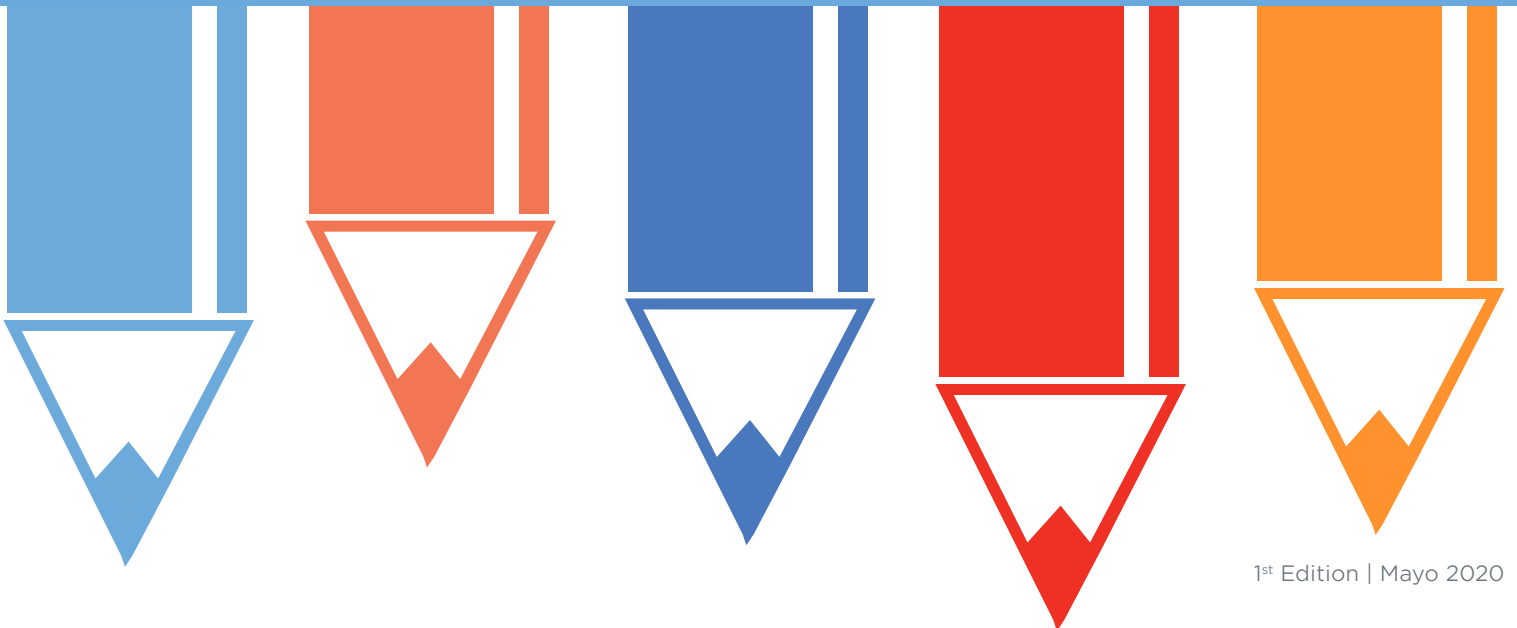




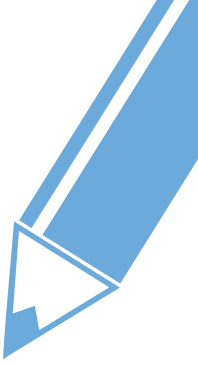
9 na Dahilan para Ngumiti

BOOKLET PARA SA
MASAYANG AKTIBIDAD NA PAMPAMILYA

Mula ito sa Smile Train
para isulong ang mental health at awareness ng mga
pamilyang apektado ng pagkabingot.



Tungkol sa booklet na ito



Idinisenyo ang booklet na ito para sa iyo. Puno ito ng mga aktibidad na magagawa mo nang mag-isa at nang kasama ang iyong pamilya para madagdagan ang kaalaman nila tungkol sa nakakapagpasaya sa iyo, nakakapagpataas ng iyong kumpiyansa sa sarili, at kung paano mo malalampasan ang mga emosyon at sitwasyon na iyong hinaharap. Sana ay makatulong ito sa iyo at mabigyan ka at ang iyong pamilya ng ilan pang dahilan para ngumiti.



Paano kung wala kang magagamit na printer o naka-print na bersyon ng booklet na ito? Maaari mong basahin ang mga direksyon at iguhit mo mismo ang mga aktibidad! Gamitin ang iyong imahinasyon para iayon sa kagustuhan mo ang lahat ng nakasaad dito.

Isang espesyal na pasasalamat kay Grace Peters mula sa Smile Train, New York at kina Martha Jaramillo at Camila Osorio mga psychologist mula sa partner na ospital ng Smile Train na Fundación Clínica Noel sa Colombia para sa kanilang mga espesyal na kontribusyon sa akdang ito.



