



## **PAIL NETWORK** Mga mapagkukunan para sa mga namamatay na pamilya ***Paano maaaring suportahan ng mga tagapag-empleyo ang isang nagdadalamhating empleyado na bumalik sa trabaho***

Ang pagkawala ng pagbubuntis at ng sanggol ay mga napakatindi at masakit na karanasan. Ang mga nawalan na mga magulang ay karaniwang nakakaramdam ng nakapupuspos at komplikadong mga damdamin ng pagdadalamhati sa paglipas ng maikli at mahabang panahon, kabilang ang pagkabigla, kalungkutan, galit, pagkabalisa, pagkakonsensiya, at paninisi sa sarili. Ang mga damdaming ito ay natural at normal. Malungkot, dahil ang pagkawala ng pagbubuntis at ng sanggol ay hindi malawak na tinatalakay o nauunawaan sa ating lipunan, ang pagdadalamhati at mga pangangailangan ng mga magulang na nawalan sa ganitong paraan ay maaari kung minsan hindi makilala, na naiwanan ang mga nagdadalamhati na makaramdam na parang hindi nakikita at hindi nauunawaan.

**ALAM NATIN NA ANG HALAGA NG ISANG BUHAY AY BATAY SA PAGMAMAHAL AT KONEKSYON NA NARAMDAMAN SA ANAK NA IYON - SA LOOB AT LABAS NG SINAPUPUNAN, SA ANUMANG PAGBUBUNTIS O EDAD.** Ang mga pangarap at mga pag-asa para sa pagiging naroon ng anak na iyon at ng hinaharap, at ang bagong pagkakakilanlan na nagsisimulang kuhanin ng mga tao habang sila ay nagiging magulang sa isang sanggol sa sinapupunan, o naghahanda na maging magulang sa sanggol kapag ipinanganak ito, ay nawawala kapag ang pagbubuntis ay nagwakas o ang isang sanggol ay namatay. Sa paghahanap na mag-alok ng pangangalaga at suporta sa mga nagdadalamhating magulang, mahalaga na kami ay mag-alok ng isang bukas na lugar para sa kanilang kuwento at patunayan ang ibig sabihin nito sa kanila. Sa ganoong paraan, kami ay makakapag-alok ng suporta para sa kanilang mga nararamdaman at mga paraan ng pagpapahayag ng mga damdaming iyon. Bawat nagdadalamhating tao ay natatangi sa kanilang paraan ng pagdadala at pagpapahayag ng kanilang kalungkutan, at ang karamihan ng mga nagdadalamhati ay nangangailangan ng pakikiramay at pagbibigay ng pag-asa sa paglipas ng panahon mula sa kanilang komunidad para sa paglalahad ng kanilang sariling proseso ng kalungkutan.

### **ANG IYONG MGA LIGAL NA RESPONSABILIDAD**

Kasunod ng pagkawala ng pagbubuntis o ng sanggol, ang isang nagdadalamhating magulang ay maaaring pumili na kumuha ng isang pinahabang bakasyon mula sa trabaho o maaaring pumili na bumalik sa trabaho. Maaaring makatulong ang bakasyon sa trabaho sa pagdadalamhati, pisikal na paggaling, pagkuha ng mga serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan, at paggawa ng iba-ibang mga uri ng mga pag-aayos (hal. libing, pinansiyal, paglalakbay). Ang desisyon na pansamantalang lumayo mula sa trabaho ay magdedepende sa maraming mga dahilan, kabilang ang pagiging karapat-dapat ng nawalan na magulang, kalagayan sa pananalapi at personal na kasaysayan at mga kagustuhan. Nakakatulong para sa mga tagapag-empleyo at kawani ng Mga Yamang Pantao na maging pamilyar sa mga pagpipilian na magagamit ng mga empleyado ng kanilang organisasyon para sa bakasyon, pati na rin ang mga benepisyo na maaaring makuha (hal. seguro sa buhay ng bata, saklaw ng mga paramedikal na benepisyo, atbp.) upang makapagbigay ng malinaw na impormasyon at suporta sa mga pamilyang nahaharap sa ganitong mga mapaghamong desisyon sa isang mahirap nang panahon.

