



**Gid pou
Gadyen yo**



**Prevent Child Abuse
Florida™**
www.PreventChildAbuseFL.org

Chè Paran oswa Gadyen:

Tankou kò yo, sèvo timoun yo toujou gen anpil devlopman pou yo fè apre yo fin fèt. Sa timoun yo aprann atravè premye enteraksyon yo avèk paran ak gadyen yo vin tounen fondasyon pou tout devlopman fitye. Rechèch demonstre bon jan relasyon ankourajman epi anviwonman ki sekirize yo amelyore devlopman sèvo a ak byennèt timoun e 85 pousan devlopman sèvo a rive sou 3 zan daj.

Paran ak gadyen ki gen yon rezo sosyal ak sipò konkrè nan moman difikilte yo gen plis kapasite pou yo founi yon anviwonman sekirize ak eksperyans fòmatif ankouran pou pitit yo. Chak fanmi bezwen yon kout men yon lè konsa kanmèm, kidonk nou vle asire nou ke w konnen èd la disponib lè w bezwen l.

Liv sa a founi enfòmasyon konsènan:

- Devlopman timoun nan sòti nan nesans lan rive nan ane adolesan yo
- Konsèy pou ede w kreye yon anviwonman estimilan ak ankourajman timoun bezwen
- Konsèy pou jere difikilte lavi famiyal
- Enfòmasyon kontak pou resous nan kominote a ki itil anpil

Sonje, li enpòtan tou pou w pran bonjan swen tèt ou fizikman, mantalman, ak emosyonèlman. Lè w santi w byen, li pi fasil pou w kapab vin yon paran pozitif ak eman epi fè tout sa w bezwen fè pou pran swen pitit ou a.

Nou swete nou pral itilize resous ki nan paj swivan yo kòm yon gid pou sa w ka atann pandan pitit ou a devlope. Nou ankouraje w pou w pale ak doktè pitit ou a tou si w gen nenpòt kesyon oswa sousi konsènan pitit ou a.

*Gid sa a disponib kòm yon liv elektronik tou pou telefòn entelijan, tablèt, ak lòt aparèy mobil. Eskane kòd la avèk telefòn ou pou ou kapab telechaje liv elektwonik la pou gratis



Tab matyè

Blòk Konstriksyon Devlopman Timoun.....	2
Prenatal.....	3

TRAVAY PARAN AN AK DEVLOPMAN TIMOUN NAN

Lè Pitit ou a Pran Nesans	5
Sekirite Ti Bebe w la	6
Fè fas ak Kriye.....	8
Petit ou a nan Laj Youn a De Mwa	9
Chwazi yon Moun kap bay Swen ki Responsab	11
Petit ou a nan Laj Twa a Sis Mwa	13
Petit ou a nan Laj Sis a Nèf Mwa	15
Petit ou a nan Laj Nèf a Douz Mwa	17
Petit ou a nan Laj 12 a 18 Mwa	19
Aprann Pitit ou a Itilize Twalèt la.....	21
Konsèy Pozitif Paran ki Ankouraje Bon Konpòtman nan Timoun Piti yo.....	22
Pitit ou a nan Laj 18 a 24 Mwa	23
Pitit ou a nan Laj 24 a 36 Mwa	25
Pitit ou a nan Laj Twazan	27
Pitit ou a nan Laj Katran	29
Pitit ou a nan Senkan	31
Yon Bon Devlopman Sosyal epi Evite Intimidasyon.....	33
Anpeche Timoun Yo Pran Dwòg.....	37
Timoun nan Laj Lekòl ou a (6-12 an)	41
Konsèy Pozitif Paran an ki Ranfòse yon Bon Konpòtman nan Mitan Peryòd Anfans lan	43
Kontwòl Divètisman Pitit ou a.....	45
Adolesan w lan	47
Konsèy Pozitif Paran an ki Ranfòseyan Bon Konpòtman nan Mitan Adolesan yo.....	50
Kijan Paran yok a Prevni Vyolans nan kesyon Renmen?.....	51