Talaan ng Mga Nilalaman

Pizza ng Kasiyahan	1
Paghahanap ng Salita para sa Pagpapahalaga sa Sarili	4
Natatanging Larawan ng Aking Pamilya	5
Tagu-taguan	6
Gawing Obra Maestra ang Basura	7
Kaayusan sa Kamay	8
Pampamilyang Club	9
Lata (o Baso) ng “Ako Ay”	10
Pagpapasalamat	11

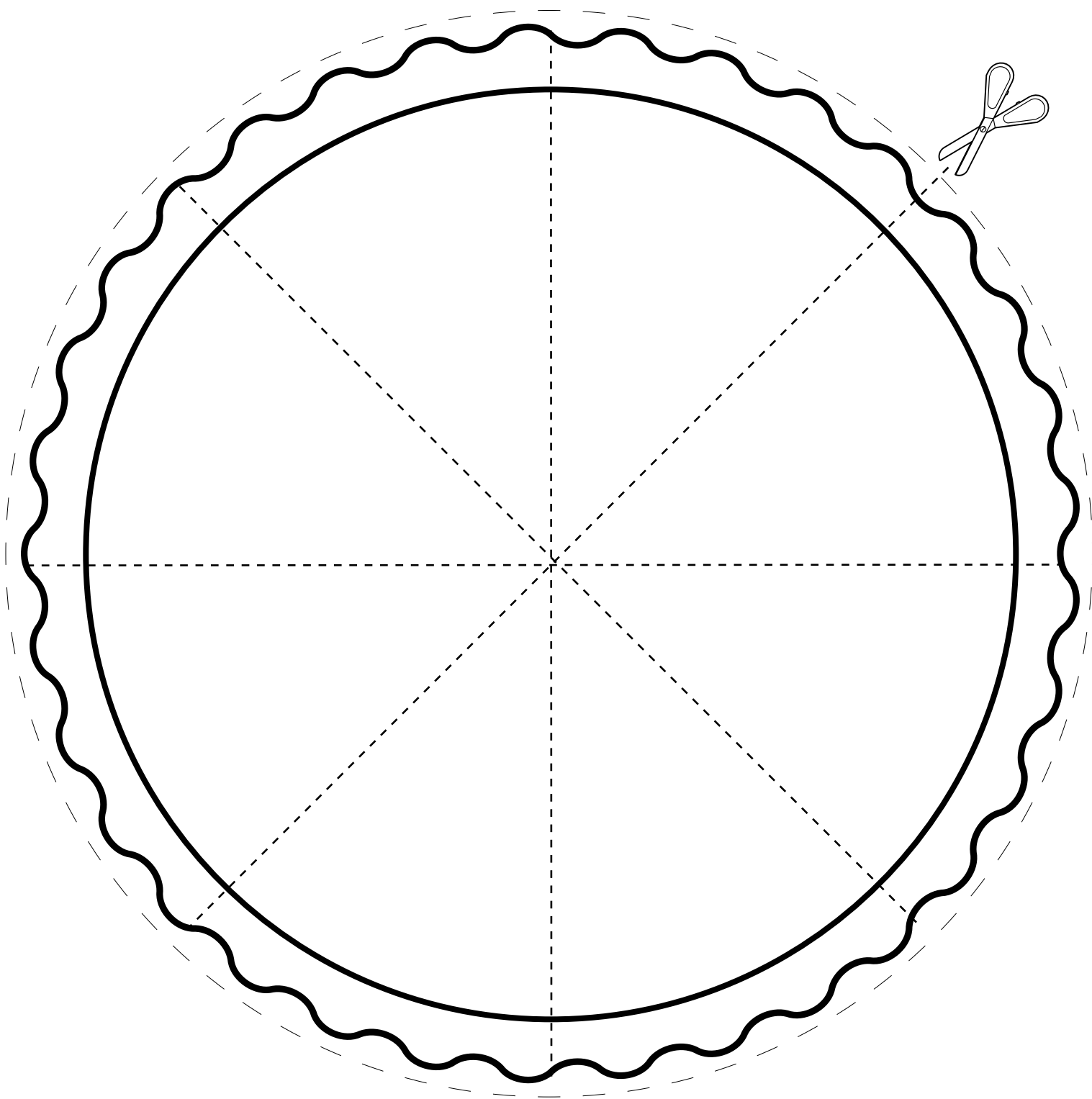
Pizza ng Kasiyahan



Hindi palaging madaling malaman kung ano ang nakakapagpasaya sa iyo, ngunit kadalasang magandang magsimula sa pizza. Sa gawaing ito, gagawa ka ng sarili mong espesyal na pizza - sa halip na pepperoni o dagdag na keso, lalagyan mo ito ng mga topping ng lahat ng bagay sa iyong buhay na nakakapagpasaya sa iyo, tulad ng pagsasama-sama ng pamilya, o pagtawa, o kahit mas marami pang pizza! Makakatulong sa iyo ang pagsasagawa nito na pagtuunan ng pansin ang malalaking bagay na pinakamahalaga para sa iyo, para mabawasan ang iyong pag-aalala tungkol sa maaaring maliliit na bagay pala.

