

# ANG AKING SELF-CARE JOURNAL



Isang libro para alagaan ang aking sarili



# NILALAMAN

<b>Kwento: Maging mabait sa sarili mo</b>	<b>04</b>
<b>Aktibidad: Ano ang gusto ko sa sarili ko?</b>	<b>05</b>
<b>Kwento: Ano ang iyong layunin at responsibilidad bilang Migranteng Domestic Worker (MDW) sa Singapore?</b>	<b>06</b>
<b>Aktibidad: Pangarap ko, kinabukasan ko</b>	<b>07</b>
<b>Kwento: Inaalagaan mo ba ang sarili mo?</b>	<b>08</b>
<b>Aktibidad: Kapag stressed ako o masama ang loob ko.</b>	<b>09</b>
<b>Kwento: Paano mo nalalampasan ang mga negatibong isipin at mahihirap na pakiramdam?</b>	<b>10</b>
<b>Aktibidad: Ang aking kamay ng pasasalamat</b>	<b>11</b>
<b>Kwento: Ano ang magagawa mo kapag hindi ka sang-ayon sa iyong employer?</b>	<b>12</b>
<b>Aktibidad: Kapag nagkaalitan kami ng employer ko, magpopokus ako sa mga bagay na pwede kong makontrol</b>	<b>13</b>
<b>Kwento: Bakit mahalagang kontrolin ang iyong paggastos?</b>	<b>14</b>
<b>Aktibidad: Ang aking buwanang plano sa budget</b>	<b>15</b>
<b>Kwento: Bakit mahalagang mag-ipon?</b>	<b>16</b>
<b>Aktibidad: Planner ng pag-iipon</b>	<b>17</b>
<b>Kwento: Paano ka bumubuo ng matiwasay na relasyon sa iyong employer?</b>	<b>18</b>
<b>Aktibidad: Mga maikling sulat ng pasasalamat</b>	<b>19</b>
<b>Kwento: Paano ka makakatulong sa kaibigang nangangailangan?</b>	<b>20</b>
<b>Aktibidad: Mga paraan para mapagmalasakitan ko ang kaibigan ko</b>	<b>21</b>
<b>Kwento: Maayos ka bang nakikipag komunikasyon sa iyong employer?</b>	<b>22</b>
<b>Aktibidad: Mga mungkahi para magsimula ng pakikipag-usap sa iyong employer</b>	<b>23</b>
<b>Mga support group at helpline na malalapitan</b>	<b>24</b>



# Maging mabait sa iyong sarili

Maging mabait at alagaan ang iyong sarili. Matuto sa mga pagkakamali, matapos mong gawin ang abot ng makakaya mo. Humingi ng tulong kapag kailangan.



# Ang gusto ko sa sarili ko

Isulat sa ibaba!



**ISANG NAKAKATAWANG  
BAGAY TUNGKOL SA AKIN**

**TATLONG BAGAY NA  
MAHUSAY KONG NAGAGAWA**

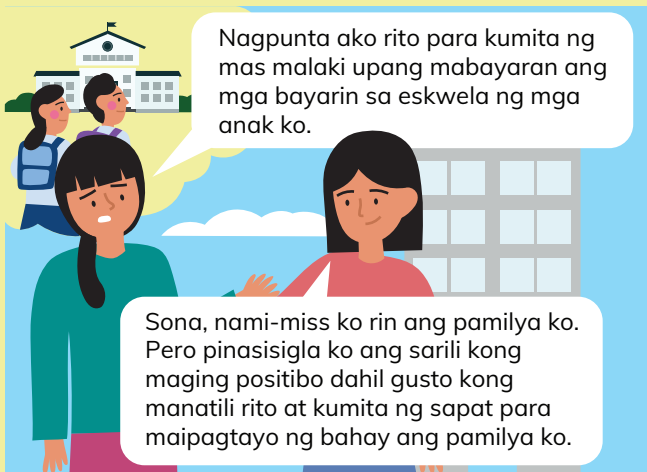
**DALAWANG BAGAY  
TUNGKOL SA AKIN NA  
IPINAGMAMALAKI KO**

**APAT NA  
MABUBUTING SALITA  
NA MAGLALARAWAN  
SA SARILI KO**



# Ano ang iyong layunin at responsibilidad bilang MDW sa Singapore?

Bilang Migranteng Domestic Worker, nagtitiwala ang iyong employer sa iyo na alagaan mo ang pamilya at sambahayan. Para maging mahusay, maging mapagpasensya, maging bukas para matuto ng bagong kasanayan at magtanong kung hindi ka sigurado. Mahalaga ang papel mong gagampanan, kaya ipagmalaki ang trabaho mo!