## *Paano maaaring suportahan ng mga katrabaho ang mga nagdadalamhating magulang*

Ang mga empleyado na na-employo ng kanilang tagapag-employo para sa hindi bababa sa anim na magkakasunod na buwan at nasasakop ng **Batas ng Mga Pamantayan sa Trabaho (Employment Standards Act), 2000 (ESA)** ay karapat-dapat sa bakasyon para sa pagkamatay ng anak kung ang anak ng isang empleyado ay namatay, maliban sa mga kaganapan kung saan ang anak ay namatay bilang resulta ng isang krimen na kung saan ang magulang ay kasangkot.

**Seguro sa Trabaho [Employment Insurance (EI)]** Ang mga empleyado na nakakatugon sa ilang pamantayan ay karapat-dapat para sa pansamantalang pampinansiyal na tulong kung hindi sila makapagtrabaho dahil sa pagkawala ng pagbubuntis at ng sanggol. Ang sakit at/o pagiging ina na mga benepisyo ay maaaring mai-aplay sa mga kalagayang ito.

**Batas ng Mga Pamantayan sa Trabaho [Employment Standards Act (ESA)]** Ang Employment Standards Act (ESA) ay nagbibigay ng mga pinakamababang pamantayan, mga karapatan at mga responsibilidad para sa karamihan ng mga empleyado at mga lugar ng trabaho sa Ontario. May isang seksyon na nakatalaga sa bakasyon para sa pagbubuntis, na kinabibilangan ng impormasyon na partikular sa pagkawala ng pagbubuntis. Ang mga empleyado na nagkaroon ng isang pagkawala ng pagbubuntis sa isang edad ng pagbubuntis na halos 23 linggo o higit pa ay karapat-dapat para sa bakasyon sa pagbubuntis. Kung ang mga magulang ay hindi maging kwalipikado para sa bakasyon para sa pagbubuntis sila ay maaaring maging karapat-dapat sa panahon na malayo sa trabaho sa pamamagitan ng ibang uri ng ESA allowance, na gaya ng bakasyon para sa personal na emerhensiya [personal emergency leave (PEL)]. Ang mga magulang na nakaranas ng pagkawala ng sanggol ay maaaring maging karapat-dapat para sa bakasyon sa pagkamatay ng anak, bakasyon para sa kaugnay sa krimen na pagkawala ng anak, o kaloob na Pampederal na Suporta sa Kita (Federal Income Support grant).

**Ibang mga uri ng bakasyon/pahinga sa trabaho** Maaaring mayroon ding mga kasunduan o mga patakaran na nasa lugar sa iyong organisasyon na maaaring magkwalipika sa mga magulang para sa bakasyon/pahinga sa trabaho at/o bayad na bakasyon bilang karagdagan sa pederal at panlalawigang mga allowance, tulad ng panahon ng sakit, short-term disability (STD), and long-term disability (LTD). Maaari ding magpasya ang mga tagapag-employo na magbigay sa mga magulang ng pahinga sa trabaho dahil sa mga hindi inaasahan o pambihirang mga pangyayari, sa labas ng mga umiiral na patakaran.

Ang PAIL Network ay gumawa ng tatlong mga dokumento na nagbabanghay ng impormasyon tungkol sa mga karapatan sa bakasyon na partikular para sa mga magulang na nakaranas ng isang pagkawala (Panahon Na Malayo Sa Trabaho Pagkatapos Ng Pagkawala Ng Iyong Pagbubuntis, Panahon Na Malayo Sa Trabaho Pagkatapos Ng Pagsilang ng Iyong Patay Na Sanggol, at Panahon Na Malayo Sa Trabaho Pagkatapos Ng Pagkawala Ng Iyong Sanggol). Mangyaring sumangguni sa mga mapagkukunang ito para sa iyong sariling impormasyon at ibahagi sila sa mga magulang.