ZOUTI AK KONSÈY POU PARAN AK GADYEN

Konprann Bon Devlopman Seksyèl ki Sen: Kisa pou Atann Pandan Pitit ou ap Grandi ak Devlope	53
Sekirite Pasaje ki Timoun	56
Ankouraje Devlopman Lakay yon Timoun ki Andikape	57
Chwazi yon Sèvis Gadri pou Timoun	59
Chwazi yon Gadri Apre Lekòl	63
Chwazi yon Kan Dete.....	64
Lè Pou w Kite Pitit ou yo Poukont yo	65
Kijan pou ou jere Deplwaman.....	67
Jere Estrès.....	69
Lis Verifikasyon pou yon Kay Sekirize	70
Resous Familyal	72
Fè Pwòp Mouline Papye pa w!	79

Published in 2022

Blòk Konstriksyon Devlopman Timoun



KAT SEKSYON PRENSIPAL DEVLOPMAN TIMOUN yo se **fizik, sosyal, emosyonèl** ak **kognitif**. Nivo bezwen fizik, sosyal ak emosyonèl yo satisfè afekte fason sèvo timoun yo grandi ak devlope. Konprann kouman timoun yo grandi ak aprann ap ede ou konnen kisa pou atann ak sa ou ka fè pou ede pitit ou a devlope.

Devlopman Fizik se kwasans kò imen an ki gen ladan: wotè, pwa, mis ak senk sans yo (gade, tandè, goute, manyen ak pran sant). devlopman fizik gen ladan l' tou kowòdinasyon gwo mouvman ak ti mouvman mis yo.

Devlopman Sosyal se abilitè pou konekte ak lòt moun, konprann règ ki etabli yo epi devlope valè, epi kolabore kòm yon manm nan yon fanmi, yon gwoup moun ki gen menm enterè ak yon sosyete.

Devlopman Emosyonèl se abilitite pou konprann ak ekspriye santiman epi kontwòle emosyon.

Devlopman Kognitif se abilitè pou aprann epi pou itilize lojik ak rezon pou rezoud pwoblèm.

Devlopman nan chak seksyon sa yo trè konekte. Pa egzanp, aprann pale mande pou ou ka tandè (fizik), abilitè pou ou konprann plizyè son diferan (kognitif), abilitè pou ou prete atansyon (sosyal), ak abilitè pou ou kominiye avèk lòt moun (emosyonèl). Lè devlopman youn nan seksyon sa yo echwe, sa afekte kapasite pou ou fè pwogrès nan lòt domèn yo.

Chak timoun devlope nan vitès pa yo. Etap devlopman yo montre sa yon timoun nan laj sa a ta dwe ap fè. Si pitit ou a te fèt twò bonè, konnen ke ti bebe ki fèt bonè jeneralman bezwen yon ti tan anplis pou yo rive atenn pwochen etap la. Doktè, enfimye, travayè gadri ak vizitè lakay ou yo ka ede w analize devlopman pitit ou a, idantifye pwoblèm, epi chèche jwenn èd lè sa nesesè. Trete pwoblèm yo bonè ka anpeche pwoblèm ki pi grav pita.

Yon Mo sou Disiplin ak Sekirite

Tan ke timoun yo ap grandi epi devlope, bezwen disiplin ak sekirite yo ap chanje. Disiplin, ki vle di "anseye," se pa yon bagay ti bebe oswa timoun piti ka konprann. Yo pa konprann danje tou. Ti bebe you kirye e yo ap chèche jwe ak prèske tout bagay. Sèl fason pou disipline yon ti bebe se asire ou ke yo an sekirite nan espas kote yo ye a konsa yo ka eksplore ak aprann sou mond lan. Pa egzanp, si ou vle anpeche ti bebe ou a antre dwèt li nan priz elektrik la, ou dwe kouvri priz la ak yon bouchon sekirite. W'ap jwenn plis egzanp sou fason pou w satisfè bezwen sekirite ak disiplin chak etap devlopman yo nan paj ou pral li yo nan ti liv sa a.