1. Maglista ng hanggang 7 na bagay na nakakapagpasaya sa iyo at sa iyong pamilya (halimbawa: pagsasama-sama ng pamilya, yakap, pagtawa). Ang mga ito ang **“mga sangkap ng kasiyahan”** mo. Kung wala kang maisip na 7 sa ngayon, maaari kang magdagdag sa ibang pagkakataon.
2. Ilista ang **“mga sangkap ng kasiyahan”** na ito mula “1” hanggang “7”. “1” dapat ang pinakamahalaga para sa iyo, “2” dapat ang pangalawang pinakamahalaga para sa iyo, at ganito ang gawin hanggang sa huling bilang. (Halimbawa, kung pinakanakapagpasaya sa iyo ang pagsasama-sama ng pamilya, iyon ang “1”). Tandaan: Ang pinakamasasarap na pizza ay may maraming sangkap!
3. Sunod, lagyan ng label ang **“mga sangkap ng pizza”** (pizza crust, dough, sauce, keso, mga topping) sa pagkakasunod-sunod ng kahalagahan ng mga ito para sa iyo. Halimbawa, maaaring “1” ang pizza crust dahil ito ang nagbubuklod sa pizza, o puwedeng keso ang “1” dahil ito ang paborito mo.
4. Itugma at isulat ang **“mga sangkap ng kasiyahan”** mo sa **“mga sangkap ng pizza.”** (Halimbawa, isusulat sa crust ang pagsasama-sama ng pamilya dahil parehong “1” ang mga ito—ang pinakamahalaga). Kung hindi mo nakumpleto ang 7 na **“sangkap ng kasiyahan”** kanina, maaaring may mga bago ka nang naisip. Issulat ang mga iyon ngayon at itugma ito sa sangkap ng pizzang may parehong bilang.
5. Kapag naitugma na ang lahat ng **“sangkap ng kasiyahan”** at **“sangkap ng pizza,”** kulayan ang lahat ng sangkap.
6. Gupitin ang mga sangkap sa pagsunod sa tuldok-tuldok na linya at idikit ang mga ito sa pizza crust.
7. Mahusay! Mayroon ka na ngayong pizza na may mga topping ng lahat ng bagay na nakakapagpasaya sa iyo at sa iyong pamilya!