# Ang aking pangarap, ang aking kinabukasan

Makakamit ko ang aking pangarap sa pamamagitan ng mga layunin

Magsulat, gumuhit, o magdikit ng picture sa ibaba

**Ano ang layunin ko sa pagpunta  
ko rito para magtrabaho?**

Hal. Para kumita ng pera para mabigyan ng mas magandang buhay ang pamilya ko.

Mga pangalan ng pamilya at mahal ko sa buhay:

**Anu-anong layunin ang nais kong  
makamit sa pag-uwi ko sa amin?**

Hal. Magkaroon ng sariling bahay, magtayo ng sariling negosyo, mabayaran ang pag-aaral ng mga anak ko.

Ang pag-abot sa mga layunin ay magpaparamdam sa akin ng:

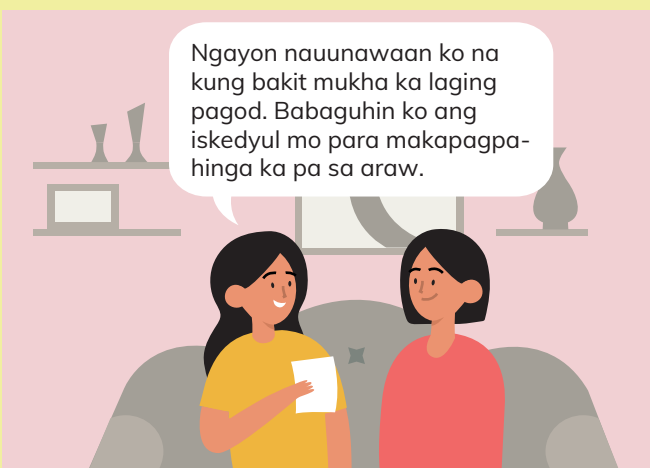
**Paano ko maaabot ang mga layunin ko?**

1. Mag-iipon ako ng \$ ..... (magkano) sa loob ng ..... (ilang) taon para .....
2. Kukuha ako ng kurso sa ..... para magkaroon kakayahan / kaalaman para magtayo ng sarili kong negosyo.
3. Makikipag-usap ako sa isang eksperto ..... (sino) para makaalam pa kung paano magtayo ng negosyo.

Maaari ko ring maabot ang mga layunin ko sa pamamagitan ng mga sumusunod:

# Inaalagaan mo ba ang sarili mo?

Mas madali ka bang malungkot at mapagod, o wala ka bang ganang kumain? Senyales ang mga ito ng stress. Kung nabibigatan ka o humaharap ka sa mga problema, ibahagi mo sa ibang tao. Makakagaan ito ng pakiramdam mo.





# Kapag stressed ako o nalulungkot

## PWEDE KONG KAUSAPIN:

1. Ang Kaibigan Ko (pangalan)  
.....
2. Ang Employer Ko
3. Pwede akong tumawag sa mga Non-governmental organisation

## PWEDE KONG SABIHIN SA SARILI KONG:

1. Humingi ng tulong.
2. Mahirap ito pero matatag rin ako!
3. Magpopokus ako sa pagkontrol ng emosyon at mga kilos ko.
4. ....
5. ....

## PWEDE KONG SUBUKAN ANG MGA EHERSIYONG ITO PARA MABAWASAN ANG STRESS NA NARARAMDAMAN

Huminga nang malalim nang limang beses



Ikuyom ang kamao, tapos magrelaks



DUMARATING AT NAWAWALAN ANG MGA PAKIRAMDAM.

## PWEDE AKONG PANSAMANTALANG TUMIGIL AT GAWIN ANG MGA ITO

Umawit



Pangalan ng paborito kong kanta:  
.....

Yumakap ng kaibigan  
Pangalan ng best friend ko:  
.....



