

# Paano Makakayanan ang Pagdadalamhati at Pagluluksa

Kapag kayo'y namatayan

## Managing Grief and Loss

When someone dies



Emily Carter

### Karagdagang Resources

Humingi sa inyong nurse o social worker ng kopya ng alinman sa resources na ito:

- Listahan ng Resources para sa Grief Counselling at Support Services
- Mga Iminumungkahing Babasahín Kapag Nagluluksa – para sa lahat ng edad
- British Columbia Checklist na Gagamitin Pagkatapos ng isang Kamatayan

Ang kamatayan ng isang minamahal sa buhay, o isang kaibigan ay maaaring maging isa sa pinaka-stressful na pangyayari sa buhay.

Kapag ang kamatayan ay biglang nangyari o hindi inaasahan, ang shock ay maaaring napakabigat. Kahit na matagal nang may sakit ang isang tao at nalalaman na malapit na siyang mamatay, mahirap pa rin kapag ito'y nangyari.

Ang booklet na ito ay maaaring:

- Makatulong sa inyo sa mga darating na araw, linggo, at buwan.
- Magbigay ng paliwanag tungkol sa mga aspeto ng pagluluksa at kamatayan.
- Makatulong sa inyo na suportahan ang iba, tulad ng mga bata, kapag kayo'y nagluluksa.

---

Ito ang mga pangalan ng mga taong nakipag-usap sa inyo nang namatay ang inyong kamag-anak o kaibigan.

Pangalan/Name: \_\_\_\_\_

Title/Title: \_\_\_\_\_

Lugar/Location: \_\_\_\_\_

Pangalan/Name: \_\_\_\_\_

Title/Title: \_\_\_\_\_

Lugar/Location: \_\_\_\_\_

## **Ano ang dapat ninyong gawin at ano ang maaari ninyong maramdaman?**

---

Mga karaniwang katanungan.....	1
Ano ang mangyayari pagkatapos na pagkatapos mamatay ang isang tao? .....	1
Sino ang gagawa ng funeral arrangements?.....	1
Makakakuha ba ako ng tulong sa gastos para sa punerarya? .....	2
Ano ang 'Death Certificate'?.....	2
Ano ang ibig sabihin ng 'Coroner's Case'?.....	2
Ano ang autopsy? .....	3
Paano naman ang organ donation? .....	3
Ano ang gagawin pagkatapos ng kamatayan .....	4
Pagkatapos na pagkatapos ng kamatayan .....	4
Sa unang linggo .....	5
Sa loob ng susunod na buwan.....	6
Pag-isipang mag-donate .....	6
Paggawa ng funeral arrangements .....	7
Paano kung ang bangkay o ashes ay dadalhin sa ibang bansa?.....	8
Pamamahala sa Estate.....	9
Probate.....	9
Medical Services Plan .....	10
Bank accounts at pagbayad ng bills.....	10
Lisensiya at registration ng sasakyan .....	11
Real estate .....	11
WorkSafeBC .....	11
Crime Victim Assistance Program.....	11
Old Age Security (OAS) .....	12
Canada Pension Plan (CPP) benefits .....	12

Tungkol sa pagdadalamhati at pagluluksa .....	13
Ang inyong isipan .....	13
Ang inyong katawan .....	14
Ang inyong spirituality .....	14
Pang-araw-araw na buhay .....	14
“Normal naman ang inyong reaksiyon” .....	15
Pangangalaga sa inyong sarili .....	16
Ang unang taon ng pagluluksa at pagkatapos noon .....	17
Pagtulong sa mga bata habang sila’y nagluluksa .....	19
Para sa mga batang wala pang 3 taon .....	20
3 hanggang 5 taong-gulang .....	20
6 hanggang 8 taong-gulang .....	21
9 hanggang 11 taong-gulang .....	21
12 to 14 taong-gulang .....	22
15 to 17 taong-gulang .....	22

## Mga karaniwang katanungan

---

### **Ano ang mangyayari pagkatapos na pagkatapos mamatay ang isang tao?**

Idedeklara o ipapahayag ng doktor, nurse practitioner, o registered nurse, o ng paramedic na nangyari na ang kamatayan, at babanggitin niya ang oras at petsa ng kamatayan.

Kung ang kamatayan ay nangyari sa ospital, ang bangkay ay mananatili sa nursing unit nang kaunting panahon. Pahihintulutan kayo nito na maglaan ng panahon kasama ng taong namatay, kung gusto ninyo. Pagkatapos ay dadalhin ang bangkay sa morgue ng ospital. (Kung ito’y inasikaso na, paminsan-minsan ay diretsong dadalhin ang bangkay sa punerarya.)

Kung ang kamatayan ay nangyari sa labas ng ospital, ang bangkay ay maaaring dalhin sa morgue ng ospital o sa isang punerarya. Ito’y depende sa kung paano namatay ang tao.

### **Sino ang gagawa ng funeral arrangements?**

Ayon sa batas, ang mga kagustuhan ng taong namatay ay susundin ng taong nakapangalan bilang executor sa pinakabagong Will; siya ang pipili ng punerarya o memorial society, at siya ang gagawa ng arrangements (tingnan ang ‘Paggawa ng Funeral Arrangements’, pahina 7).

Kung walang Will, may ibang prosesong magagamit upang malaman kung sino ang tamang tao na gagawa nito (tingnan ang ‘Pamamahala sa Estate’, pahina 9).

Kung kailangan ninyo ng funeral arrangements, kausapin ang punerarya sa inyong lugar, ang isang spiritual advisor, pari, o religious leader.


Oras na napili na ang funeral director, aasikasuhin niya ang paglipat ng bangkay, at tutulungan niya kayo sa arrangements at pagkompleto ng forms.


## **Makakakuha ba ako ng tulong sa gastos para sa punerarya?**

Maaaring makakuha kayo ng tulong sa pagbayad ng gastos sa punerarya kung wala kayong funds o assets na magagamit agad upang magbayad.

Ibig sabihin, maaaring kulang ang pera sa estate at/o ang taong mananagot para sa funeral ay walang sapat na pondo upang magbayad. Simulang kontakin ang Public Guardian at Trustee of BC.

**Public Guardian at  
Trustee of BC**

 [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

 604-660-4444

1-800-663-7867

Ang Veterans Affairs Canada ay nag-aalok ng tulong sa pagbayad ng funeral arrangements para sa mga beteranong nagsilbi sa Canadian military at na naninirahan sa Canada nang namatay.

## **Ano ang ‘Death Certificate’?**

Kapag ang isang tao ay namatay, ang kamatayan ay dapat irehistro sa BC Vital Statistics Agency.

Una, pupunan ng isang doktor, nurse practitioner, o coroner ang isang ‘Medical Certificate of Death’ sa loog ng 48 oras ng kamatayan bilang katunayan ng kamatayan. Ang dokumentong ito ay ipapadala sa punerarya.

Irerehistro ng punerarya ang kamatayan sa Vital Statistics Agency. Pagkatapos ay bibigyan kayo ng punerarya ng isang ‘Death Certificate’. Kailangan ninyo ang dokumentong ito upang patunayan na namatay ang tao kapag inaayos ninyo ang legal at financial affairs. Maaari kayong humingi sa punerarya ng mga karagdagang kopya, o maaari kayong mag- order ng karagdagang kopya online, sa mail, sa telepono, o nang personal sa alinmang Service BC office. May bayad para sa bawat certificate.

