

## Pag-unlad ng Utak

Kapag iniisip natin kung paano suportahan ang pag-unlad ng ating mga sanggol, karaniwang isinasaalang-alang natin ang mga pangunahing kaalaman: pinapanatili silang komportable, ligtas at malusog, at tinitiyak na natutulong sila nang maayos at nakakakuha ng sapat na makakain.

Ngunit paano naman ang pagpapaunlad ng utak ng ating mga sanggol?

### Ang Pag-unlad ng Iyong Sanggol ay Nagsisimula Sa Kanyang Utak

Ang mga pinakamaagang karanasan ng isang bata ay mahalaga sa pagbuo ng pisikal na istraktura ng utak. At habang ang bawat bata ay umuunlad sa kanilang sariling bilis, sinusupportahan ng isang malusog na utak ang pag-unlad sa **lahat** mga lugar. Nangangahulugan ito na ang paggawa ng iyong makakaya upang suportahan ang malusog na pag-unlad ng utak sa mga unang araw, mga buwan at mga taon ng buhay ng iyong anak ay maaaring makakatulong sa kanya na tamasahin ang isang habang-buhay ng pangkalahatang kalusugan.



#### PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Ang maagang mga karanasan ay gumaganap ng isang malaking papel sa paghubog sa utak ng iyong sanggol. At ang malakas na pag-unlad ng utak ay sumusuporta sa paglaki ng iyong sanggol sa lahat ng iba pang mga lugar.



#### ALAM MO BA

Ang Samahan ng Pediatric ng Canada (Canadian Pediatric Society) ay nagrekomenda na walang oras sa telebisyon para sa mga batang wala pang 2 taong gulang. Tingnan ang *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit* para sa karagdagang impormasyon tungkol sa oras sa telebisyon.

Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol

### Paano Mo Maaaring Mabuo ang Utak ng Iyong Anak?

Sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong sanggol, makakatulong kang mabuo ang kanyang utak. Tinawag ng mga dalubhasa ang mga sandaling ito na bumubuo ng utak sa pagitan ng isang bata at tagapagbigay ng pangangalaga na “pagsilbi at pagbalik (serve and return)” na pakikipag-ugnayan.

#### Ano ang mga “pagsilbi at pagbalik (serve and return)” na pakikipag-ugnayan?

Pagbibigay ng atensiyon at masiglang pagtugon, suporta at sigasig sa sinasabi ng iyong anak. Mag-isip ng isang laro sa tennis sa pagitan ng isang tagapagbigay ng pangangalaga at isang bata. Ngunit sa halip ng pagpalo ng isang bola pabalik-balik sa isang net, sila ay nagpapadala at nakakakuha ng iba't ibang mga uri ng komunikasyon, tulad ng paghipo, mga tunog, mga salita, mga ngiti at kontak sa mata.

Ang mga pagsilbi at pagbalik na pakikipag-ugnayan ay tumutulong na bumuo ng isang solidong pundasyon para sa utak ng iyong anak – at suportahan ang lahat ng pag-unlad sa hinaharap. Ang mga pagsilbi at pagbalik na pakikipag-ugnayan ay bumubuo din ng pagkakalapit (tingnan ang *Pagbubuo ng Pagkakalapit*) sa pagitan mo at ng iyong sanggol.

Sa kanilang sarili, ang mga sandaling ito ay maaaring maramdaman na maikli at hindi mahalaga. Ngunit maraming mga pagsilbi at pagbalik na pakikipag-ugnayan sa buong unang taon ay makakatulong sa pagbuo ng mga bagong koneksyon sa utak ng iyong anak at hikayatin siyang matuto.

Ang bawat positibong pakikipag-ugnayan ay isa pang ladrilyo sa isang malusog na pundasyon para sa lahat ng kalaunang pag-unlad ng iyong sanggol. Sama-sama, inihahanda siya ng mga ito para sa tagumpay sa lahat mula sa pag-aaral na magbasa hanggang sa pagharap sa stress hanggang sa pagbuo ng mga malusog na relasyon.



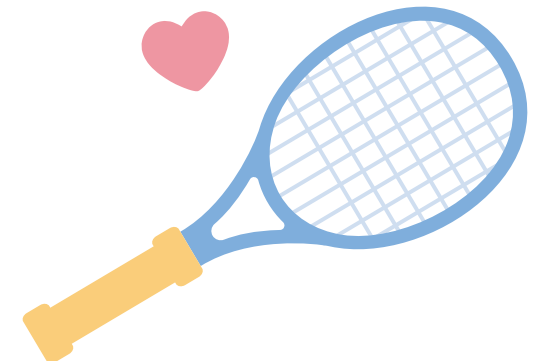
#### SUBUKAN ITO

Itabi ang iyong cell phone kapag nasa paligid ka ng iyong sanggol upang makapagtuon ka sa kanya.



#### ALAM MO BA

Hindi mo mapapalaki sa layaw ang iyong sanggol sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanya ng labis na atensiyon. Ang iyong sanggol ay hindi nagiging masama kapag siya ay umiiyak o nagagalit. Sinasabi lang niya sa iyo na may kailangan siya. Para sa mga ideya kung paano pakikitunguhan ang matinding pag-iyak, tingnan ang *Pag-iyak*.





## PAANO

Gamitin ang pagsilbi at pagbalik na mga pakikipag-ugnayan

- Magbigay ng maraming atensiyon sa iyong sanggol at panoorin ang kanyang mga pahiwatig.
- Pansinin kung ano ang nakaka-interes sa kanya, maging ito man ay isang maliwanag na kulay, isang malambot na aso o isang umiikot na gulong.
- Regular siyang kausapin. Pag-usapan ang tungkol sa ginagawa mo, kung ano ang nakikita niya at kung ano ang nakakatawag ng kanyang pansin.
- Yakapin at aliwin siya kapag siya ay umiiyak o nababalisa.
- Ngumiti pabalik kapag siya ay ngumiti.
- Magkurukutok pabalik kapag siya ay kumurutok.
- Gumawa ng maraming mga kontak sa mata.
- Kumanta ng mga kanta.
- Maglaro ng mga simpleng laro tulad ng peek-a-boo.
- Basahan ang iyong sanggol, at tumugon sa kung ano ang nakaka-interes sa kanya sa pahina.
- Sabihin ang pangalan ng isang bagay kapag tinitingnan ito ng iyong sanggol.
- Hawakan siya, hipuin siya at yakapin siya nang balat-sa-balat.



### Tingnan ang **Tagapagbuo ng Utak**

na mga kahon sa buong aklat na ito para sa higit pang mga ideya sa kung paano susuportahan ang pag-unlad ng utak ng iyong sanggol sa pamamagitan ng mga pang-araw-araw na aktibidad.

