

Konsèy pou Fason pou Pale ak Timoun ak Jenn Moun Konsènan Devèsman Petwòl la

Entèkansyon nan Kay pou Timoun ki nan laj pou Lekòl Pre-Matènèl jiska laj Adolesan



Estrès ak konsekans devèsman petwòl la kapab afekte timoun tankou adilt. Kèk timoun kapab afekte san pèsòn pa konnen. San yo pa vle fè sa, paran yo kapab fè yon timoun santi li pa bon pou pale sou eksperyans lan. Sa kapab lakòz yon timoun gen konfizyon, dout pèsònèl, ak santi li enpwisan. Ou dwe fè yon timoun konnen anpil santiman se santiman ki nòminal pandan ak apre yon evènman. Lè yon timoun konnen sa, sa pral ede li debat avèk eksperyans lan.

Timoun ak jenn timoun kapab montre siy estrès akòz pèd ak chanjman devèsman petwòl la lakòz nan Kòt Gòlf la. Pami siye sa yo, timoun yo kapab vin tris, gen kriz, gen konpòtman agresif oswa izole, epitou yo ka tounen konpòte yo tankou timoun piti ankò. Pami siy sa yo, timoun yo kapab gen lestomak fèmal ak maltèt, epitou yo kapab toujou vle rete lakay yo tan pou yo al lekòl oswa yo kapab vle rete lwen zanmi yo. Siy sa yo se siy ki nòminal epi anjeneral yo pa dire lontan. Ou kapab ede pitit ou avèk sijesyon ki anba la yo.

Timoun ki nan lekòl pre-matènèl

- Pa chanje woutin regilye fanmi an.
- Fè yon efò anplis pou ofri rekoufò ak sipò.
- Evite separasyon lè li posib.
- Kite pitit ou dòmi nan chanm paran yo pou yon tan ki pa long.
- Ankouraje pitit ou eksprime santiman li nan jwèt, nan fè desen, nan espektak maryonèt, ak nan rakonte istwa.
- Pa kite pitit ou ekspoze twòp nan medya.

Timoun ki nan Laj Lekòl Primè

- Bay plis atansyon.
- Fikse limit modere men serye pou montre konpòtman.
- Toujou koute pitit ou lè l ap rakonte eksperyans li.
- Ankouraje pitit ou pou li eksprime santiman lè l ap pale ak lè l ap jwe.
- Bay travay ak aktivite nan kay la ki òganize, men ki pa twò egzijan.
- Eksplike fason moun ap ede pou reponn nan devèsman petwòl la ak fason kominote yo afekte nan katastwòf sa a.

Timoun ki pral gen laj Adolesan ak Timoun Adolesan

- Bay plis atansyon.
- Montre ou disponib pou koute pitit ou, men pa pou fòse li pale sou santiman li yo.
- Ankouraje diskisyon sou eksperyans pami timoun ki gen menm laj.
- Ankouraje pitit ou pou li patisipe nan aktivite fizik.
- Sipòte retou pitit ou nan aktivite regilye lè li posib.
- Ankouraje abitud manje ak egzèsis ki bon pou sante.
- Pa kite pitit ou ekspoze twòp nan medya.



Liy Dirèk

Liy Èd pou detrès devèsman petwòl la
Liy pou rele gratis: 1-800-985-5990

Liy Dirèk Nasyonal pou Rapòte Vyolans Domestik
(National Domestic Violence Hotline)

Liy pou rele gratis: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

Liy Nasyonal Soutaj pou Prevansyon Swisid
(National Suicide Prevention Lifeline)

Liy pou rele gratis: 1-800-273-TALK (8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Si wèb: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Lokalizatè Tretman

Liy Èd SAMHSA pou Rekòmandasyon pou Tretman
(SAMHSA Treatment Referral Helpline)

Liy pou rele gratis: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Biwo Santral Enfòmasyon

Rezo SAMHSA pou Enfòmasyon sou Sante
(SAMHSA Health Information Network)

Liy pou rele gratis: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/shin>

Resous Itil

Sant Asistans Teknik pou Katastwòf (Disaster Technical Assistance Center) (DTAC) nan SAMHSA

L pou rele gratis: 1-800-308-3515

Imèl: DTAC@samhsa.hhs.gov

Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Pou jwenn enfòmasyon espesifik sou rekòmandasyon nan Leta, tanpri kontakte SAMHSA DTAC.

Rezo Nasyonal pou Estrès Tiwomatik Timoun
(The National Child Traumatic Stress Network)

Sit wèb: <http://www.nctsn.net>

Liy Èd pou Espas Travay

L pou rele gratis: 1-800-967-5752

Sit wèb: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Nòt: Si ou mete yon resous nan fèy enfòmasyon sa a, sa pa vle di Sant pou Sèvis Sante Mantal (Center for Mental Health Services), Administrasyon Sèvis pou Abi Estipefyan ak Sèvis Sante Mantal (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), oswa Ministè Sante Piblik ak Sèvis Imèn Etazini (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ap apwouve resous la.

SMA10-4601Hai/Creo

Revised (Revize) 10/4/2010 - Haitian Creole

Sonje pou ou kapab ede pitit ou, li enpòtan pou pran swen tèt pa ou. Asire ou pran tan pou kontwòl pwòp estrès ou ak reyaksyon ou nan katastwòf sa a. Ou pa gen obligasyon pou “ranje” fason pitit ou panse. Eseye ede pitit ou konprann katastwòf Kòt Gòlf la ak siviv avèk katastwòf la. Li pran tan pou pifò timoun geri. Kèk timoun kapab bezwen èd pwofesyonèl. Si siy estrès yo pa kalme, oswa si yo vin grav, anvizaje konsilte yon pwofesyonèl sante mantal ki fòme pou travay avèk timoun.