## **Ano ang ibig sabihin ng ‘Coroner’s Case’?**

Maaaring magkaroon ng coroner kapag ang isang kamatayan ay biglaan at hindi inaasahan, hindi maipaliwanag, hindi resulta ng mga natural na sanhi, o kapag walang naka-witness sa kamatayan. Kung may tinawag na coroner, maaari siyang makipag-usap sa inyo, sa pamilya doctor/nurse practitioner, at sinomang mga espesyalista na gumamot sa taong iyon. Pagkatapos ay magpapasiya ang coroner kung kailangan pang iksaminin ang kamatayan. Maaari ring mangailangan ng autopsy upang malaman ang sanhi ng kamatayan.

## **Ano ang autopsy?**

Kapag hindi malinaw ang sanhi ng kamatayan, maaaring mag-utos ng autopsy ang coroner o doktor. Ang bangkay at ang lahat ng mga organ nito ay iiksaminin nang husto ng isang specially-trained doctor upang malaman niya ang sanhi ng kamatayan. Ang autopsy ay laging gagawin sa isang paraan na nagbibigay-galang sa tao at sa bangkay nito.

Kung nag-utos gumawa ng autopsy, ang bangkay ay hindi ire-release sa punerarya hangga't ito'y natapos. Mangyaring sabihin sa coroner kung may anumang ispesipikong kultural o relihiyosong tradisyon, o mga ispesipikong kagustuhan ang taong namatay. Pagsisikapan nilang bigyang-karangalan ito.

Kung hindi kinakailangang magsagawa ng autopsy, ayon sa batas, maaari namin kayo hilinging sumang-ayon sa isang autopsy upang mas maunawaan namin ang sanhi ng kamatayan. Ipapaliwanag ng doktor ang mga dahilan kung bakit humihingi ng autopsy. Maaari ninyo ito tanggihan.

Kung hindi nag-order ng autopsy pero nais ninyong ipagawa ito, kausapin ang healthcare team upang malaman kung posible ito. Kung ito'y pinahintulutan, kayo ang magbabayad ng gastos para dito.

Ang mga resulta ng autopsy ay ipapadala sa doktor o nurse practitioner ng taong namatay.

## **Paano naman ang organ donation?**

Maaaring nag-iwan ng instructions ang taong namatay, o maaaring isa siyang registered donor. Sabihin ito sa healthcare team. Kahit na hindi nag-iwan ng instructions ang taong namatay, maaari namin kayong hilinging i-donate ang organs o tissue. Hindi kailanman kukunin ang organs o tissue nang walang pahintulot.

## Ano ang gagawin pagkatapos ng kamatayan

---

### Ilang sandali matapos ang kamatayan, maaaring kailangan ninyo gawin ang sumusunod:

- Kolektahin ang mga kasangkapan ng isang tao mula sa ospital o facility.
- Tawagan ang ospital o facility bago kunin ang mga kasangkapan upang masiguradong handa na ito.
- Alamin kung sino ang kikilos bilang executor o administrator ng estate.
- I-secure ang tahanan at property ng taong namatay. Siguraduhing naka-off ang lahat ng appliances. Siguraduhing safe ang lahat ng mga alahas at iba pang mga mahahalagang bagay.

### Karaniwang ginagawa ng executor:

- Hanapin at basahin ang pinakahuling Last Will at Testament (ang Will).
- Itsek ang Will o iba pang mga papeles para sa anumang mga ispesipikong kagustuhan tungkol sa final arrangements at sundin ang mga kagustuhan na nasa Will.
- Kontakin ang isang punerarya.  
Maaaring nakapili na ng punerarya ang taong namatay.  
Kung kailangan ninyo ng listahan ng mga local na punerarya, magtanong sa inyong social worker/nurse.

### Impormasyon na kakailanganin ng punerarya tungkol sa taong namatay:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Buong pangalan        | <input type="checkbox"/> Okupasyon at Job Title                                    |
| <input type="checkbox"/> Address               | <input type="checkbox"/> Petsa ng kamatayan  |
| <input type="checkbox"/> Marital status        | <input type="checkbox"/> Maiden name ng ina  |
| <input type="checkbox"/> Petsa ng kapanganakan | <input type="checkbox"/> Social Insurance Number                                   |
| <input type="checkbox"/> Lugar ng kapanganakan | <input type="checkbox"/> Ang mga pangalan at lugar ng kapanganakan ng mga magulang |
| <input type="checkbox"/> Citizenship           |  |



## Sa unang linggo

Ito ang panahon kung kailan masisimulan ninyo ang pag-ayos ng mga bagay na may kinauukulan sa taong namatay, at panahon upang ibalita sa iba ang kamatayan.

Nakalista sa ibaba ang ilan sa mga tao at lugar na karaniwang kailangang sabihan tungkol sa kamatayan sa unang linggo. Ang ilan sa mga ito ay ginagawa ng executor.

- Sabihan ang mga kamag-anak at mga kaibigan
- Maghanda ng obituary o anunsyo ukol sa kamatayan
- |                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Legal    | <input type="checkbox"/> Abogado             | <input type="checkbox"/> _____                             |
| <input type="checkbox"/> Trabaho  | <input type="checkbox"/> Employer            | <input type="checkbox"/> Mga kasamahan sa trabaho          |
|                                   | <input type="checkbox"/> Union               | <input type="checkbox"/> _____                             |
| <input type="checkbox"/> Finances | <input type="checkbox"/> Bangko**            | <input type="checkbox"/> Mortgage provider                 |
|                                   | <input type="checkbox"/> Credit Cards        | <input type="checkbox"/> Local Employment Insurance office |
|                                   | <input type="checkbox"/> Accountant          | <input type="checkbox"/> _____                             |
| <input type="checkbox"/> Tahanan  | <input type="checkbox"/> Landlord            | <input type="checkbox"/> Spiritual leader                  |
|                                   | <input type="checkbox"/> Hydro / Gas         | <input type="checkbox"/> Simbahan/mosque                   |
|                                   | <input type="checkbox"/> Telepono / Cellular | <input type="checkbox"/> Paaralan                          |
|                                   | <input type="checkbox"/> TV                  | <input type="checkbox"/> Home care agency                  |
|                                   | <input type="checkbox"/> Internet            | <input type="checkbox"/> Social Services agency            |
|                                   | <input type="checkbox"/> Dyaryo              | <input type="checkbox"/> Mga Umuupa sa Kanya               |
|                                   | <input type="checkbox"/> _____               | <input type="checkbox"/> _____                             |
- Insurance \*\*
- Itsek kung may death benefits
  - Kanselahin ang mga policy
  - Humingi ng refund para sa mga hindi nagamit na premium
  - Simulan ang insurance claim (extended health, life insurance)
- |                |  |  |
|----------------|--|--|
| Mga halimbawa: | <input type="checkbox"/> Tahanan           | <input type="checkbox"/> Employer Pension  |
|                | <input type="checkbox"/> Automobile        | <input type="checkbox"/> Canada Pension Plan (CPP)   |
|                | <input type="checkbox"/> Life              | <input type="checkbox"/> Old Age Security (OAS)  |
|                | <input type="checkbox"/> Mortgage          | <input type="checkbox"/> Department of Veteran's Affairs<br>(maaaring kailangan ang Regimental Number) |
|                | <input type="checkbox"/> Extended Health   | <input type="checkbox"/> _____   |
|                | <input type="checkbox"/> Income Protection |  |

\*\*Tingnan ang seksyon ng 'Pamamahala sa Estate' sa pahina 9 para sa karagdagang impormasyon.