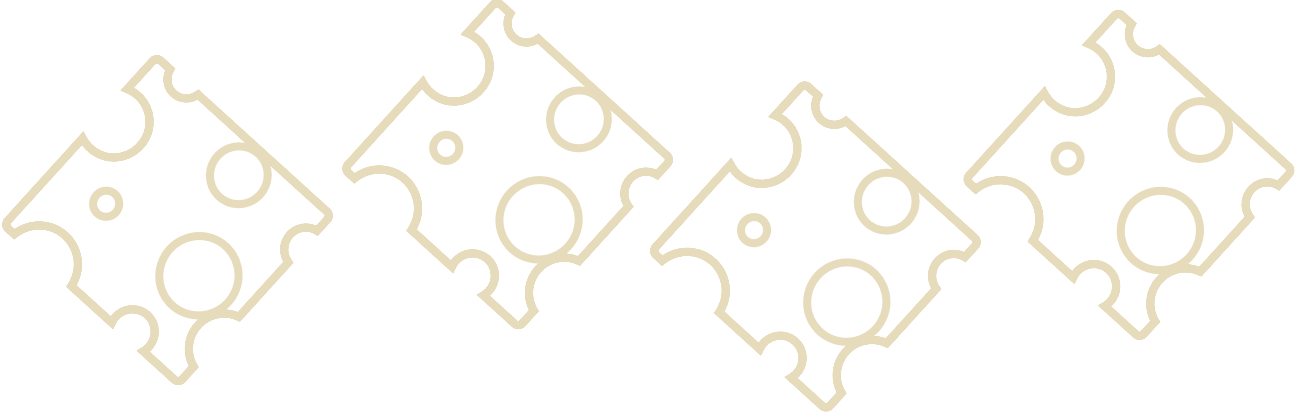
Sangkap ng Kasiyahan



Kamatis



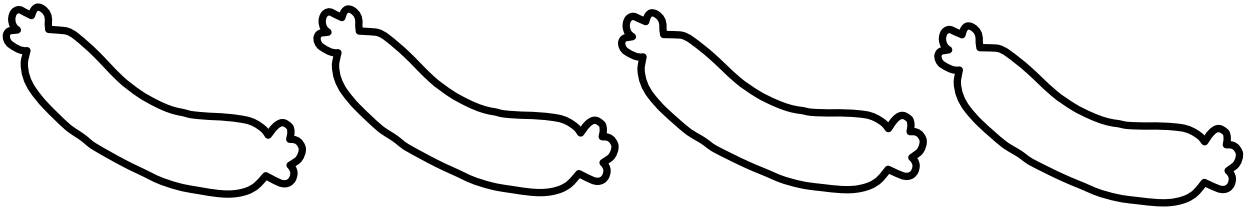
Keso



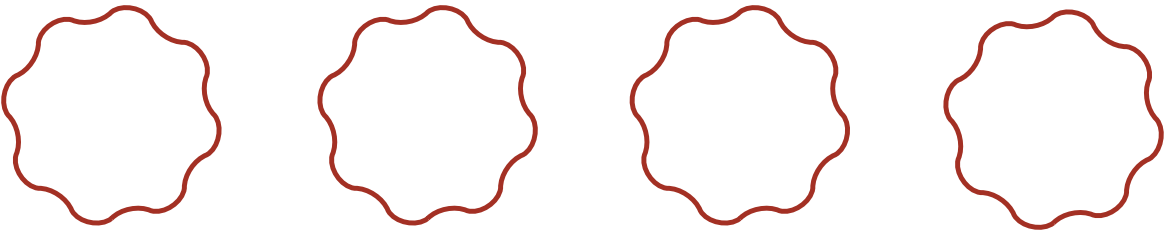
Kabute



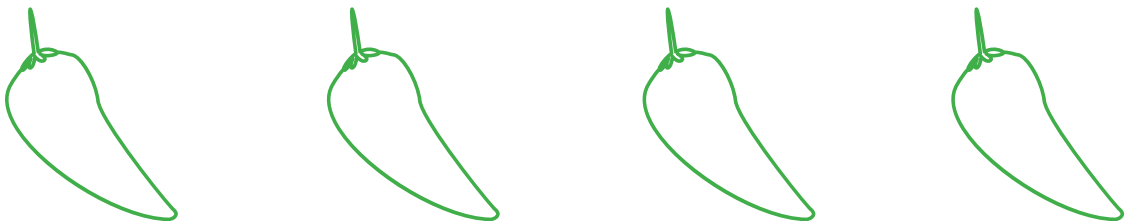
Mga sausage



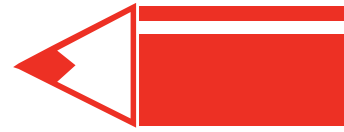
Meatballs



Paminta



Paghahanap ng Salita para sa Pagpapahalaga sa Sarili

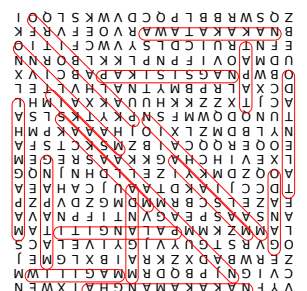


Tunay kang nakakamangha! Pero minsan, maaari mong maramdaman na mahirap isipin o sabihin ang tamang salita para ilarawan ang lahat ng maganda at espesyal na bagay tungkol sa iyo. Hanapin dito ang mga nakatagong salita. Ang mga salitang ito ay tungkol sa pagpapahalaga o pagtitiwala sa sarili. Habang hinahanap mo ang mga salitang ito, isipin mo kung paano naaangkop sa iyo ang bawat isa dito. Di ba, ang dami mong dapat ipagmalaki?

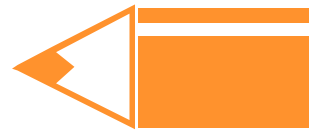
1. Maghanap pataas, pababa, pasulong, pabalik, at pa-diagonal para mahanap ang mga nakatagong salita.



- | | | | |
|----------------|--------------|------------|------------|
| Nagmamalasakit | Nakakamangha | Nagsisikap | Nakakatawa |
| Malikhain | Mapagmahal | Talentado | Palangiti |
| Matalino | Matapang | Palabiro | Maganda |
| Magiliw | Malakas | Masaya | Ganado |
| Tapat | | | |