Maghilamos para mas presko ang pakiramdam



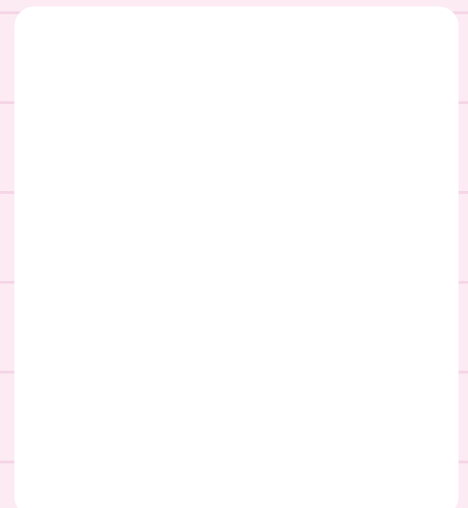
NAKAKAKONEKTA AKO SA PAMAMAGITAN NG

PWEDE KONG ISULAT ANG MGA ISIPIN KO

PWEDE KONG IGUHIT ANG NARARAMDAMAN KO

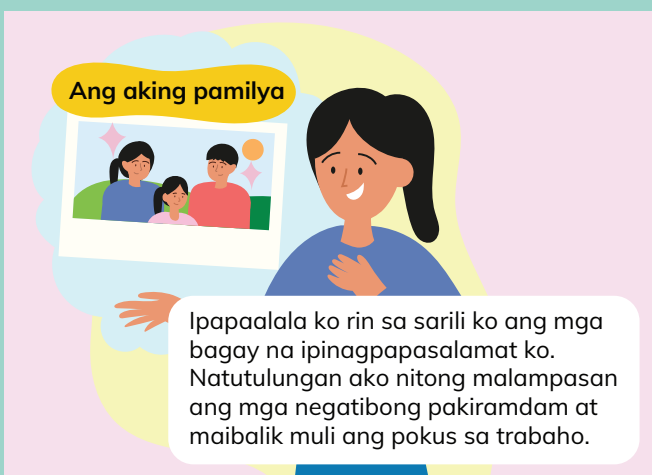


Pagtingin sa mga picture ng pamilya ko



# Paano mo mahaharap ang mga negatibong isipin at mahihirap na pakiramdam?

Humaharap ka ba sa mga problema at may mga negatibong isipin? Alamin kung paano malalampasan ang mga naturang pakiramdam para manatiling positibo at makapagpokus ulit!



# Ang aking mapagpasalamat na kamay

Gamitin ang iyong mga daliri para bilangin ang mga bagay na ipinagpapasalamat mo sa buhay.

Ilarawan kung bakit ipinagpapasalamat mo ang mga ito sa pamamagitan ng pagsusulat, pagguhit, at pagkukulay.

Isang bagay na ipinagpapasalamat ko sa buhay ko

Isang masayang bagay na nangyari sa akin

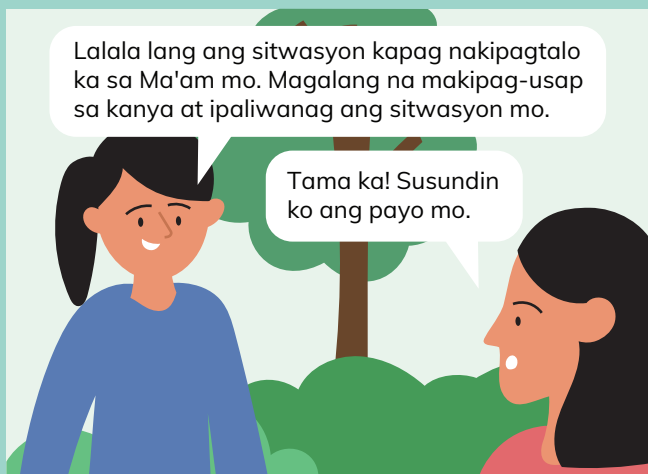
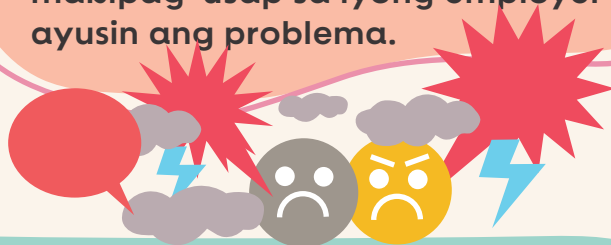
Taong ipinagpapasalamat ko sa buhay