## Sa loob ng susunod na buwan

Kailangan ninyo o ng executor sabihan ang mga tao at lugar na ito tungkol sa kamatayan at kailangan ninyo kanselahin ang lahat ng mga personal na ID.

- Canada Post – ipa-forward ang mail (maaari itong gawin online)
- Pagma-maneho
- Driver's License\*\*
  - Car registration\*\*
  - (Mga) parking permit, tulad ng 'disability' permit
  - \_\_\_\_\_
- Tahanan
- Pamilya doctor
  - Specialist doctors
  - Mga Kapitbahay
  - Dentista
  - Clubs
  - Associations
  - Library
  - Passport
  - Pharmacy (ibalik ang mga gamot upang mai-dispose nila ito)
  - Magazine subscriptions
  - Mga lugar/grupo kung saan may membership
  - Social media accounts (Facebook, atbp.)
  - Email accounts
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Finances
- Creditors (sa sinomang may utang ang taong namatay)
  - Debtors (ang sinomang may utang sa taong namatay)
  - Financial advisor / accountant
  - Canada Revenue Agency (ang filing ng tax return ay gagawin sa susunod na taon pagkatapos ng kamatayan)
  - \_\_\_\_\_

\*\*Tingnan ang seksyon sa 'Pamamahala sa Estate' sa pahina 9 para sa karagdagang impormasyon.

---

## Pag-isipang mag-donate

- Donate
- Medical Equipment (hal., wheelchair, walker, baston) sa Red Cross
  - Hearing aid(s) sa Lions Club
  - Glasses sa Lions Club
  - Artificial limb/prosthetic sa War Amps
  - \_\_\_\_\_

## Paggawa ng funeral arrangements

Ayon sa batas, ang taong namatay ay dapat ilibing o i-cremate. Walang ispesipikong time-frame para sa funeral service o pagdiriwang ng buhay. Pero kailangang tapusin ninyo ang lahat ng mga permit at angkop na mga dokumento.

- Bago ninyo gawin ang arrangements, itsek sa executor o abogado kung ang taong namatay ay nag-iwan ng instructions sa Will, o kasama ng Will, tungkol sa paglibing.
- Pumili ng punerarya o memorial society, kung maaari sa lalong madaling panahon.
  - Kung wala kayong alam na punerarya o memorial society, magtanong sa pamilya, mga kaibigan, o mga ibang tao sa komunidad.
- Makipagkita sa punerarya.
  - Asikasuhin ang paglibing o cremation.
    - Kung ang plano ay cremation, dapat kayong maghintay nang 48 oras man lamang pagkatapos ng kamatayan.
    - Kung ang kamatayan ay isang Coroner's Case, maaaring ma-delay ang paglipat ng bangkay sa punerarya.
  - Magtanong tungkol sa lahat ng iba pang mga gastos.
  - Pag-isipan kung ano kaya ang magugustuhan ng taong namatay at kung may sapat na pondo upang bayaran ito.
  - Magpasama sa iba na makakatulong sa inyo na magdesisyon.
  - Sabihin sa punerarya kung ano ang inyong mga kagustuhan para sa funeral service.
- Pumili ng petsa para sa funeral service.
  - Isipin ang mga kamag-anak at mga kaibigan na maaaring kailangang magbiyahe mula malayo upang mag-attend. Isiping pumili ng petsa na magbibigay ng panahon para sa lahat upang magbiyahe.
  - Ang ilang airlines ay nag-aalok ng discount (tinatawag na compassionate air fare) para magbiyahe patungo sa isang funeral. Magtanong kapag nag-iiskedyul na magbiyahe.

- Planuhin ang funeral service.
  - Kausapin ang pamilya at mga kaibigan tungkol sa uri ng service na pinakamainam, at isama ang anumang mga ispesipikong kagustuhan ng taong namatay.
  - Kung wala kayong kilala na magco-conduct ng service, humingi ng suggestions sa punerarya.
  - Kung mayroon kayong spiritual advisor, pari, o religious leader, hilingin silang tumulong na planuhin at i-conduct ang service.

### **Paano kung ang bangkay o ashes ay dadalhin sa ibang bansa?**

Kung plano ninyong dalhin ang bangkay o ashes sa ibang bansa, dapat kayo magdala ng kopya ng 'Death Certificate'.

Itsek sa airline kung ano ang kanilang procedures at kung ano ang mga posibleng restriksyon.



Emily Carter

## Pamamahala sa Estate

---

Pagkatapos ng libing, dapay may mamahala sa assets at financial affairs ng taong namatay. Ayon sa batas, ang mamamahala sa assets ay ang executor na binanggit sa pinakahuling Will, o isang administrator na itinakda ng Hukuman.

Kung ang tao ay namatay nang walang Will, dapat magtakda ang Hukuman ng isang administrator; karaniwan ito gagawin sa tulong ng isang abogado.

Kung hindi ninyo mahanap ang Will, tanungin ang abogado o Notary Public ng taong namatay. Sa ilang mga kaso, maaaring kailangan ninyong mag-search sa Wills Registry sa pamamagitan ng Vital Statistics (magagawa sa mail o online).

Mainam ang kumuha ng abogado upang matulungan kayong i-settle ang estate ng taong namatay.

Kung hindi ninyo kayang magbayad para sa isang abogado, kontakin ang Access Pro Bono o ang Lawyer Referral Service.

May mga ispesipikong bagay na kailangan tapusin ng executor. Ilalarawan namin ang ilang mga mahahalagang bagay dito para sa inyong impormasyon.

Para sa mas detalyadong listahan ng federal departments at provincial ministries na dapat abisuhan sila tungkol sa kamatayan: [‘Checklist na Gagamitin Pagkatapos ng isang Kamatayan – Pamahalaan ng B.C.’](#)

### Probate


Ang ‘Probate’ ay isang legal na proseso kung saan inaaprubahan ng Hukuman na kilalanin ang Will bilang Last Will and Testament ng taong namatay. Ang Probate ay kinakailangan upang kilalanin ang executor bilang legal representative para sa estate. Pinahihintulutan din nito ang executor na simulan ang pag-distribute ng estate.

Hindi ninyo laging kailangan mag-apply para sa probate. Ito’y depende sa uri ng assets sa estate. Mainam ang tanungin ang isang abogado o notaryo upang malaman kung kailangan ng probate. Upang mag-probate, kailangan ninyo punan ang ilang mga form at isumite ang mga ito sa Probate Registry ng Supreme Court. Maaari kayo matulungan ng isang abogado o notaryo dito.


---

#### Maghanap ng abogado

Access Pro Bono

 604-878-7400  
1-877-762-6664

Lawyer Referral Service

 604-687-3221  
1-800-663-1919

## Medical Services Plan

Abisuhan ang Medical Services Plan (MSP) tungkol sa kamatayan. Kakailanganin ninyo ang BC CareCard o BC Services Card ng taong namatay para sa kanyang personal health number. Hindi ninyo kailangan ng kopya ng Death Certificate. Tawagan lamang ang MSP o bisitahin ang anumang Service BC office. Sasabihin nila sa inyo kung ano ang gagawin sa card.

