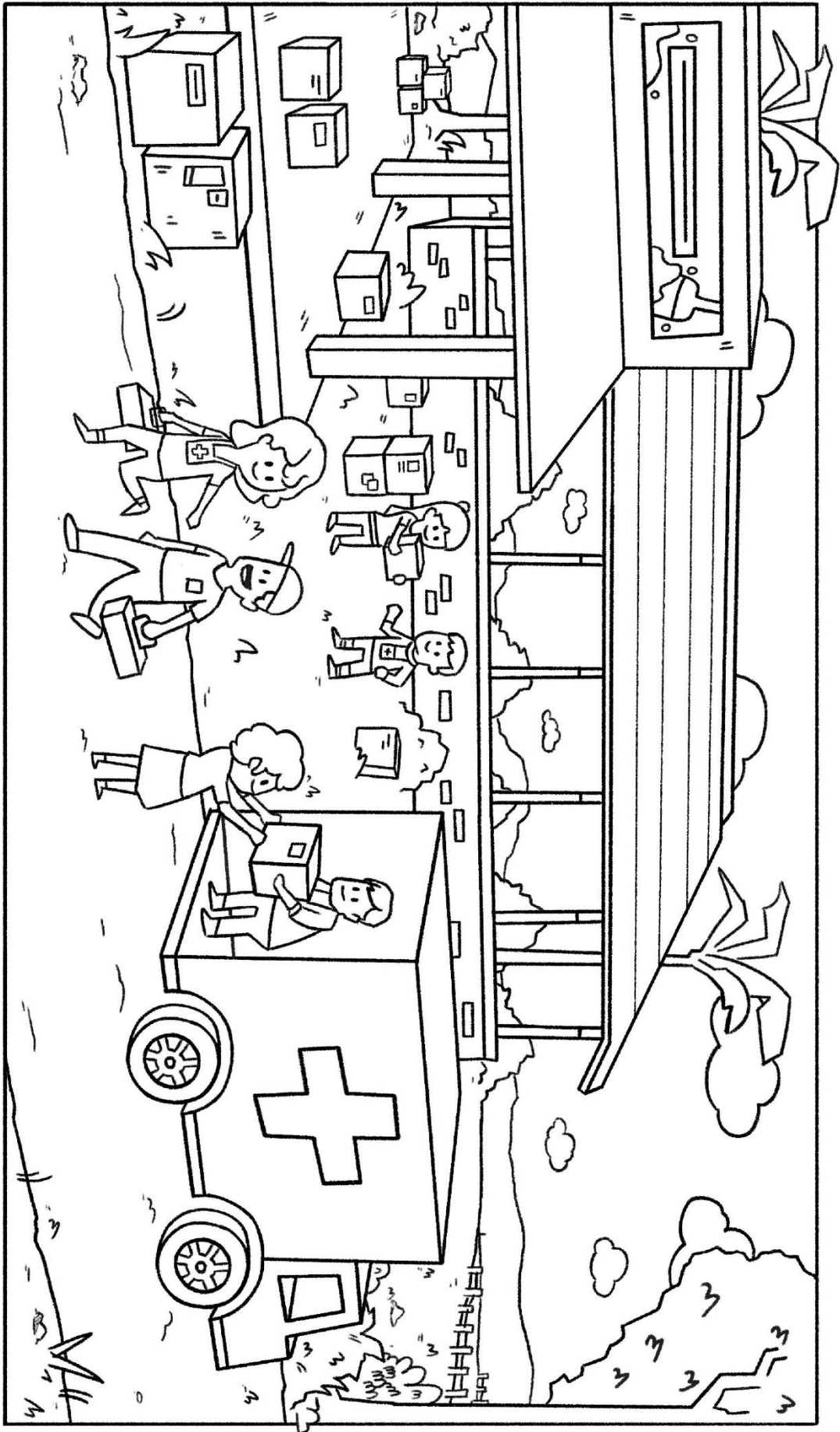


Nagpapasalamat ako dahil sa:



Pagkukulay





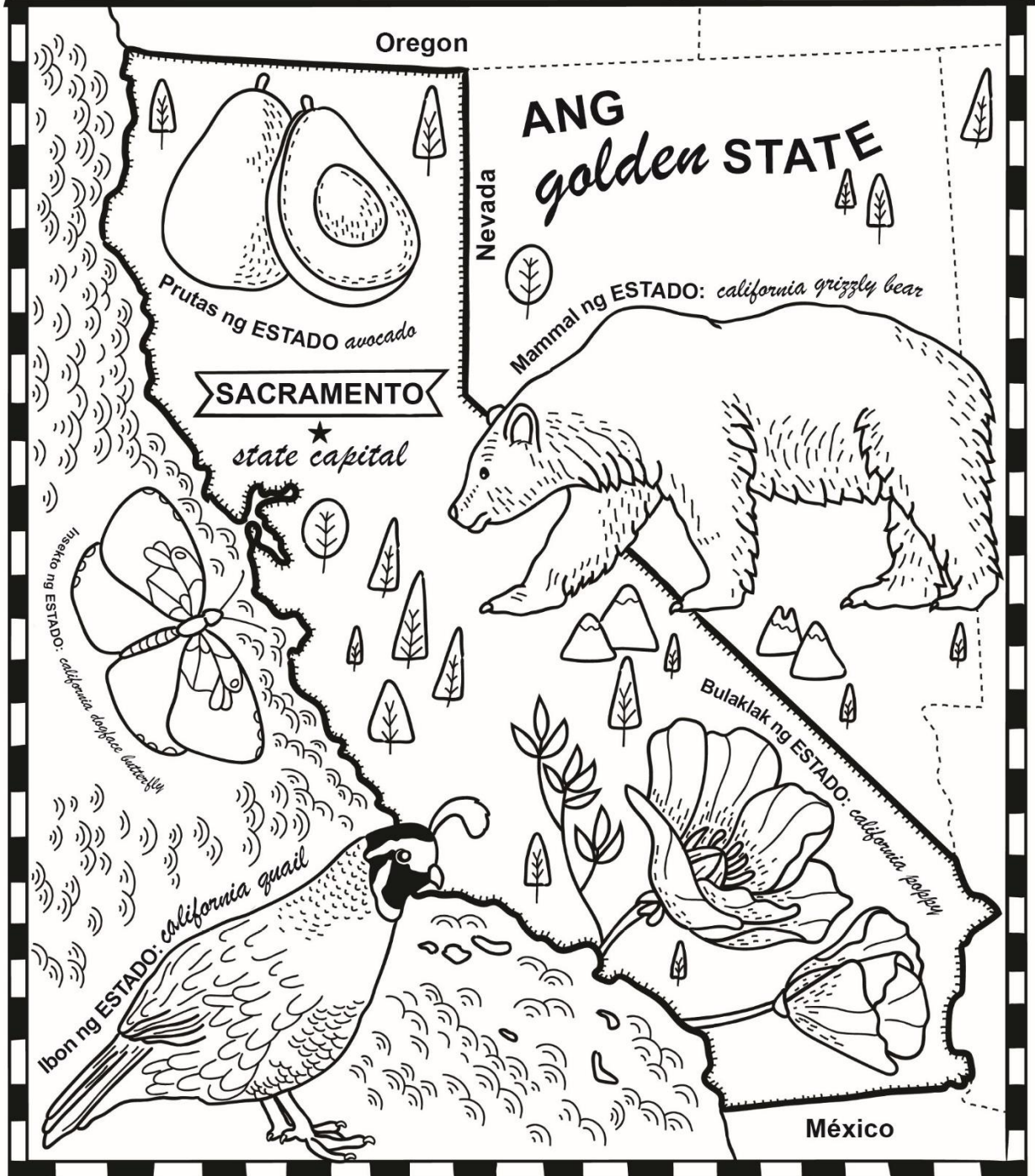






CALIFORNIA POPPY
CALIFORNIA STATE FLOWER

CALIFORNIA



Mga Mapagkukunan

Suporta sa Krisis

988 Suicide and Crisis Line
Tumawag o mag-text sa 988 | 24/7

California Warmline

Emotional Support Line
Tumawag sa 1-855-600-WARM | 24/7

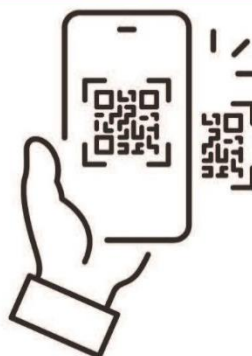
Disaster Distress Helpline

www.Disaster.Distress.samhsa.gov
Tumawag sa (800)-985-5990 | 24/7 | maraming wika
I-text ang "TalkWithUs" sa 66746

**Bisitahin ang website na ito mula sa
CA Department of Developmental
Services para sa higit pang
mapagkukunan.**
bit.ly/4jv4ADp



QR Code: Gamitin ang camera ng iyong smartphone para tingnan ang parisukat. Dapat may lumabas na link na magre-redirect sa iyo sa website.



I-scan dito!

Mga Mapagkukunan

Gumawa ng Planong Pang-emergency ng Pamilya -
Ready.gov
bit.ly/4hNbBhl



Mag-sign Up para sa Mga Alerto sa Emergency –
CalAlerts
bit.ly/40Htx5R



Mapagkukunan para sa Emosyonal na Pagbawi -
American Red Cross
bit.ly/40ZKfyL



QR Code: Gamitin ang camera ng iyong smartphone para tingnan ang parisukat. Dapat may lumabas na link na magre-redirect sa iyo sa website.



I-scan dito!