Bagay (o tao) na nagpapangiti sa akin

Lugar na nagpapasaya sa akin

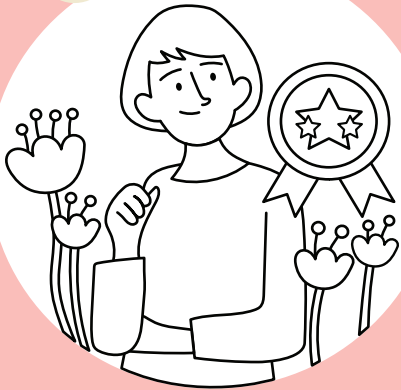
# Ano'ng magagawa mo kapag hindi ka sang-ayon sa employer mo?

Nalungkot o nagalit ka na ba dahil sa mga inuutos ng iyong employer? Bagama't hindi mo makokontrol ang sinasabi o ginagawa ng iyong employer, makokontrol mo ang nararamdaman at pagtugon mo. Magalang na makipag-usap sa iyong employer para ayusin ang problema.



# Kapag may pagtatalo kami ng employer ko, magpopokus ako sa mga bagay na makokontrol ko

**ANG AKING UGALI**



**ANG AKING PAGSISIKAP**

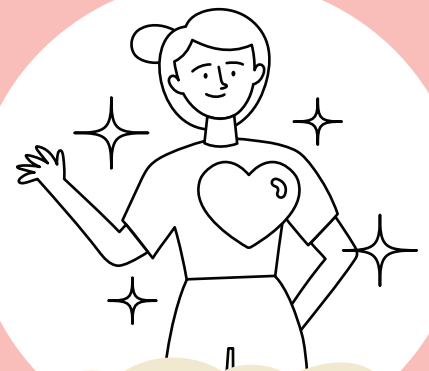
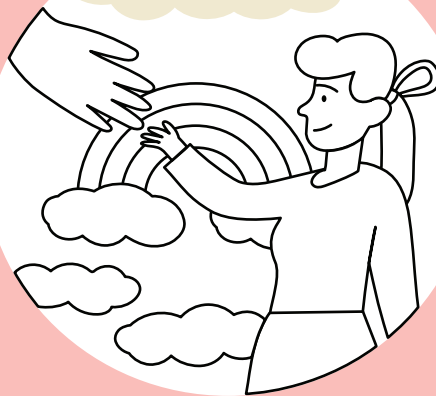
**PAG-AALAGA SA AKING SARILI**



## MGA BAGAY NA MAKOKONTROL KO

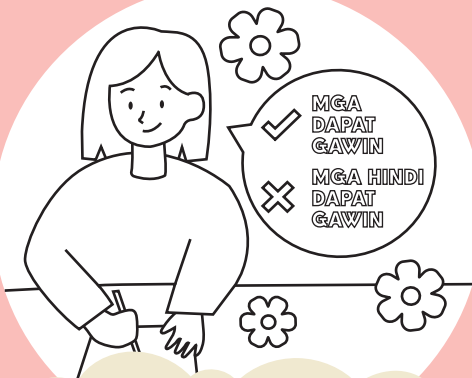
Kulayan ang mga bilog!

**PAGHINGI NG TULONG**



**PAGIGING MABAIT**

**PAGKATUTO MULA SA PAGKAKAMALI KO**



## MGA BAGAY NA HINDI KO MAKOKONTROL

Sumulat o gumuhit sa loob ng mga bilog!

**MGA GAWAING-BAHAY NA DAPAT KONG GAWIN**

**ANG SINASABI NG MA'AM KO**

**ANG INIISIP NG IBA**

**MGA NAKARAANG PAGKAKAMALI**

# Bakit importanteng kontrolin ang paggastos?

Sumosobra ba ang ginagastos mo? Gumawa ng plano sa pag-iipon at gastusin lang ang kailangan at kaya mong gastusin.



Ana, pwede ba akong makautang?

Mimik, saan mo gagamitin ang pera?

Nagastos ko ang sahod ko ngayong buwan sa mga regalo ng pamilya ko. Wala na akong pera para sa rest day ko bukas.

Mimik, dapat gumawa ka ng buwanang badyet para hindi ka sumobra sa gastos.

Paano ako matutulungan ng pagbabadyet?