## Bank accounts at pagbayad ng mga bill

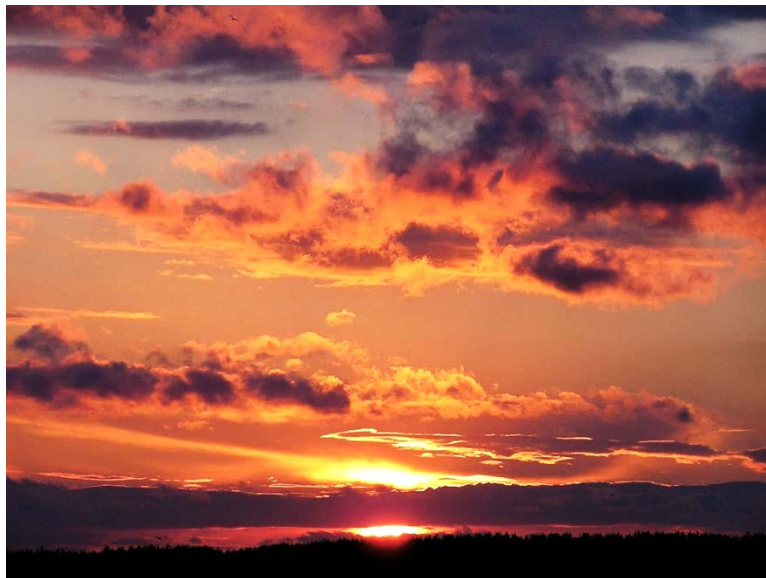
I-deposit ang anumang benefit cheques sa account ng taong namatay. I-endorse lamang ang mga tseke sa *'to the estate of [pangalan ng taong namatay]'*.

Upang mai-release ng bangko ang pera ng taong namatay, kontakin ang bawat bangko kung saan may mga account at gumawa ng nakasulat na request. Sa ilang mga bangko, frozen ang lahat ng mga account ng tao hanggang na-settle na ang estate. Maaaring mag-release sila ng mga maliliit na halaga sa survivor.

Para sa mga joint account, ang account ay maaaring ilipat sa surviving person oras na mayroon na kayong Death Certificate.

Maaaring gamitin ng bangko ang pera ng taong namatay upang bayaran ang mga gastos sa libing kapag diretsong ipinadala ng punerarya o memorial society ang invoice sa bangko. Itsek sa bangko upang masigurado na may sapat na pera sa account upang bayaran ang funeral arrangements.

Rebyuhin ang bill statements upang masigurado na nababayaran sila. Ang ilang loans at credit cards ay life-insured. Kontakin ang mga kompanya upang malaman.



Dakzzy/Pixabay.com

## **Licensing at rehistro ng sasakyan**

Magdala ng kopya ng Death Certificate at driver's license o BC Services Card sa anumang licensing office.

Ang mga sasakyang pagmamay-ari at insured ng taong namatay ay dapat ilipat sa estate, sa surviving spouse, beneficiary, o sa isang bumili sa lalong madaling panahon. Tandaan na kung planong ibenta ang sasakyan, ang proceeds o halagang makukuha ay mapapailalim sa probate. Upang i-transfer ang sasakyan, dalhin ang vehicle registration, isang kopya ng Will, at Death Certificate sa isang Autoplan broker.

Kung ito ay itra-transfer sa estate, ang executor ay dapat magbigay ng nakasulat na pahintulot sa sinomang nais magmaneho sa sasakyan. Kung ang sasakyan ay hindi na-transfer at may nangyaring aksidente, maaaring hindi covered ng insurance ang sira.

Kung ang kamatayan ay resulta ng isang aksidente sa sasakyan, maaaring may makuhang benefits ang estate mula sa ICBC.

## **Real estate**

Naiiba ang bawat sitwasyon. Mainam na makipag-sap sa isang abogado o legal aid para makakuha ng payo sa pamamahala sa real estate. Ang anumang property na jointly owned ay karaniwang ipinapasa sa surviving owner. Ang property insurance ay dapat baguhin at ilagay sa pangalan ng surviving owner sa loob ng 30 araw.

## **WorkSafeBC**

Kung ang kamatayan ay resulta ng aksidente sa trabaho, maaaring may makuhang pera para sa mga gastos sa libing. Ang pamilya ay maaaring eligible para sa survivor benefits, at siguro, benefit para sa dependent children.

Kung ang taong namatay ay dating tumatanggap ng full pension mula sa WorkSafeBC, kontakin ang pinakamalapit na opisina ng WorkSafeBC upang ibalita sa kanila ang kamatayan.

## **Assistance Program Kung Biktima ng Krimen**

Kung ang tao ay namatay bilang biktima ng isang krimen, ang kanyang pamilya mismo ay maaaring maging karapat-dapat na tumanggap ng pera mula sa programang ito.

## Old Age Security (OAS)

Kung ang taong namatay ay dating tumatanggap ng OAS benefits, ang kanyang benefits ay dapat kanselahin. Kontakin ang Service Canada sa lalong madaling panahon. Ihanda ang social insurance number (SIN) ng taong namatay. Itanong kung paano maibabalik ang OAS Identity Card ng taong namatay.

Ang huling benefit payment ay para sa buwan ng kamatayan ng taong namatay. Ang anumang perang matatanggap pagkatapos ng buwan ng kamatayan ay dapat ibalik o isauli. Ibalik ang hindi binuksang sobre at markahan ng 'deceased' ang sobre.

## Canada Pension Plan (CPP) benefits

Tulad ng sa OAS, kung ang taong namatay ay dating tumatanggap ng CPP benefits, dapat kanselahin ang kanilang benefits. Kontakin ang Service Canada sa lalong madaling panahon. Siguraduhing alam ninyo ang social insurance number (SIN) ng taong namatay. Ang huling benefit payment ay para sa buwan ng kamatayan ng taong namatay. Ang anumang perang matatanggap pagkatapos ng buwan ng kamatayan ay dapat ibalik o isauli. Ibalik ang hindi binuksang sobre at markahan ng 'deceased' ang sobre.

Kung ang taong namatay ay dating nag-contribute sa CPP...

- Ang executor/administrator ay maaaring mag-apply para sa isang one-time benefit payment na tinatawag na 'Death Benefit'. Kung walang estate, ang ibang mga tao ay maaaring mag-apply para sa 'Death Benefit' (ang tao o grupong magbabayad para sa gastos sa libing, ang surviving spouse/common-law partner, o ang mismong kamag-anak, sa ganoong pagkakasunud-sunod). Ang perang ito ay magagamit upang bayaran ang funeral arrangements.
- Kung ang taong namatay ay may legal spouse o common-law partner, ang partner ay maaaring mag-apply para sa isang 'Survivor's Pension'.
- Kung ang taong namatay ay may dependent children, ang legal guardian ay maaaring mag-apply para sa 'Child Benefit'.
- Punan at ipadala ang mga aplikasyon sa Service Canada sa loob ng 60 araw ng kamatayan. Bisitahin ang isang local Service Canada office at/o itsek ang web site ng Service Canada para sa karagdagang impormasyon.



## **Tungkol sa pagdadalamhati at pagluluksa**

---

Ang bawat isa ay nagluluksa sa kanilang sariling paraan. Walang nakatakdang time limit para sa pagluluksa.