ANN PRAN NÒT



Met pwodui proteksyon ti bebe nan kay la sèlman pap kenbe pitit ou an sekirite. Sa ogmante kantite tan li pran pou pitit ou a fè fas ak yon danje, men li pa ranplase KONTWÒL GRANMOUN yo.

OU JANM TANDE PALE DE KONDISYON YO RELE “BABY BLUES” LA?

Tounen yon paran kapab yon bagay ki estresan anpil, e sa nòmal pou ou genyen ti difikilte pou ou ajiste ou a ou menm ki vin tounen yon nouvo paran. Ajisteman ou apre akouchman ki nòmal kapab enplike senptòm ki sanblab avèk “Baby Blues” la. An fèt, ant 60 ak 80 pousan fanm pase pa eksperyans ke pwofesyonèl yo rele “Depresyon apre Akouchman” (“Postpartum Depression.”). Li posib pou pi fò nouvo manman fè eksperyans kote yo santi yo trè fatige, irite, e menm tris apre ke yo fin akouche. Sèten nan senptòm sa yo kapab parèt nan premye kèlke mwa apre akouchman an, mè ajisteman nòmal apre akouchman an pa limite a senptòm depresyon sèlman. Si senptòm sa yo entèfere avèk fonksyonman e operasyon nòmal yon paran, sa ka vle di paran an kapab genyen yon kondisyon ki pi serye tankou “Perinatal Mood and Anxiety Disorder (PMAD)”, Twoub Perinatal Imè ak Anksyete.



Senptòm sa yo dabitid kòmanse ant youn a twa jou apre akouchman e yo ka dire ant de a 14 jou. Sepandan si santiman sa yo sire plis pase de semèn, kontakte yon pwofesyonèl; ou kapab genyen yon PMAD.

KISA TWOUB PERINATAL IMÈ AK ANKSYETE PERINATAL MOOD AND ANXIETY DISORDERS (PMAD) YO YE?

Yo se de gwoup senptòm ki ka afekte fanm pandan gwosès yo, e pandan peryòd apre yo fin akouche a, e ki ka koze pwoblèm emosyonèl e fizik, ki rann sa difisil pou ou viv e fonksyone byen. Twoub konpòtman, tankou depresyon oubyen twoub bipolè, kapab enkli senptòm depresyon mè yo ka refilete yon twoub anksyete tou. Sa yo dabitid enkli senptòm tankou enkyetid ki eksèsif, pwatrin ou ki sere, iritabilite, avèk obsesyon.

“Mwen santi mwen tris, iritab, e vreman fatigel se kòm si m santi m pa ka pran yon souf. Èske mwen gen depresyon apre akouchman?” Pa nesèsman! Se nòmal pou ou santi tout santiman sa yo apre akouchman ou

Senptòm Depresyon yo Depresyon pa menm pou tout moun. Chak kilè yo rive, konbyen tan yo dire, e ak ki entansite yo vini kapab diferan pou chak moun.

Senptòm depresyon kapab enkli:

- Yon atitid tris, enkyete, oswa ki “vid”
- Ou santi ou san espwa oswa pesimis
- Ou santi ou koupab, san vale, oswa dezespere
- Ou santi ou iritab oswa sa pozisyon
- Ou pèdi enterè nan plezi avèk aktivite ou
- Ou pèdi enèji
- Ou gen pwoblèm pou konsantre, pou ou sonje detay, e pou ou fè desizyon
- Ou dòmi twòp oswa ou pa dòmi ase
- Ou manje twòp oswa ou pa manje ase
- Ou gen lide pou, oubyen ou eseye fè tèt ou ditò
- Ou gen doulè avèk mal kò ki pa amelyore avèk tretman