Monthly Expenses	
	\$250

Matutulungan ka ng pagbabadyet na alamin kung magkano ang itatabi at gagastusin. Halimbawa, matapos magtabi ng isang takdang halaga para sa ipon, pwede mo nang gastusin ang natitira.

Sahod Ko - Bayad Utang - Ipon  
=Halagang ipapadala sa pamilya

Paano kung wala akong sapat na perang gagastusin?

Mimik, dapat gastusin mo lang ang mga bagay na kailangan mo tulad ng toiletries. Bawasan ang mga bagay na gusto mo, tulad ng alahas.

Mga gusto

Mga kailangan

Buwanang Badyet

Income	Personal	Health
---	---	---
Expenses	Savings	Transport
Utilities	---	---

Sisimulan ko nang bantayan ang mga gastusin ko at magiging matalino na sa paggastos!

# Ang aking buwanang plano sa badyet



## ANG AKING MGA LAYUNIN SA PAG-IIPON:

(Magkano ang gusto kong maipon bago umuwi)



## Gamitin ang talahanayan sa ibaba para planuhin kung anu-ano ang mga bagay na bibihin kada buwan.

Lagyan ng tsek kung ang item ay "pangangailangan" (hal. pagkain, toiletries, atbp) o "kagustuhan" (hal. bagong damit, bag, pinakabagong cellphone)



Petsa	Halagang Nagastos (\$)	Mga Item	Mga kailangan	Mga gusto

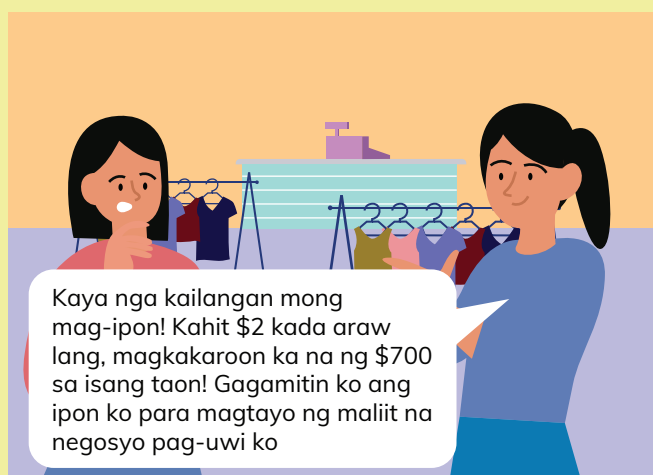
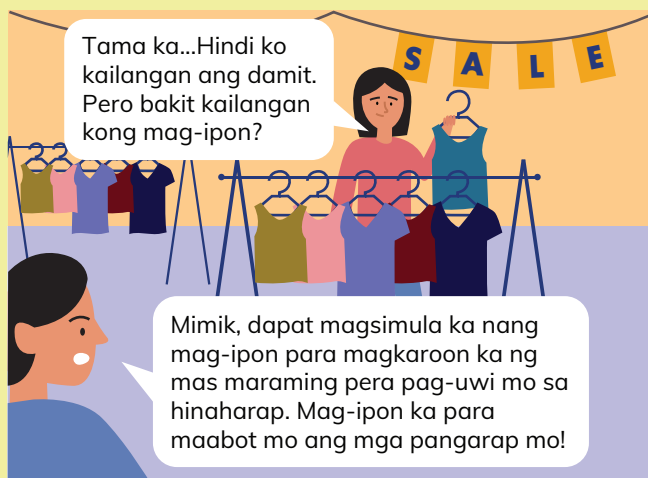
Kabuuang Nagastos:



Pinaghirapan mo ang perang ito. Maging matalino sa paggastos! Ang sobrang paggastos ay magdudulot lang ng stress at problema sa pera!

# Bakit importanteng mag-ipon ng pera?

Importanteng ipunin ang iyong pinaghirapang pera, para mas masuportahan mo nang maayos ang iyong pamilya at magkaroon ng mas maayos na buhay pag-uwi mo. Pwede kang magsimula sa maliit at regular na mag-ipon para palakihin ang iyong ipon! Ang pag-iipon ng \$2 kada araw ay lalaki hanggang \$700 sa isang taon.





# Planner ng pag-iipon



TAON NG \_ \_ \_ \_

Isulat kung magkano ang plano mong ipunin kada buwan. At ano ang layunin sa pag-iipon mo?