Nararanasan ng mga tao ang pagluluksa sa kanilang emosyon at katawan. Walang tama o maling paraan ng pagluluksa. Magbibigay kami ng summary ng ilang mga karaniwang reaksiyon at mga mungkahi na maaaring makatulong.

Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang Table na: 'Normal Naman Kayo Talaga'.

### **Ang inyong pag-iisip**

Pagkatapos ng kamatayan, maaaring makaranas kayo ng panahon ng shock at walang karamdaman. Maaaring may mga panahon kung saan hindi kayo makapaniwala na nangyari ang kamatayan. Kapag nawala na ang shock, maaaring makaramdam kayo ng lubos na kalungkutan.

Normal lamang ang makaramdam ng iba't-ibang mga emosyon, halimbawa, pagkalito, pag-aalala, pagkabalisa, galit, pagiging irritable, guilty, sobrang pagkabigat, kawalan ng pag-asa, kawalang-kaya, o walang nararamdaman. Maaaring makaranas kayo ng mga panahon kung kailan nahihirapan kayong mag-focus o mag-concentrate. Ang ilang mga tao ay nahihirapang gumawa ng mga pang-araw-araw na aktibidad.

Maaaring madalas ninyong isipin ang kanyang pagkamatay. Ang ilang mga kuwarto o mga lugar ay maaaring makapag-paalala. Maaaring mapansin ninyo na lumalayo kayo sa mga lugar na ito. Maaaring maalala ninyo ang pagkamatay kapag may events o partikular na mga petsa, lalo na sa unang taon. Normal lamang ang lahat na ito!

Ano ang maaaring makatulong:

- Pagpasensiyahan ang inyong sarili.
- Sabihin sa inyong sarili na ayos lang ang maramdaman kung ano ang inyong nararamdahan sa panahong iyon.
- Ipahayag sa iba na inyong pinagkakatiwalaan kung ano ang inyong damdamin.
- Kung talagang grabe ang inyong pagkabalisa at ito'y nakakasagabal sa inyong pang-araw-araw na buhay, kausapin ang inyong doktor o ibang health professional.
- Subukang manatiling makipagkontak sa mga taong mahalaga sa inyo at nagbibigay-suporta sa inyo.
- Hayaang malaman ng inyong pamilya at mga kaibigan kung paano nila kayo matutulungan. Maaaring mapapansin ninyo na mas madalang nila kayong kokontakin sa paglipas ng panahon. Kung kailangan ninyo ng tulong o suporta sa darating na panahon, OK lamang na hingin ito.

## Ang inyong katawan

Maaaring mahirapan kayong alagaan ang inyong sarili sa panahong ito. Maaaring wala kayong ganang kumain o naiiba ang inyong pagkain. Maaaring masira ang inyong tiyan. Maaaring mahirapan kayong matulog, sobra ang inyong pagtulog, o masama ang inyong mga panaginip.

Ano ang maaaring makatulong:

- Subukang kumain ng mga pagkaing mabuti sa kalusugan, uminom ng tubig, at magpahinga kahit hindi kayo matutulog.
- Maglaan ng panahon upang makapaglakad-lakad.
- Regular na puntahan ang inyong pamilya doctor, lalo na sa mga unang buwan pagkatapos ng kamatayan.

## Ang inyong spirituality

Kapag ang mga tao ay nagluluksa para sa iba, maaari silang makaramdam ng pagkalito. Maaari silang mag-isip-isip tungkol sa spirituality at sa kanilang paniniwala. Maaaring mabigyan ng hamon ang faith o paniniwala ng ilang mga tao; maaari naman itong magbigay-ginhawa o parang isang bagong biyahe para sa iba. Maaaring magduda kayo sa hustiya at pagiging makatwiran ng buhay. Ang pangangalaga sa inyong spirituality ay bahagi ng proseso ng healing.

Ano ang maaaring makatulong:

- Maging flexible at pagbigyan ang inyong sarili at ang ibang mga tao.
- Humingi ng tulong at suporta mula sa inyong pari, spiritual o religious leader.
- Gumawa ng mga ritwal bilang alalahanin at pagbigay-karangalan sa taong namatay (tulad ng pagsindi ng kandila, paglagay ng bulaklak kung saan siya nilibing, pagsulat sa taong namatay, pagtanim ng puno, atbp.).

## Pang-araw-araw na buhay

Ang panahong ito ay maaaring hindi mainam na panahon upang gumawa ng mga malalaking desisyon. Maaaring mahirap para sa isang tao na mag-asikaso sa mga kagamitan ng taong namatay. Walang time limit kung kailan kailangan ito gawin.

Ano ang maaaring makatulong:

- Subukang huwag munang gumawa ng mga malalaking desisyon. Kung kailangan ninyo gumawa ng malaking desisyon, huwag ito gawin nang mag-isa. Kumuha ng payo mula sa isang taong pinagkakatiwalaan ninyo o sa isang propesyonal.
- Kung maaari, maghintay kayo hanggang handa na kayo para sa pagbabago.
- Asikasuhin ang mga personal na kagamitan kapag handa na kayo. Unti-unti itong gawin.

## Normal naman ang inyong reaksyon'

Ito ay mga 'normal' sa reaksyon sa pagluluksa at kamatayan. Maaaring makaranas kayo ng isa o ilan sa mga ito, o maaaring wala kayong maranasan. Ang mga reaksyon ay maaaring lumabas sa mga paraang hindi ninyo inaasahan.

### Mga pagbabago sa inyong tulog

- sobrang pagtulog
- hindi mahimbing na tulog
- mga nakakatakot na panaginip
- hindi makatulog

### Mga pagbabago sa appetite

- hindi ginugutom
- kumakain nang hindi naman gutom, o walang dahilan

### Mga pagbabago sa inyong emosyon

- nalulungkot o depressed
- mabilis magalit/irritable
- umiiyak nang wala namang dahilan
- nagpa-panic sa mga maliliit na bagay
- galit dahil kayo'y iniwan
- galit sa 'health care system' dahil hindi nila ginawa ang lahat ng magagawa nila
- galit sa inyong sarili dahil hindi ninyo ginawa ang lahat ng inyong makakaya
- nagiging emosyonal kapag may mga trigger o mga paalala ng kamatayan

### Mga pagbabago sa inyong kilos

- nahihirapang gumawa ng mga desisyon o nahihirapang pagkatiwalaan ang mga desisyon na ginawa ninyo
- bumibili ng mga bagay na hindi kailangan
- pinag-iisipang ipagbili ang lahat at lumipat
- nagpupunta sa store araw-araw

### Mga pagbabago sa inyong pag-iisip

- karamdamang nawawalan kayo ng kontrol
- nahihirapan kayong mag-concentrate sa mga anumang nakasulat na bagay
- hindi ninyo matandaan ang inyong nabasa lamang
- lagi ninyong iniisip ang taong namatay
- makalimutin at naguguluhan kayo, at absent-minded kayo
- nalilimutan kung bakit nagpunta sa isang lugar
- guilty ang inyong pakiramdam sa mga bagay na nagawa o hindi ninyo nagawa

### Mga pagbabago sa inyong mga damdamin para sa ibang mga tao

- pakiramdam na walang nakakaunawa sa inyong nararanasan
- tinatawagan ang mga kaibigan at matagal nakikipag-usap, o gusto nang ibaba ang telepono pagkatapos lamang ng maikling pag-uusap
- pakiramdam na dapat mas madalas tumawag ang mga tao o dapat hindi sila tumawag
- pakiramdam na dapat mas madalas kayo isali ng mga tao sa mga aktibidad o dapat nila kayo hayaan lamang
- iniwasan ang social functions na dating nagugustuhan

