

Mga Natatanging Pangyayari sa Pagiging Magulang

Pagiging isang Solong Magulang

Ang pagiging solo ay hindi nangangahulugan na pag-iisa sa pagiging magulang. Kung mayroon kang pamilya at mga kaibigan na malapit, sila ay maaaring maging isang mabuting mapagkukunan ng suporta. At maging anuman ang iyong sitwasyon, mayroong mga tao at mga programa upang tulungan ka.

Paghahanap ng mga programa at mga grupo sa pagiging magulang

Maghanap ng impormasyon tungkol sa mga suporta sa iyong lugar sa pamamagitan ng pakikipag-ugnay sa:

- iyong pampublikong nars ng kalusugan, manggagawang panlipunan o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- **BC211:** bc211.ca
- **Samahan ng mga Serbisyong Pansuporta sa Magulang ng BC (Parent Support Services Society of BC):** parentsupportbc.ca o 1-877-345-9777
- iyong lokal na **YMCA / YWCA**
- ang **Asosasyon ng mga Programa sa Pag-abot sa Pagbubuntis ng BC (BC Association of Pregnancy Outreach Programs):** bcapop.ca
- ang **Mga Sentro ng Asosasyon ng Pagkakaibigang Aborihinal ng BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centres):** bcaafc.com o 250-388-5522
- ang **Samahan ng mga Serbisyo sa Imigrante ng BC (Immigrant Services Society of BC):** issbc.org o 604-684-2561



SUBUKAN ITO

Makipagkilala sa ibang mga magulang sa pamamagitan ng mga pangkat ng pagpapasuso, mga relihiyosong pangkat o mga pangkat ng pagiging magulang sa online, tulad ng nasa Facebook. O makipagtagpo sa kanila sa mga palaruan, mga sentro ng komunidad o mga oras ng pelikula para sa mga magulang at mga sanggol.



KATUTURAN SA PERA

Pampinansiyal na suporta para sa mga naghahanap ng trabaho

Para sa tulong sa paghahanap ng isang pangmatagalang trabaho, kontakin ang Inisyatiba sa Trabaho para sa Solong Magulang [Single Parent Employment Initiative (SPEI)]: 1-866-866-0800. Kung ikaw ay nasa tulong sa kita o kapansanan, maaari kang makatanggap ng:

- hanggang isang taon ng bayad na pagsasanay
- bayad na karanasan sa trabaho
- libreng pag-aalaga sa bata habang ikaw ay nagsasanay at sa panahon ng iyong unang taon ng trabaho
- libreng sasakyan patungo at mula sa paaralan

Pagiging Magulang ng Maramihan

Ang pag-aalaga para sa isang bagong panganak ay isang malaking trabaho. Kaya ang pag-aalaga para sa mga kambal, tatlong magkakakambal (o higit pa!) ay maaaring maging lalong mahirap.



Ang pagkakaroon ng maraming mga sanggol ay nangangahulugan ng mas kaunting tulong, mas maraming trabaho, at mas kaunting oras para sa iyong sarili. Hangga't maaari, alagaan ang iyong sarili. Kumain nang mabuti, matulog kapag ang iyong mga sanggol ay natutulog, at humingi ng suporta. At kung ang iyong komunidad ay may isang grupo para sa mga magulang ng maramihan, isaalang-alang na sumali.

Paghahanap ng tulong

Huwag maghintay hanggang mapuspos ka upang humingi ng suporta. Subukan ang:

- paghiling sa pamilya at mga kaibigan ng tulong sa mga sanggol, trabaho sa bahay o mga gawain
- pagsali sa isang grupo ng suporta para sa mga magulang ng maramihan
- pagkuha ng tulong sa pagpapasuso mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, pampublikong nars ng kalusugan, komadrona o kasangguni sa paggagatas