Mga layunin sa buwan-buwan na pag-iipon

Nag-iipon ako para...

## Subaybayan Ang Ipon Mo!

Itala sa mga kahon kung magkano ang naipon mo sa bawat buwan. Sapat ba ang iniipon mo para maabot ang goals mo sa bawat buwan?

Enero	Pebrero	Marso
Abril	Mayo	Hunyo
Hulyo	Agosto	Setyembre
Oktubre	Nobyembre	Disyembre

Nakapag-iipon ako ng \$ \_ \_ \_ \_ \_ sa buong taon!

# Paano magkaroon ng maayos na relasyon sa iyong employer?

Importanteng magkaroon ng maayos na relasyon sa iyong employer. Unawain ang mga kagustuhan ng employer mo at umangkop sa mga routine at habit ng pamilya. Palaging magtanong kung hindi ka sigurado sa mga iniutos ng iyong employer. Maging tapat at masipag. Sundin ang mga payong ito para magkaroon ng mas malusog at masayang karanasan sa pagtatrabaho!



Mimik, mukhang magkasundo kayo ng Ma'am mo. Nakakainggit...



Naku Sona, wala akong lakas ng loob kausapin ang Ma'am ko noong bago pa ako sa Singapore.



Mukhang mahigpit ang Ma'am ko at hindi siya nakikipagkwentuhan sa akin...

Wag kang mag-alala, Sona. Kailangan lang ng panahon bago makuha ang loob ng Ma'am mo.



Ginawa ko ang makakaya ko para aralin ang mga routine at habit ng pamilya para matulungan ko ang Ma'am kong asikasuhin ang buong bahay habang abala siya sa trabaho. Dito ko nakuha ang tiwala ng Ma'am ko.



# Mga mensahe ng pasasalamat

Isipin ang mabubuting bagay at aksyong ginawa ng iyong employer para sa iyo. Pwede mong ipakita ang pagpapasalamat mo sa pamamagitan ng pagbibigay ng personalisadong Pasasalamat! Sulatan sila ng mensahe ng Pasasalamat at pagandahin ang sulat sa pamamagitan ng drawing at pagkukulay.

Thank  
You

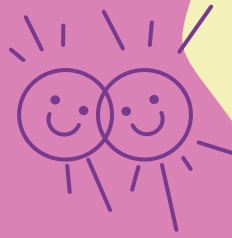


# Paano ka makakatulong sa kaibigang nangangailangan?

May naaalala ka bang panahon na tinulungan ka ng kaibigan mo sa panahong nahihirapan ka? Pwede mo ring tulungan ang mga kaibigan mo! Regular na kumustahin ang iyong mga kaibigan, pakinggan ang sinasabi nila, at hikayatín silang humingi ng tulong kung kinakailangan.



# Mga paraan para alagaan ang kaibigan ko



Kulayan ang mga picture sa mga bilog para malaman kung paano mo maaalagaan ang kaibigan mo. Isulat ang iba pang mga paraan para alagaan ang kaibigan mo sa kahon sa ibaba.



Pakinggan ang kaibigan ko



Magpadala ng mensaheng nakakapagpatibay sa kaibigan ko



Ipaalam sa kaibigan ko na nandito ako at gusto kong tumulong



Tawagan ang kaibigan kong nalulungkot

**Mga paraan para alagaan ko rin ang kaibigan ko**

Huwag hintayin bago humingi ng tulong.

Hikayatin ang kaibigan mo na tumawag sa MOM Helpline:  
kung may problema sila sa trabaho nila

# Maayos ba kayong nag-uusap ng employer mo?

May mga panahong hindi mo alam kung bakit galit ang iyong employer sa iyo. Huwag matakot na itanong sa employer mo ang (mga) dahilan. Baka magulat ka kung paanong naayos ng simpleng pag-uusap ang mga hindi pagkakaunawaan at kung paano ito hahantong sa pagkakaroon ng maayos na relasyon sa employer mo!



Mimik, tigilan mo ang pagtingin sa cellphone mo! Gusto mong kumpiskahin ko 'yan?



Mimik, bakit ka umiiyak?