### Mga pagbabago sa inyong katawan

- mga sakit ng ulo
- pagkasira ng tiyan
- panghihina at sobrang pagod
- mas maraming nararamdamang kirot

**Kung hindi bumubuti ang inyong pakiramdam sa katagalan ng panahon o kung lumalala ang inyong pagluluksa dahil kayo ay namatayan, kausapin kaagad ang isang health professional.**

## Pangangalaga sa inyong sarili

---

### **Bigyan ang inyong sarili ng pahintulot at panahon na magluksa.**

- Aminin na sumasakit ang inyong puso.
- Pahintulutan ang inyong sarili na umiyak, kung kaya ninyo. Maaari itong magbigay-ginhawa sa inyo at sa inyong mga pinipigilang emosyon.
- Pag-isipan ang inyong guilt na guni-guni lamang, at ang 'kung sana lang'.
- Huwag mag-atubiling magtanong kung 'bakit' nangyari ang kamatayan.
- Huwag tumakas at pumasok sa kalungkutan.
- Hindi ibig sabihing wala kayong respeto sa pag-alaala sa inyong minamahal sa buhay kung kayo'y tumawa.

### **Pakinggan ang inyong sarili.**

- Gamitin ang inyong sariling kamalayan ng inyong nararamdamang pagluluksa at healing. Huwag ikumpara ang inyong sarili sa pagluluksa at healing ng iba. Ito'y naiiba para sa lahat.
- Unawain at tanggapin ang inyong mga limitasyon.
- Bigyang-galang ang paraan ng pagluluksa ng inyong kapareha at/o inyong pamilya. Bigyang-galang ang panahong kinakailangan nila para mag-heal sila.

### **Makipag-usap sa iba.**

- Sabihin sa iba kung ano ang kailangan ninyo mula sa kanila: praktikal na tulong, emosyonal na suporta, ang paglaan sa inyo ng panahon.
- Maaaring makatulong na sabihin sa mga tao ang inyong mga nararanasan kung sa palagay ninyo'y maiintindihan nila.
- Ang pakikipag-usap sa iba ay maaaring maging isang mainam na paraan bilang paalala ng inyong minamahal sa buhay.
- Tanggapin ang suportang ibinibigay ng mga tao sa inyong paligid, pati na ang lahat ng kanilang mga kamalian at mga payo na paminsan-minsan ay hindi ninyo nagugustuhan o hindi ninyo kinakailangan.
- Alamin na hindi nangangahulugan na kayo ay mahina o nagkukulang kung humingi kayo ng professional counselling at/o nag-attend kayo ng grief support group.

### **Lumahok sa mga makabuluhang aktibidad kasama ng mga taong minamahalaga ninyo.**

- Subukan ang mga aktibidad na nagbibigay-ginhawa sa inyo. Mga mungkahì: spirituality, relihiyon, poetry, music, art, gardening, exercise, paglalakad, meditation, pagbabasa, volunteer work. Ang isa o ang ilan sa mga ito ay maaaring magpagaan sa inyong nararamdaman, at makakatulong sa inyo na bigyang-kahulugan ang inyong nararanasan.

## **Ang unang taon ng pagluluksa at pagkatapos noon**

---

Ang buhay ninyo ay hindi na magiging gaya ng dati dahil babaguhin kayo ng matinding karanasang ito. Gayunman, posibleng magkaroon ng ganitong karanasan at makahanap pa rin ng 'bagong paraan' upang maging 'normal'.

### **Huwag matakot sa inyong damdamin – Huwag takasan ang mga ito**

Sa unang taon ng inyong pagluluksa ay marami kayong 'di-karaniwang feelings na mararanasan. Pahintulutan ninyo ang inyong sarili na ipahayag ang inyong niloob.

Maaaring bigla na lamang kayo makaranas ng mga panahon kung saan kayo laging umiiyak, may matinding kirot, kayo'y nag-iisa, sobrang pagod, nagpa-panic, natatakot, may distorted reality, depression, pagkabalisa, lungkot, pangungulila, galit, at/o guilt. Hindi kayo nasisiraan ng bait. Maraming taong nag-aakala ring nasisiraan sila ng bait. Normal lamang ito.

Ang pagluluksa ay isang proseso. Mahirap ito, pero dapat ninyo ito tanggapin dahil ito lamang ang magagawa ninyo. Hayaan ang inyong sarili na madama ang inyong nararamdamang pagdadalamhati. Gaano man kasakit ang mga karamdamang ito, hindi sila permanente. Babalik din ang inyong sense of reality at ang inyong konsentrasyon. Makakapag- function kayo muli, tulad ng dati, at siguro mas mabuti pa kaysa dati.

### **Ibahagi sa iba ang inyong damdamin**

Maaaring mainam na coping tool ang pag-usapan ang inyong damdamin. Sa simula, maaaring mapansin ninyo na kailangan ninyong paulit-ulit na magkuwento tungkol sa pagkamatay ng inyong minamahal sa buhay. Nakakatulong paminsan-minsan ang gawin ito. Maaaring makaramdam kayo ng kaunting ginhawa tuwing nagkukuwento kayo.

### **Maghanap ng creative outlet**

Maaaring makatulong ang pag-focus ng enerhiya sa isang pisikal na bagay, tulad ng needlework, painting, paggawa ng isang patio, o paggawa ng anumang ibang proyekto. Ayon sa ilang mga tao, ang mga aktibidad na ito ay nakakatulong magbigay-ginhawa sa kanilang nararamdamang pagdadalamhati. Ayon sa kanila, parang nadadama nila na may kontrol sila kapag nakatapos sila ng aktibidad o proyekto, at nakakatulong ito sa kanila na mabawasan ang kanilang karamdamang wala silang kapangyarihan.

At maaaring makatulong din sa inyo ang magbasa tungkol sa pagdadalamhati. Makapagbibigay ito ng impormasyon sa inyo at makakatulong ito sa inyo na maunawaan ang inyong mga emosyon.

Subukang magsulat sa journal tungkol sa inyong mga iniisip at mga damdamin. Ito'y maaaring maging mainam na outlet.

### **Paggamit ng mga support group**

Sa paglipas ng panahon, maaaring makatulong sa inyo ang ibahagi ang inyong feelings sa mga taong nakaranas din nito. Paminsan-minsan ay nagkakaroon ng instant bond ang mga taong namatayan. Ang mga support group ay maaaring makatulong sa mga taong namatayan lamang, at madalas na nagugulumihanan.

### **Huwag mamuhay alinsunod sa mga inaasahan ng ibang mga tao**

Maaaring may mga magsasabi sa inyo kung paano kayo 'dapat' magluksa. Tandaan na mayroon lamang iisang 'dapat' na gawin habang kayo ay nagluluksa – 'dapat' ninyo sundin ang inyong mga damdamin at ang inyong timetable. Matutong harapin ang mga bagay kapag handa na kayong gawin ang mga ito. Huwag pahintulutan ang inyong sarili na mapuwersang gawin ang mga bagay kung hindi pa kayo handa para sa mga ito. Malalaman ninyo kung handa na kayo para sa isang bagay.