## *Paano Mag-aalok ng Pangangalaga at Suporta*

Bilang isang tagapag-empleyo, bilang karagdagan sa iyong mga responsibilidad sa trabaho sa iyong mga empleyado, maaaring makadama ka ng kalungkutan at pag-aalala para sa sakit ng iyong empleyado. Sa anumang panahon ng pagliban, maliban kung ipinagbabawal sa mga tuntunin ng bakasyon ng isang empleyado, may maraming mga paraan na ang mga tagapag-empleyo ay maaaring makipag-ugnay upang ipahayag ang kanilang mga pakikiramay at pagmamalasakit. Kapag ang nawalan na magulang ay bumalik sa trabaho, ang patuloy na pagkilala sa kanilang pagkawala ay mahalaga. Maaaring madama ng mga ilang nawalan na magulang na sila ay suportado sa pamamagitan ng bukas na pagbabahagi ng kanilang mga nadaramang kalungkutan at pakikipagpalitan ng aktibong suporta sa mga nasa paligid nila sa mahirap na panahong ito, habang ang mga iba ay maaaring nangangailangan na ikaw ay maging isang tagapakinig, o maaaring kailanganin na igalang mo ang kanilang kahilingan para sa lugar at pagkapribado upang magdalamhati nang hindi nakakaramdam na naimpluwensiyahan o responsable para sa mga damdamin ng mga iba. Lalo na, nakakatulong na umiwas sa mga sitwasyon na naghahatid sa mga nagdadalamhating magulang na makaramdam na kailangan rin nilang pamahalaan ang kalungkutan o kawalan ng ginhawa ng mga tao sa paligid nila.

Dahil ang kahulugan ng ganitong uri ng kaganapan at ang mga pangangailangan at mga kahilingan ng mga nagdadalamhating magulang ay maaaring maging hindi malinaw sa simula, maraming mga tagapag-empleyo ay maaaring makaramdam ng pagka-asiwa o hindi sigurado kung ano ang sasabihin. Habang walang mga patnubay na aakma para sa lahat ng mga indibidwal na pangangailangan, ang sumusunod na gabay ay makakatulong para sa maraming nagdadalamhating mga magulang:

**1. KILALANIN ang pagkawala ng may kabaitan.** Maraming mga taong iiwas na pag-usapan ang pagkawala, natatakot na pasamain ang loob ng nagdadalamhating indibidwal o “ipaalala sa kanila” ang kanilang kalungkutan. Maging panatag na hindi mo pinapaalala sa kanila ang isang bagay na nakalimutan na nila; ang kanilang kalungkutan ay naroon, at karamihan ng mga tao ay napapahalagahan ang pagkilala sa kanilang karanasan at paghihirap sa pamamagitan ng mga pagpapahayag ng pagmamalasakit at pag-aalala. Kung nais mong mag-alok ng personal na suporta, gawin ito sa isang paraan na tunay at sumasalamin sa iyong mga totoong kakayahan at mga interes; para sa maraming mga pamilya, maaaring makatulong para sa mga pag-aalok ng tulong na maging espesipiko, o na magbigay ng mga pagpipilian (hal. pagkain, pangangalaga ng bata, balik na masasandigan, libangan at tawanan) at para sa kanila na maalok sa isang paraan na magiging madali para sa mga magulang na tumanggi kung iyon ang nararamdaman nilang pinakamabuti para sa kanila. Kahit na hindi nila nais na tanggapin ang iyong alok, mapapahalagahan nila ang kagandahang loob na naroon.

