



Djòb yon paran se pa bagay ki fasil, epi apre yon dezans natirèl, se pi rèd toujou. Lè ou pèdi moun ou renmen, kay ou ak byen w, sa difisil tou, sitou lè w ap eseye esplike sityasyon sa yo bay pitit ou. Nan kalte presyon sa yo, gen paran ki gen pwoblèm pou jere emosyon pa yo. Sa kapab lakòz pou yo fè de bagay ki pa bon tankou rele oubyen kritike pitit ou. Lè ou sèvi avèk bon metòd pou jere pwoblèm ou, ou kapab genyen kontwòl tèt ou ankò.

Kijan mwen ka jwenn èd?

Rele nan Liy Enfòmasyon Nasyonal
Childhelp pou Timoun ki Abize
(Childhelp National Child Abuse
Hotline) nan 1-800-4-A-CHILD



Prevansyon kont Depresyon Kèk konsèy sou kouman pou siviv e pou retounen menm jan ak anvan

- Kontinye pran swen pitit ou.** Paran ak moun ki responsab timoun jwe yon gwo wòl pou yo asire sekirite avèk byennèt pitit yo. Menm si ou gen gwo estrès lè gen yon katastwòf natirèl ki rive, li enpòtan pou kontinye pran swen pitit ou. Jan ou aji sa gen gwo konsekans sou pitit ou.
- Kenbe pitit ou an sekirite.** Ou dwe konnen tout tan ki kote pitit ou ye epitou ak ki moun li ye.
- Mete kèk woutin an plas.** Mete kèk nouvo woutin an plas se yon bagay ki trè enpòtan lè sa ou te abitye fè deja yo pa ka fèt ankò. Si ou nan yonabri pwovizwa epi ou pa ka retounen lakay ou, mete kèk woutin an plas tankou al fè yon pwomnad ak tout fanmi an, manje ansanm oubyen li yon istwa anvan nou al dòmi.
- Pran yon ti poz.** Lè ou santi twòp pou tèt ou, pran yon ti poz. Respire dousman pandan yon ti tan, konte jiska 10 oubyen al fè yon ti mache pou kont ou.
- Mande lòt moun èd.** Mande zanmi ou fè konfyans, moun nan fanmi w ak lòt paran pou yo ede w si w santi ou pa kapab ankò.

Pou plis enfòmasyon al sou sit entènèt:

<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/CMP/default.htm>.