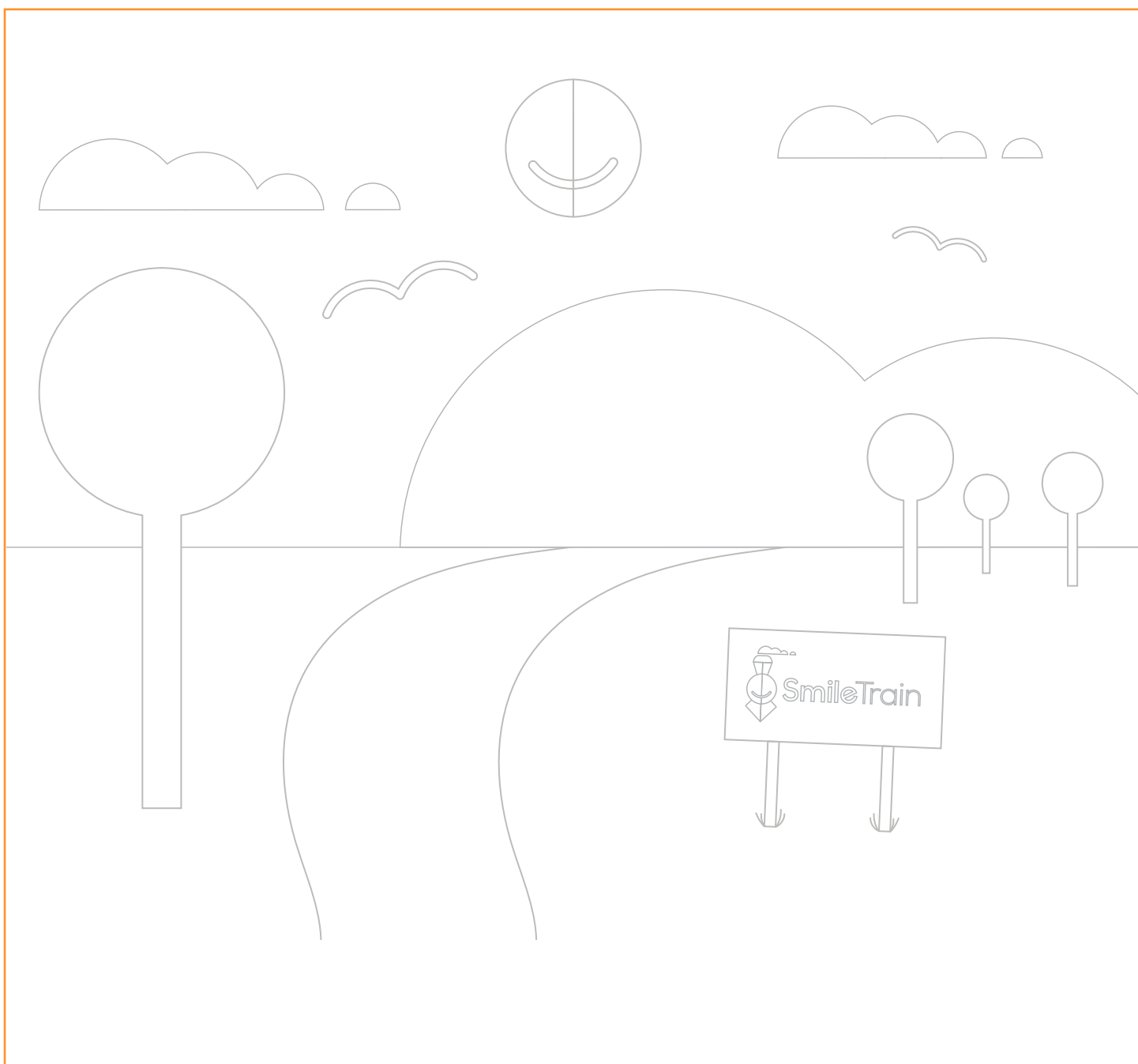


Natatanging Larawan ng Aking Pamilya



Magkakaiba ang lahat ng pamilya. Sa larawan sa ibaba, iguhit ang lahat ng miyembro ng iyong pamilya at magdagdag ng kulay o hugis para maipakita ang kanilang mga natatanging pagkatao. Habang gumuguhit ka, isipin ang mga paraan kung paano ka, at ang bawat tao sa iyong pamilya, naging natatangi. Bakit espesyal ang iyong pamilya?

1. Iguhit ang iyong sarili at ang iyong pamilya sa larawan sa ibaba.
2. Kulayan ang larawan sa paraang gusto mo!



Tagu-taguan

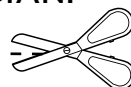


Paminsan-minsan nahihirapan tayong alalahanin ang magagandang bagay tungkol sa atin. Sa gawaing ito, itatago ng mga miyembro ng iyong pamilya ang mga bagay na gusto nila tungkol sa iyo sa iba't ibang parte ng bahay. Kailangan mong hanapin ang mga ito. Habang naghahanap ka, subukang alalahanin ang lahat ng nakakamanghang katangian mo. Hindi ito nawawala, kundi kailangan mo lamang tandaan kung ano ang mga ito.

1. Basahin ang mga positibong katangian sa ibaba at isipin kung paano babagay sa iyo ang bawat isa. Pagkatapos, maglagay sa mga espasyo, nang mag-isa o nang kasama ang mga miyembro ng pamilya, ng higit pang positibong katangian na gusto mo tungkol sa iyong sarili.
2. Gupitin ang bawat positibong katangian, kasama ang mga ginawa mo.
3. Itatago ng mga miyembro ng pamilya ang mga ito sa iba't ibang parte ng bahay.
4. Kapag nakatago na ang mga ito, simulang maghanap. Subukang kolektahin ang lahat ng naitago. Sa tuwing makakahanap ka ng positibong katangian, tandaang bahagi ito ng pagkatao mo sa lahat ng pagkakataon, at isang bagay ito na dapat mong panghawakan at ipagmalaki.