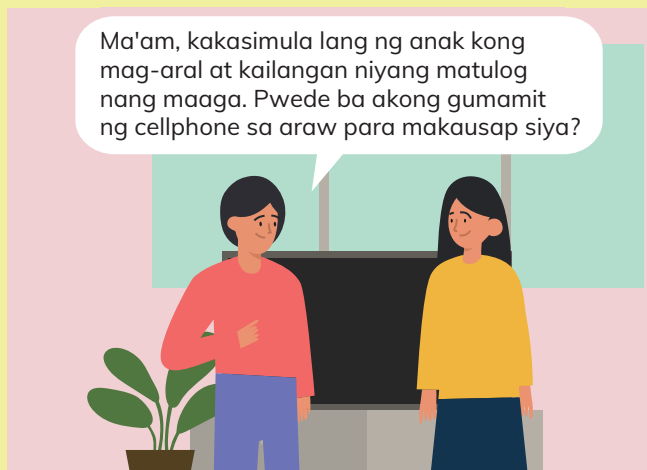
Pinagalitan ako ni Ma'am dahil kinausap ko ang anak ko pag-uwi niya galing sa eskwela.



Pwede mong ipaliwanag ang situwasyon mo sa employer mo at humingi ng permiso niya para makagamit ng cellphone.



Ma'am, kakasimula lang ng anak kong mag-aral at kailangan niyang matulog nang maaga. Pwede ba akong gumamit ng cellphone sa araw para makausap siya?



Salamat sa pagsasabi. Pwede mong gamitin ang cellphone mo kapag tapos na ang mga gawain mo.



Ma'am, tapos ko na po ang mga gawain ko ngayong hapon. Pwede ko na po bang tawagan ang anak ko ngayon?

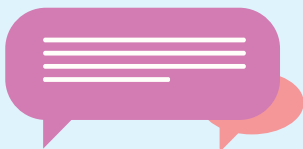
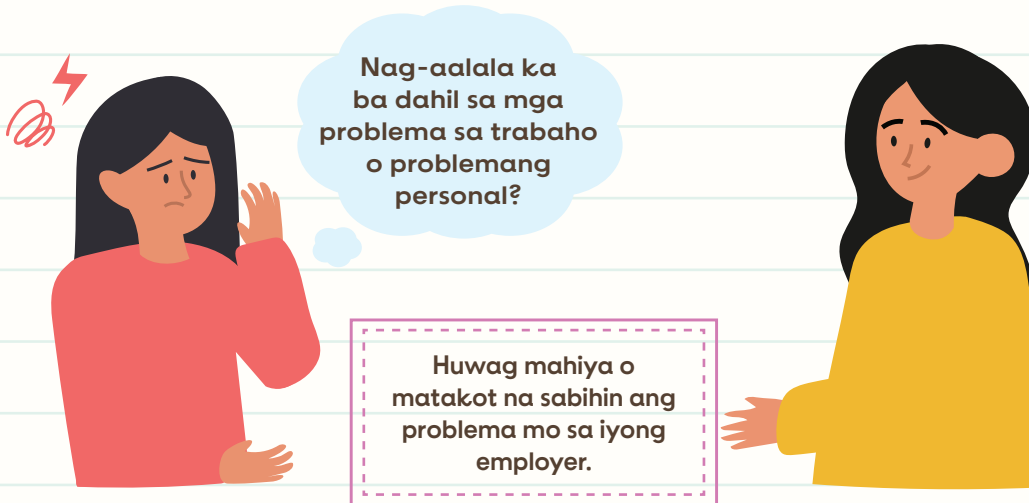
Sige, tawagan mo na!

Salamat po!



# Mga payo para makausap ang iyong employer

Kung may mga problema kang iniisip, kausapin ang iyong employer tungkol dito. Narito ang ilang payo para gabayan ka sa pakikipag-usap sa employer mo!



## Handa ka na bang pag-usapan?

Maging bukas! Walang makakatulong sa iyo kung 'di ka magsasalita!



## Maganda ba ang tiyempo at lugar?

Kausapin ang employer mo kapag hindi siya abala. Makakatulong ito para makapagpokus kayong pareho sa usapan.



## Maging magalang sa iyong employer

Maging magalang. Tumingin sa iyong employer habang nagsasalita ka. Huwag humilata at huwag humalukipkip.