### **Huwag dibdibin ang mga sinasabi ng mga tao**

Makakarinig kayo ng iba't-ibang mga puna habang kayo ay nagluluksa. Halimbawa, "Huwag kang masyadong mag-alala," "Nasa langit na siya", o "Bubuti rin ang inyong pakiramdam." Paminsan-minsan ay masakit pakinggan ang mga punang ito, at maaari kayong magalit kapag naririnig ninyo ang mga ito. Mabuti ang intensyon ng karamihang mga tao at hindi nila balak na saktan kayo. Pero hindi nila alam kung ano ang kanilang sasabihin, o maaaring sila rin ay 'di komportable sa kamatayan.

### **Subukang iwasan ang droga o alak upang kayanin ang inyong damdamin**

Mahirap minsan harapin ang masakit sa pusong pagluluksa. Sa katotohanan, ang pag-inom ng alak o mga gamot upang kayanin ang mga damdamin ay nagde-delay lamang sa proseso ng pagluluksa.

Kung sa palagay ninyo'y sumosobra ang inyong pag-inom ng alak o ng gamot, humingi ng tulong sa mga taong pinagkakatiwalaan ninyo at kausapin ang inyong doktor. Maghanap ng professional counsellor upang matulungan kayo sa panahon ng pagsubok na ito.

Kung sa palagay ninyo'y masyadong marami ang mga reseta sa gamot na ibinibigay ng inyong doktor, humingi ng second opinion mula sa ibang doktor.

## Pagtulong sa mga bata habang sila'y nagluluksa

Naiiba ang pagluksa ng mga bata sa pagluksa ng adults. Maaaring malungkot na malungkot sila isang beses at pagkatapos noon ay naglalaro at masaya na naman sa ibang beses.

Babalik din sa dati ang karamihan ng mga bata kung makukuha nila ang suportang kailangan nila. Mahirap humanap ng enerhiya upang tulungan ang inyong mga anak kapag kayo'y nagluluksa rin.



Geralt/Pixabay.com

### Paano kayo makakatulong

- Ibalita sa inyong anak ang kamatayan sa lalong madaling panahon.
- Simple lamang na ipaliwanag kung ano ang nangyari, gamit ang mga salitang mauunawaan nila. Maaaring malito o matakot ang mga bata kapag sinabi ninyo na ang tao ay 'natulog', 'kinuha', o 'nagpunta sa mas mabuting lugar o sa langit.' Ang pinakamainam ay ang gamitin ang salitang 'patay na'.
- Anuman ang edad ng mga bata, kailangan nila ng structure upang magkaroon ng tiwasay na damdamin. Gawin ang mga rutina ng pamilya.
- Sabihin sa kanila na ayos lang ang maging malumbay, ang magalit, mag-alala, maging malungkot, guilty, atbp. Tulungan silang maunawaan ang kanilang damdamin. Sabihin sa kanila na ayos lang ang umiyak.
- Sabihin sa kanila na ayos lang ang magtanong. Huwag mag-alala kung hindi ninyo masasagot ang lahat ng mga katanungan.

Ilalarawan sa mga sumusunod na pahina kung paano maaaring mag-react o tumugon ang mga bata na iba't-ibang edad, at mga mungkahi na makakatulong sa kanila.

Bagama't ang mga reaksiyon ay karaniwan para sa ilang mga takdang edad, hindi nararanasan ng lahat ng mga bata ang mga ito sa parehong edad. Maraming mga istratehiya na makakatulong, anumang ang kanilang edad.

Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang resource na tinatawag na 'Mga Iminumungkahing Babasahin Tungkol sa Pagluluksa, Anuman ang Edad'.

### Wala pang 3 taong-gulang

Sa edad na ito, nararamdaman ng mga bata na may nangyari.

Maaaring gawin nila ang alinman sa mga sumusunod:

- Maging mas takót na mahiwalay sa inyo.
- Maging mas irritable.
- Sa mga 2 taong-gulang, masisimulan nilang maunawaan ang pagkakaroon ng katapusan at ang ibig sabihin ng 'wala na'.

#### Paano kayo makakatulong:

- Gawin ang inyong mga pang-araw-araw na rutina kung maaari.
- Magbigay-ginhawa gamit ang mga salita, yakap, o mga bagay na nagbibigay-ginhawa, tulad ng paboritong kumot.
- Kung kailangan ninyo ng tulong upang alagaan sila, humingi ng tulong sa pamilya at mga kaibigan.



Emily Carter

### 3 hanggang 5 taong-gulang

Sa edad na ito, hindi malinaw na nauunawaan ng mga bata ang kamatayan.

Maaaring gawin nila ang alinman sa mga sumusunod:

- Isipin ang kamatayan bilang isang monster o multo.
- Paniwalaan na ang kanilang mga iniisip at mga kilos ang siyang naging sanhi ng kamatayan.
- Matakot at akalaing sila ang dahilan kapag nakikita nilang aburido ang adults.
- Ipahayag ang kanilang damdamin sa pamamagitan ng laro.
- Sabihin sa lahat ng tao -- kahit sa mga hindi nila kilala - na may namatay.
- Sumakit ang mga tiyan o ulo. Maaari ring simulan nilang gawin ang mga bagay na itinigil na nila, tulad ng pag-ihi sa kama o pagsuso sa kanilang hinlalaki.
- Hindi maunawaan na permanente ang kamatayan.

#### Paano kayo makakatulong:

- Ipaliwanag kung ano ang inyong damdamin at kung bakit. Nais nila matuto mula sa inyo kung paano magluksa.
- Simple at tapat na sagutin ang mga katanungan. Ipaliwanag na ang kamatayan ay hindi tulad ng pagtulog dahil ang taong namatay ay hindi na babalik.
- Gawing panatag ang kanilang loob at sabihing hindi nila kasalanan ang kamatayan.
- Yakapin sila at makipaglaro sa kanila nang madalas.
- Maging handa na ulit-ulitin ang inyong sinasabi.
- Ihanda sila para sa anumang mga ritwal. Maaari silang mag-drawing o sumulat sa tao bilang paraan ng pagpapaalam, kung gusto nila.
- Iwanan ang mga kasangkapan o mga retrato ng taong namatay sa mga nakikitang lugar, sa halip na itago sila o ilagay sila sa lugar na 'di makikita. Maaaring magbigay-ginhawa at kasiyahan ang mga ito. Maaari rin ito makatulong na simulan ang pag-uusap.



## 6 hanggang 8 taong-gulang

Sa edad na ito ay nagbabago ang mga paraan ng kanilang pag-iisip. Pakiramdam nila na malaya nilang maipapahayag ang kanilang mga emosyon.

Nagsisimula na nilang maunawaan ang ibig sabihin ng 'patay'.

Maaaring gawin nila ang alinman sa mga sumusunod:

- Magtanong ng mga nakakasindak na katanungan, tulad ng ano ang mangyayari sa katawan, o tungkol sa pagiging patay.
- Makadama na sila'y tinatakwilan at hindi minamahal.
- Bigla na lamang nagagalit sa bahay at sa paaralan.
- Sisihin ang iba para sa kamatayan.
- Lagi na lamang iniisip ang kamatayan, ang kanilang kalusugan, o kalusugan ng mga taong malapit sa kanila.
- Nagreklamo na masakit ang kanilang ulo o tiyan.