Halimbawa: Mabuti akong kapitbahay

MGA POSITIBONG KATANGIAN:



Mahusay akong tagapakinig

Isa akong maaasahang kaibigan

Perpekto ako bilang ako

Ako ay may mabuting puso

Magaling akong katuwang sa kusina

Masaya akong maging kapatid

Pinakanakatuwa ang tawa ko

Perpekto ang aking ngiti

Isa akong superstar

Gawing Obra Maestra ang Basura

Sa pagre-recycle, hindi lang nagkakaroon ng pangalawang buhay ang “basura”—makakatulong din ito sa iyong gumawa ng masasayang proyekto ng sining sa bahay! Nagsisilbing paalala ang aktibidad na ito na may nakatagong halaga sa lahat ng bagay, maging sa mga bagay na maaaring tingin natin ay puwede nang itapon.

1. Maghanap ng maliliit na bagay sa bahay o sa bakuran na puwedeng i-recycle. Halimbawa, butones, tali, core ng tisyu, o takip ng bote.
2. Gamitin ang iyong imahinasyon para gawing magandang obra maestra ang mga bagay na ito!

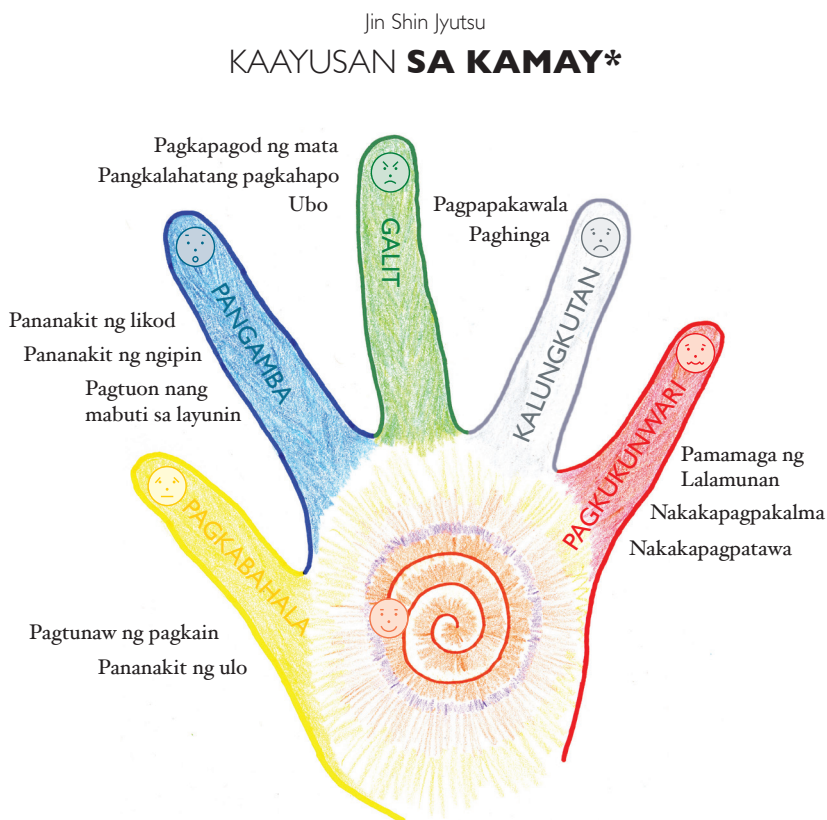


Kaayusan sa Kamay



Kung minsan, nahaharap tayo sa partikular na mahihirap na emosyon, o sadyang hindi lang maganda ang pakiramdam natin. Sa aktibidad ng Jin Shin Jyutsu Kaayusan sa Kamay, maaari mong mapakalma ang iyong mga emosyon at mapaganda ang iyong pakiramdam. Puwede mo rin itong ibahagi sa iyong pamilya para kapag naramdaman nila ang mga emosyong ito, maaari din nilang gawin ang aktibidad. Sa pamamagitan ng bukas na pakikipag-ugnayan at pagbabahagi, malalaman mo at ng iyong pamilya ang mga emosyon ng bawat isa at sama-sama ninyong matututunan kung paano mapaganda ang inyong pakiramdam.

1. Gamitin ang sinaunang Asyanong Sining ng Jin Shin Jyutsu para sa pagpapakalma, pagpapasigla, at pagpapaganda ng pakiramdam. Basahin ang paglalarawan ng “Kaayusan sa Kamay” sa ibaba.
2. Bilang pagsasanay sa araw-araw, hawakan lang ang bawat daliri sa loob ng 3-5 na minuto, simula sa iyong hinlalaki.
3. Para makatulong sa isang partikular na nararamdaman, hawakan ang naaangkop na daliri hanggang may maramdaman kang pagbabago.



www.instilljsj.com ~ KAREN SEARLS © 2007, 2020

Jin Shin Jyutsu

(binibigkas bilang jin shin jit-su) ay isang sinaunang sining sa pagpapagaling na ipinapasa ng magulang sa anak, bago pa lumaganap ang paggamit ng mga aklat. Ipinapaalala sa atin ng sining na ito na kapag nahaharap tayo sa mahihirap na emosyon at problema sa katawan, mayroon tayong kakayahang tulungan ang ating mga sarili at ang iba, gamit ang mga simpleng kasangkapan na palagi nating kasama—ang ating paghinga at ang ating mga kamay.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.jsjinc.net