## Pasalamatang ang iyong employer pagkatapos ng pag-uusap

Salamat po, Ma'am. Nakakatulong po kayo para mas gumaan ang pakiramdam ko at maiba ang pagtingin sa mga bagay-bagay

# Mga Support Group at Helpline na Available

Maraming organisasyon sa Singapore na pwede mong tawagan kung kailangan mo ng tulong sa pagkontrol sa stress.

<b>Mga Non-Governmental Organisation at Industry Association:</b>	<b>Contact No</b>
Ang Centre for Domestic Employees (CDE) ay nagbibigay ng payo/tulong kaugnay ng trabaho sa mga MDW at sa mga employer nila.	1800 225 5233 (24 na oras)
Ang Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training (FAST) ay nagbibigay ng helpline at Befrienders Service para matulungan ang mga MDW na may problema o nanganganib.	1800 339 4357 (24 na oras)
Ang Association of Employment Agencies (AEA(S)) ay nagbibigay ng payo/ tulong kaugnay ng trabaho at serbisyong pamamagitan sa mga MDW at sa mga employer nila.	6836 2618 9am hanggang 6pm

<b>Mental Health Organisations:</b>	<b>Contact No</b>
Ang Singapore Association for Mental Health (SAMH) ay nagbibigay ng serbisyong pagpapayo para sa mga taong apektado ang emosyon.	1800 283 7019
Ang Samaritans of Singapore (SOS) ay nagbibigay ng emosyonal na suporta para sa mga nababalisa.	1800 221 4444 (24 na oras)
Ang Singapore Counselling Centre ay nagbibigay ng malawak na hanay ng mga serbisyong pagpapayo at sikolohikal para magawa mong mapigilan ang stress at malampasan ang iba't ibang problema sa buhay.	6339 5411 (Maaaring maningil ng bayad sa pagpapayo)
Ang Sliver Ribbon ay nagbibigay ng serbisyong pagpapayo sa mga taong may problema sa mental na kalusugan at sa mga tagapangalaga nila para maunawaan kung bakit inaantala o ipinagpapaliban nila ang kanilang pagpapagamot.	6386 1928



Narito ang iba pang magagamit na contact para sa mga emerhensiya

### MOM Helpline for Migrant Domestic Workers(MDWs)

Ministry of Manpower - 1800 339 5505

Para sa tulong at payo sa kapakanan, sahod, at iba pang usapin sa trabaho

### Iba pang Emerhensiya

Pulisya

999

Ambulansya/  
Bumbero

995

## Listahan ng mga kurso at aktibidad na pwede mong salihan sa rest day mo para mabawasan ang stress



Nag-aalok ang Aidha ng mga kurso para sa mga katulong sa pamamahala ng pera, komunikasyon, computer at pagnenegosyo

I-scan ang QR Code o alamin pa at mag-enrol sa mga kurso ng Aidha rito: <https://www.aidha.org/courses/courses-overview/>



Ang Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training (FAST) ay isang non-profit at charity organization na nagtataguyod ng suportang panlipunan at skills training para sa mga MDW. Ang FAST ay nag-aalok ng mga kursong pagsasanay, serbisyong pakikipagkaibigan at 24 na oras na Helpline para sa mga MDW sa Singapore.

I-scan ang QR Code para sa higit pang detalye at para sa iba pang available na kurso sa Facebooko page ng FAST: <https://www.facebook.com/FAST.org.sg>



Ang Alliance of Domestic Employees Outreach (ADEO) ay isa sa mga samahan ng Hope Initiative Alliance na naglalayong magbigay ng kumpletong pag-aaruga sa mga MDW sa Singapore sa pamamagitan ng iba't ibang programa at aktibidad.

I-scan ang QR Code para sa higit pang detalye at para sa mga available na kurso sa webpage ng ADEO <https://adeo.sg/>



Notes



Date:

Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.



Notes



Date:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Notes



Date:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Notes



Date:

A series of horizontal lines for writing, spanning most of the page width.



Notes



Date:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

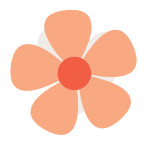
---

---

---

---

Notes



Date:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Notes



Date:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Notes



Date:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Notes



Date:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











MINISTRY OF  
MANPOWER



Isang publikasyon ng MOM  
sa pakikipagtulungan sa  
mga sumusunod na partner



aidha

CDE

FAST Foreign Domestic Worker Association  
for Social Support and Training