## *Paano Mag-aalok ng Pangangalaga at Suporta*

- 2. HUWAG asahan na ang kanilang kalungkutan ay magmumukhang isang tiyak na paraan.** Walang tama o maling paraan ng pagdama pagkatapos ng ganitong uri ng kaganapan at bawa't nagdadalamhating tao ay hahanap ng kanilang sariling paraan ng paggagalugad sa kanilang mga pangangailangan para sa pagpapahayag at pagkapribado, pagiging magkakasama at pag-iisa. Ang pagdaloy ng iba-ibang matitinding emosyon ay maaaring maging magkakasang-ayon o hindi mahulaan, matatag o magulo, at ang nagdadalamhating (mga) magulang ay kadalasang nagsisikap na pamahalaan ang kanilang sariling panloob at panlabas na karanasan. Makinig na mabuti at sumunod sa ipinakikita ng mga nagdadalamhating (mga) magulang, magpakita at ipakita ang pagmamalasakit na lumilikha ng kaligtasan para sa pagbabahagi kung nais ng (mga)magulang.
- 3. HUWAG gawin itong tungkol sa iyong sarili.** Ang pagkawala ng pagbubuntis at ng sanggol ay nakalulungkot na karaniwang mga karanasan, nguni't hindi nito ginagawa ang karanasan na maging pareho para sa lahat ng nagdaraan dito. Habang ang pagpapahayag ng iyong isang pagkawala ay gagawa sa iyong nawalan na magulang na mas hindi makaramdam ng pag-iisa, huwag ipalagay na ang kanilang mga nararamdaman ay kapareho ng sa iyo, at huwag ibahagi ang iyong kuwento o payo batay sa iyong sariling karanasan maliban kung inanyayahan. Ituon ang iyong pangangalaga at atensyon sa kanilang karanasan at magbigay ng lugar sa napakaraming mga paraan na maaaring iniisip o nararamdaman nila tungkol sa pagkamatay na ito. Gayundin, maraming mga indibidwal ay nag-aalok ng mga kasabihan na nagmumula sa kanilang sariling pagka-asiwa at sa kagustuhan na pagaanin ang paghihirap ng isang nawalan na magulang, nguni't sa katapusan ang gayong mga komento ay sumasalamin sa mga pananaw at mga paniniwala ng nagsasalita, at maaaring makapagpadama ng pagmamaliit, pagpapalimot o hindi pagkaka-angkop. Hindi kailangan ng mga nagdadalamhati ang karagdagang pamimilit upang maging masaya at tumingin sa maliwanag na bahagi ng kanilang karanasan; kailangan nila ang paghihikayat at suporta upang makapagsarili sa kanilang karanasan nang lubos at tunay, kapwa sa sakit at anumang gagawa ng kahulugan o mga regalo na maaaring lumabas sa paglipas ng panahon.
- 4. INTINDIHIN na ang pagkawala ng anak na ito ay maaaring may maraming mga patong.** Kahit na ang anak ay isang kapatid o unang anak, kahit na ang pagpupunyagi sa pagkamayabong ay bahagi ng paglilihi, maging ito man ay isang ninais na pagbubuntis, kahit nagkaroon na ng naunang mga pagkawala ng pagbubuntis o sanggol para sa pamilyang ito, kahit mayroon mang mga panlabas na mga sanhi na may kaugnayan sa kalusugan o medikal na pangangalaga ng magulang na kasangkot sa pagkawala ng pagbubuntis o sanggol, ang lahat ng mga sanhing ito ay maaaring makapagkomplika at makadagdag sa kalungkutan na nararamdaman ng mga magulang. Maaring sisihin ng maraming mga magulang ang kanilang mga sarili at makadama na ito ay kasalanan nila at ang gayong pagkawala ay maaaring mag-aktiba ng mga dating pagkawala o mga trauma. Normal din para sa isang nagdadalamhating pamilya na tanungin ang kanilang mga paniniwala, pananampalataya at layunin ng buhay. Ang mapasensiyang pakikinig, sa paglipas ng panahon, at pagbabalanse ng makatotohanan na katiyakan kasama ang pag-unawa para sa mga masalimuot na damdamin at mga kahulugan na pinaglalabanan ng nawalan na mga magulang, ay isang makabuluhang kontribusyon.

## *Paano Mag-aalok ng Pangangalaga at Suporta*

**5. ALAMIN na ang kalungkutan ay hindi maaaring “ayusin,” na ang pagkawalang ito ay magtatagal habang panahon at ito ay magbabago sa paglipas ng panahon.** Ang mga nadarama at kahulugan ng isang kaganapan na ganitong kalaki ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon habang pinoproseso ng nagdadalamhating magulang ang maraming mga kawalan na likas sa pagkamatay ng kanilang anak. Ang kalungkutan ay hindi dumadaan nang mabilis, nguni’t maaaring mag-ibang anyo sa paglipas ng panahon, at sana ay mapamahalaan. Ang kalungkutan ay maaaring tumagal ng maraming mga buwan at mga taon, depende sa nawalan na indibidwal. Ang pangangalaga at pagiging naroon sa mahabang panahon ay napakahalaga, dahil maraming mga tao ang nagnanais ng mabuti, nguni’t nakakalimot at nagpapatuloy na sa loob ng mga ilang buwan pagkatapos ng isang pagkamatay. Pahahalagahan ng mga nagdadalamhating magulang ang pag-aalaala ng mga espesyal na araw at mga anibersaryong tulad ng kapanganakan at kamatayan, o ang isang takdang petsa sa kaso ng pagkawala ng pagbubuntis. Alamin na ang mga Araw ng Ina at Ama at iba pang nakapagpapaalala sa paligid ng pagkawala ay maaaring maging mahirap. Mag-aalok ng maliliit na mga kilos ng kagandahang-loob. Umupo nang tahimik. Tanungin kung ano ang kanilang nararamdaman. Makinig. Patuloy na magpakita. Regular na magsiyasat. Patunayan at gawing normal ang kanilang mga nadarama at mga saloobin.