Kaayusan sa Kamay, Ginawan ng kopya nang may pahintulot ni Karen Searls, Sertipikadong Practitioner ng Jin Shin Jyutsu at Guro ng Self-Help, Abril 2020

Pampamilyang Club



Isa ang pamilya mo sa pinakamahalagang mapagkukunan mo ng suporta at gaan ng loob. Sa gawaing ito, magsasama-sama kayo ng iyong pamilya. Ngunit hindi ito ang karaniwang pagsasama-sama; ito ang “Pampamilyang Club”—isang lugar kung saan may isang bagay na pag-uusapan ang lahat ng miyembro ng pamilya bawat linggo at sisiguraduhing makikibahagi ang lahat. Maaari mong gamitin ang panahong ito para magbahagi ng bagay na mahalaga para sa iyo, o para madagdagan ang nalalaman tungkol sa kung ano ang mahalaga para sa isang miyembro ng iyong pamilya.

- 1.** Pipili kayo ng iyong pamilya ng isang araw at oras bawat linggo para magtipon para sa Pampamilyang Club. Halimbawa, mainam na itakda ito pagkatapos maghapunan tuwing Huwebes dahil magkakasama na kayo ng iyong pamilya!
- 2.** Pumili ng mangunguna sa talakayan. Dapat ay ibang miyembro ng pamilya bawat linggo ang taong ito.
- 3.** Siya ay mamimili ng paksa ng Pampamilyang Club. Halimbawa, paboritong panghimagas, paboritong sport, o pinakanakakatawang alaala ng pamilya.
- 4.** Maglaan ng kahit man lang 30 na minuto sa pagtalakay sa napiling paksa. Maaring magkaroon ng ibang paksa sa talakayan, ngunit siguraduhing mapagtutuunan ng pansin ang paksang pinili ng nangunguna sa talakayan. Mahalaga ring tiyaking magkakaroon ng patas na pagkakataon ang lahat para magsalita.
- 5.** Isa itong magandang paraan para magtipon ang lahat para pagusapan ang mga naiisip nila tungkol sa napiling paksa at para maiparamdam sa lahat na mahalaga sila!

Lata (o Baso) ng “Ako Ay”



Paminsan-minsan, kailangan mo lang ng paalala tungkol sa lahat ng magagandang bagay sa iyong buhay. Ang Lata (o Baso) ng “Ako Ay” ay isang lalagyang puno ng mga paalalang ito. Makakatulong ito sa iyo na palakasin ang loob mo kailan mo man kailangan nito!

1. Kumuha ng malinis at walang laman na lata o baso. Maaaring kailanganin mong maglinis ng lata o baso na nilagyan ng pagkain. Kung pipiliin mong gumamit ng lata, makipagtulungan sa iyong magulang/tagapag-alaga at siguraduhing walang nakakahiwang parte sa itaas ang latang pipiliin mo. (Tip: Puwede kang magdisenyo ng magandang lata sa aktibidad na “Gawing Obra Maestra ang Basura”!)
2. Kumuha ng kahit man lang 10 tongue depressor o popsicle stick (o iba pang bagay na may katulad na hugis na masusulatan mo).
3. Kasama ang iyong pamilya o mga kaibigan, kukuha ang bawat tao ng ilang popsicle stick at magsusulat sila ng iba’t ibang salita o parirala sa bawat isa. Dapat ay mga positibong salita ang mga ito na kukumpleto sa pangungusap na “Ako ay...” (halimbawa: “masaya,” “minamahal,” o “ligtas”).
4. Kapag nasulatan na ng mga positibong salita ang lahat ng stick, ilagay ang mga ito sa lata at alugin ang lata.
5. Kukunin ng isang tao ang lata, pipili siya ng isang stick, at babasahin niya nang malakas ang nakasulat dito. Uulitin ng lahat ang nakasulat nang malakas.
6. Ipasa ang lata sa susunod na tao, na kukuha ng stick at babasa ng nakasulat dito. Uulitin ng lahat ang nakasulat nang malakas.
7. Ituloy ito hanggang nagawa na ito ng lahat, o hanggang maubos ang mga nakasulat!
8. Kapag tapos na ang laro, itabi ang Lata (o Baso) ng “Ako Ay” sa parte ng bahay na ginagalawan ng lahat. Kapag nalulungkot ka o kailangan mo ng makakapagpasigla sa iyo, bumunot ng stick sa lata o baso at basahin ang nakasulat dito!



Pagpapasalamat





Alam mo ba ang ibig sabihin ng salitang “pagpapasalamat”? Ibig sabihin nito ay nagpapasalamat ka, at ipinaparating mo ang pasasalamat na ito sa iba. May naiisip ka bang taong pinasasalamatan mo? Maaaring ito ang iyong inang nagluluto ng paborito mong pagkain, o ang iyong kaibigang palaging nagpapatawa sa iyo. Sa pagpaparating ng iyong pasasalamat, gagaan ang loob mo at maipaparamdam mo sa taong pinasasalamatan mo na talagang espesyal siya!