### Paano kayo makakatulong

- Gawin ang mga regular na rutina.
- Gumugol ng panahon bawat araw kasama ng inyong anak.
- Ipaliwanag kung bakit wala kayo.
- Gumamit ng mga drawing at maiikling kuwento bilang paraan upang ipaliwanag ang kamatayan at kung bakit ito nangyayari.
- Gumamit ng simple at tapat na wika.
- Gawing panatag ang kanilang kalooban.
- Sabihin sa kanila na normal lamang ang maging malungkot.
- Ibalita sa kanilang mga guro na namatayan kayo.
- Tulungan silang malaman kung ano ang sasabihin kapag nagtanong ang ibang mga bata.

## 9 hanggang 11 taong-gulang

Sa edad na ito, ang mga bata ay mas malamang na makapag-iisip nang konketo at praktikal. Nauunawaan nila na ang kamatayan ay katapusan na. Alam nila na ang lahat ay mamamatay balang-araw.

Maaaring gawin nila ang alinman sa mga sumusunod:

- Marami silang itatanong na 'bakit'. Magiging aburido o mag-aalala sila kapag hindi sila nabigyan ng sapat na impormasyon.
- Susubukan nilang itago ang kanilang mga damdamin.
- Magkakaroon sila ng mga masasamang pag-uugali tulad ng pagwawala, pagluluko, sobrang pagdikit sa inyo, o pagmumukmok kung hindi nila nakuha ang gusto nila.
- Ibubuhos nila ang kanilang sama ng loob sa iba, lalo na sa ibang mga bata.
- Masasangkot sila sa gulo sa paaralan.

### Paano kayo makakatulong

- Ipagpatuloy ang mga regular na pang-araw-araw na rutina.
- Maglaan ng panahon upang sagutin ang kanilang mga tanong.
- Magbigay ng mga malilinaw na paliwanag tungkol sa kamatayan.
- Hikayatin silang lumahok sa mga ritwal ng pamilya.
- Hilingin silang tumulong sa mga pang-araw-araw na aktibidad at sa funeral arrangements (tulad ng pagsulat ng obituary o pag-upo sa mga bisita sa punerarya).
- Ibahagi ang inyong mga damdamin.
- Kung hindi ninyo makontrol ang kanilang kilos, humingi ng tulong at payo sa ibang mga magulang, guro, o school counsellors.

## 12 hanggang 14 taong-gulang

Sa edad na ito, nagsisimula na ang mga bata na maintindihan ang abstract concepts, mag-isip, magdahilan, at maglutas ng mga problema sa isang maayos na paraan. Nagsisimula na silang magkaroon ng insight at pagkahabag.

Maaaring gawin nila ang alinman sa mga sumusunod:

- Akala nila na nalalaman nila ang lahat tungkol sa kamatayan.
- Kinakausap nila ang iba, at hindi kayo, tungkol sa kanilang mga damdamin.
- Hindi na nila ginagawa ang kanilang mga karaniwang aktibidad o sinasagad nila ang mga sitwasyon at boundaries.
- Sinusubukang maging katulad ng taong namatay.

### Paano kayo makakatulong

- Patuloy na gawing panatag ang kanilang loob at sabihin sa kanila na mahal ninyo sila at may pagmamalasakit kayo sa kanila.
- Sabihin sa paaralan na namatayan kayo.
- Regular na magtanong sa kanila kung mayroon silang anumang mga katanungan o mga alalahanin.
- Respetuhin ang kanilang pangangailangang magkaroon ng privacy.
- Gawin ang rutina. Magtakda ng mga makatwirang limit.
- Bantayan ang paggamit ng alak o droga at ang mga pagbabago sa kanilang interests o mga kaibigan.
- Tanungin kung gusto nila ng tulong sa paghanap ng suporta tulad ng counsellor, teen support group, o online resources.
- Ipaliwanag ang mga ritwal ng pamilya at kung ano ang maaasahan.
- Tanungin kung gusto nilang pumili ng memento mula sa mga kasangkapan ng taong namatay.

## 15 hanggang 17 taong-gulang

Sa edad na ito, iniisip na ng mga bata ang kamatayan sa darating na panahon. Iniisip nila kung paano maaaring makaapekto sa kanila ang kamatayan ngayon at sa paglipas ng panahon.

Maaaring gawin nila ang alinman sa mga sumusunod:

- Magsimulang magluksa bago pa man mamatay ang tao.
- Sasabihin nila na ang taong mamamatay ay hindi na makakapunta sa mga mahahalagang events sa darating na panahon.
- Mag-aalok na tumulong sa pagplano ng libing o iba pang mga ritwal.

### Paano kayo makakatulong

- Pag-usapan kung paano nila ibabalita ang kamatayan sa iba, tulad ng mga kaibigan at guro.
- Tulungan silang matutong sumagot kapag may nakiramay sa kanila.
- Magtanong kung mayroon silang gustong imbitahin sa funeral services.
- Sabihin sa kanila na ayos lang ang magluksa sa kanilang sariling paraan.
- Hikayatin silang kausapin kayo o ang ibang tao tungkol sa kanilang damdamin.
- Hikayatin silang isulat ang kanilang mga iniisip.
- Tingnan kung may mga palatandaan ng depression.
- Kausapin sila tungkol sa inyong sariling nakaraan at kasalukuyang karanasan sa kamatayan, kung paano ninyo ito nakaya, at kung sino ang nagsuporta sa inyo.
- Tulungan silang maghanap ng babasahin at online resources na malinaw na nagpapaliwanag sa proseso ng pagluluksa.



Kate Cox/Pixabay.com

**Himig**

*"Ang himig na tinugtog ng inyong minamahal sa buhay sa piano ng inyong buhay ay hindi kailanman patutugtugin muli tulad ng dati, pero hindi natin dapat isara ang piano, at hindi natin dapat hayaang maalikabukan ang instrumento. Dapat tayo maghanap ng ibang mga musikero ng diwa, mga bagong kaibigan na unti-unting makakatulong sa atin na mahanap muli ang landas sa buhay, at na sasabay din sa ating paglalakbay."*

*Rabbi Joshua Loth Leibman*

## Karagdagang Resources

[patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

I-scan ang  
QR Code para sa  
resource

Grief Counselling at  
Support Services Resource List

[tinyurl.com/y4w46x2a](https://tinyurl.com/y4w46x2a)



Iminumungkahing Babasahín Tungkol sa  
Pagluluksa, Anuman ang Edad  
Suggested Books on Bereavement for all ages

[tinyurl.com/yy9nndd8](https://tinyurl.com/yy9nndd8)



Checklist na Gagamitin Pagkatapos ng isang  
Kamatayan – Pamahalaan ng B.C.  
After a Death Checklist – Government of B.C.

[tinyurl.com/7m4pex4k](https://tinyurl.com/7m4pex4k)



## Karagdagang Resources

Cremation at Funeral Services

[connect.health.gov.bc.ca/funeral-homes](http://connect.health.gov.bc.ca/funeral-homes)



Ang QR code (ibig sabihin, 'quick response' code) ay isang uri ng barcode na ini-iscan ninyo gamit ang camera ng inyong smart device. Pagkatapos i-scan ito, awtomatiko kayong dadalhin sa web page na iyon.

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

Ang impormasyon na nakasulat dito ay hindi kapalit ng payo na ibinigay sa inyo ng inyong healthcare provider.

Catalogue # 266359 (November 2021) Tagalog

To order, visit [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