**6. ALAMIN na maaaring kailangan ng mga nagdadalamhating magulang ang kanilang lugar ng trabaho na maging isang lugar ng kaligtasan.** Natural na hinahamon ng kalungkutan ang pagtutuon ng isang tao, konsentrasyon, alaala, kanilang pagkakakilanlan at pakiramdam ng katatagan, at pagkatapos na gumawa ng mahirap na pagpapasiya tungkol sa tiyempo ng pagbalik sa trabaho, ang mga nawalan na indibidwal ay maaaring hindi makaganap ng mga tungkulin sa trabaho sa parehong antas na kagaya ng ginawa nila dati bago ang mahalagang kaganapang ito sa kanilang mga buhay. Para sa maraming mga tao kasunod ng isang malaking pagkawala, ang kanilang kalungkutan ay napakatindi na maaaring nais nilang magkaroon ng mga lugar na kung saan ito ay hindi nasa harap o sentro, na kung saan sila ay maaaring makaganap na kagaya ng ginawa nila dati bago ang pagkawala na ito. Maaaring kailangan ng iba na kilalanin ang kanilang kalungkutan at bukas na idaos sa kanilang kapaligiran sa trabaho. Pakikiramay, paggalang, kaluwagan at suporta ang susi habang sila ay nagpapalit ng pagtutuon sa kanilang mga buhay at nagsisilbi sa ibang mga prayoridad. Kunin ang iyong mga hudyat mula sa nawalan na magulang, na kinikilala ang kanilang pagkawala at pagkatapos ay alamin mula sa kanila kung nais nilang pag-usapan ito o hindi, o kung gusto nilang magsiyasat ka sa kanila tungkol dito o hindi. Maaari mong ipaalam sa kanila, halimbawa, na nais mong maging isang suporta at handang makipag-usap sa kanila tungkol dito, nguni’t kung mas gusto nilang hindi ka magtanong maliban kapag binanggit nila ito, ikasisiya mong suportahan sila sa ganitong paraan.

## *Paano Mag-aalok ng Pangangalaga at Suporta*

**7. MAG-ALOK ng mga praktikal na suporta at mga kaluwagan.** Karaniwan para sa kapwa emosyonal at praktikal na mga kakayahan ng mga nawalan na magulang na maliwanag na mabago para sa isang tagal ng panahon. Maaari mong masuportahan ang kanilang proseso at paggaling sa pamamagitan ng aktibong pagsasali sa kanila sa mga pagsasaalang-alang ng paraan kung paano sila pinakamahusay na masusuportahan sa paggawa ng kanilang mga tungkulin sa trabaho. Pag-usapan ang mga responsibilidad at dami ng trabaho, pag-aalok ng mga kaluwagan kagaya ng binawasan o binagong mga oras ng trabaho, karagdagang mapagsuportang pagbabantay o mga pagsisiyasat. Ang pagbabahagi o pamamahagi ng mga gawain at mga responsibilidad ay maaaring makatulong upang mapaliit ang pamimilit at mga hindi makatotohanang inaasahan sa panahon ng kanilang pagbuti. Ang kaalaman na ikaw ay nagmamalasakit, ay emosyonal at talagang malalapitan, at igagalang at tutulong sa kanilang proseso ay nagbibigay ng nakatutulong na impormasyon para sa kanila na pangalagaan ang kanilang mga pangangailangan sa isang marangal na paraan na pinakamagandang pakiramdam para sa kanila. Ang mga nawalan na indibidwal ay bihirang nakakalimot sa mga “nagpakita” para sa kanila sa kanilang panahon ng kalungkutan.

Ang pagdadalamhati ay hindi isang sakit Bagama't hindi mahuhulaan ang tindi ng sakit ng pagkawala at maaaring tumagal ng mga taon, sa pamamagitan ng mapagkalingang suporta, karaniwan ay natatagpuan ng mga nawalan na magulang na ang pagkawala ay nagiging isang karanasan sa kalaunan na maaari nilang dalhin na kasama nila, at na habang sila ay nagbago magpakailanman, sila ay maaari pa ring makahanap ng ligaya at kaluguran at makisali nang lubos sa buhay.

**Kung kailangan mo ang mas partikular na impormasyon tungkol sa iyong mga responsibilidad o pagiging karapat-dapat ng empleyado para sa bakasyon sa trabaho, mangyaring komunsulta sa naaangkop na pederal o panlalawigan na mga pamantayan.**