1. Punan ang template na nasa ibaba at gumawa ng sulat para sa taong gusto mong pasalamatan. Halimbawa, “Mahal kong Nanay (pangalan ng tao), salamat sa pagluluto mo ng paborito kong pagkain para sa hapunan (bagay na ginagawa niya na ipinagpapasalamat mo). Nagpapasalamat ako na narito ka. Napapangiti mo ako! Nagmamahal, Grace (pangalan mo).”
2. Kulayan at lagyan ng disenyo ang sulat ayon sa kagustuhan mo!
3. Kung kumportable para sa iyong gawin ito, ibigay ang sulat sa taong pinasasalamatan mo. Ikasasaya niyang malaman na nagpapasalamat ka na narito siya, at ikasasaya mong iparating ang pasasalamat mo!

Mahal kong _____ ,
Salamat sa _____

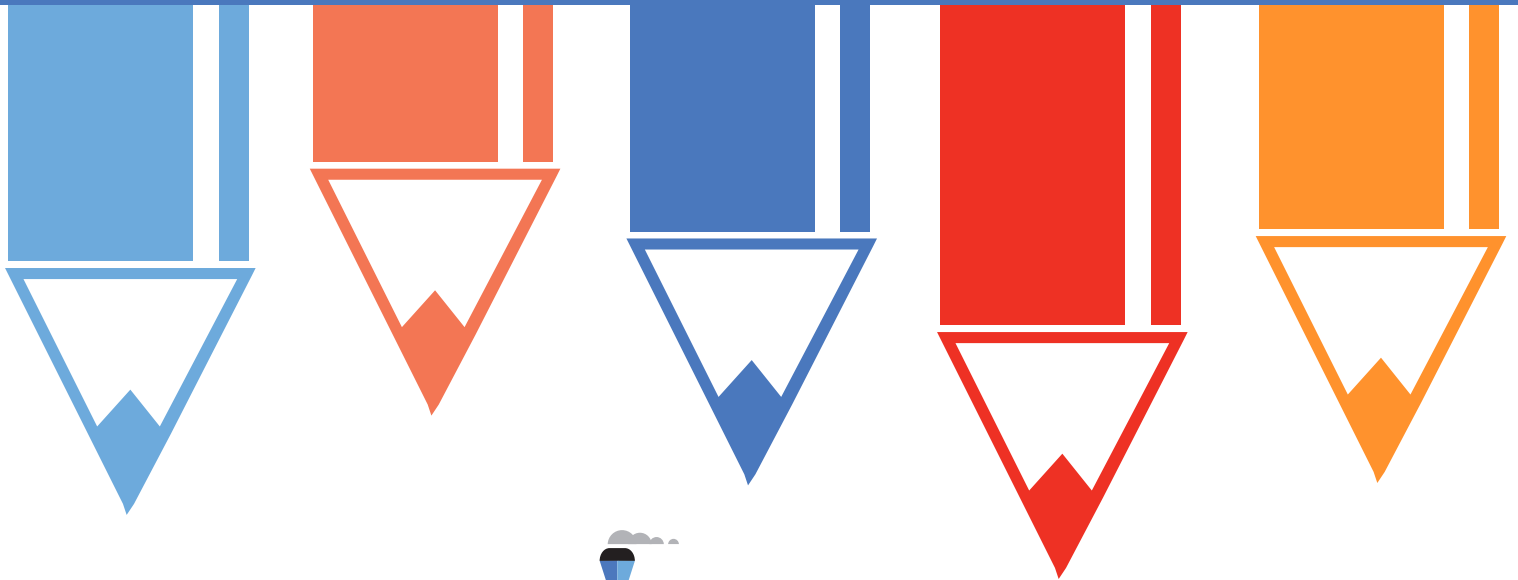
Nagpapasalamat ako na narito ka. Napa-
pangiti mo ako!

Nagmamahal, _____ 





PAGNGITI AT PAGPAPANGITI PARA MABAGO ANG MUNDO



Alam mo ba na ang pag-aalaga sa iyong kaisipan ay kasing halaga ng pag-aalaga sa iyong katawan? Isa sa mga paraan na maaari mong alagaan ang iyong kaisipan at ang iyong damdamin ay sa pamamagitan ng sining! Ang World Health Organization at Smile Train ay nakikipagtulungan sa proyektong “Art Impact4Health,” isang serye ng programa upang itaguyod ang sining bilang bahagi ng kagalingan sa kaisipan at panlipunan para sa mga bata (tulad mo!) na ipinanganak na may cleft lip at / o palate. Inaasahan namin na ang buklet ng aktibidad na ito ay nakatulong sa iyo na alagaan ang iyong kaisipan, ipahiwatig ang iyong sarili, at kumonekta sa iyong pamilya.

Mangyaring sumulat sa amin ng mga larawan, komento, at puna sa buklet na ito sa info@smiletrain.org