Senptòm Depresyon apre Akouchman yo

Senptòm depresyon apre akouchman yo sanblab ak senptòm depresyon yo, mè yo enkli:

- Ou kriye pi souvan ke dabitid
- Santiman kòlè pran ou
- Ou pa pran kontak ak moun ou renmen.
- Ou santi ou angoudi oswa dekonekte avèk tibebe ou a
- Ou pa demontre enterè nan tibebe a, ou pa santi ou konekte ak tibebe a, oswa ou santi kòm kwa tibebe a se pou yon lòt moun li ye
- Ou santi ou koupab ke ou pa kapab rete yon bon manman, oswa ou kòmanse doute de abilitè ou ou pran swe tibebe a.
- Ou enkyete dèskè ou kapab fè tibebe a ditò.

Sèten fanm pa pale de senptòm yo avèk pyès moun. Manman ki fèk akouche kapab santi yo jennen, wont, oswa koupab dèskè yo santi yo deprime, lè ke yo ta sipoze kontan. Yo kapab enkyete yo tou ke moun pral

gade yo kòm move manman. Nenpòt fanm kapab vin deprime pandan gwosès yo oswa apre ke yo akouche. Sa pa vle di ou se yon move manman. Ou menm avèk tibebe ou pa gen pou nou soufri. Gen èd ki disponib. Doktè ou kapab ede ou reyalize si senptòm ou yo koze pa depresyon oswa yon lòt bagay.

Kisa ki koze depresyon apre akouchman

Depresyon apre akouchman kapab pwovoke pa youn oswa plizyè faktè:

- Chanjman nan òmòn ki rapid
- Ou santi ou fatige apre tranche e akouchman ou oswa paske ou manke dòmi
- Ou santi ou akable avèk tibebe ki fèk fèt la
- Ou gen dout sou kapasite ou pou ou yon bon manman
- Estrès ki soti nan chanjman nan woutin travay ou avèk lakay ou
- Yon nesosite ireyèl pou ou vini yon manman ki pafè
- Chagren ki vini avèk chanjman nan moun ou te ye a anvan ou fè tibebe a
- Ou santi ou mwen atirant
- Ou pa gen tan pou tèt ou

Santiman sa yo kouran lakay nouvo manman. Mè lè yo riske koze peryòd tristès ak dezespwa ki pwofon e ki dire twòp, ou ta dwe cheche jwenn swen nan men yon founisè swen sante.

Faktè Risk pou Depresyon

Depresyon kapab rive nan fanm ki genyen yon gwosès avèk akouchman ki pase san pwoblèm mè gen eksperyans ki kapab mete manman ki fèk akouche yo nan pi gwo risk pou depresyon tankou:

- Evenman lavi ki estresan, relasyon ki difisil, oswa pwoblèm ak lajan
- Manke sipò ki soti nan fanmi ak zanmi
- Istorik depresyon ki egziste avan, avèk lòt maladi mantal
- Istorik nan fanmi an avèk depresyon e lòt maladi mantal
- Yon gwosès ki pa-t' planifye oswa ke yo pa-t' vle
- Difikilte pou tonbe ansent
- Lè ou akouche plizyè timoun, tankou marasa, oswa triple
- Lè ou se yon manman ki adolesan
- Itilizasyon alkòl ak dwòg
- Akouchman ak tranche ki premature (ki fèt anvan 37 semèn)
- Gwosès avèk konplikasyon alanesans avèk gwosès aktyèl la oswa sa ki fèt avan
- Difikilte pou bay tete
- Lè ou genyen yon tibebe ki ale lopital oswa ki gen bezwen espesyal

Tretman

Depresyon apre akouchman se yon kondisyon ki kapab trete e pi fò moun jwenn yon alemye avèk tretman.

Tretman ki pi kouran pou depresyon apre akouchman yo se:

- **Terapi.** Pandan terapi a, ou dwe pale ak yon terapès, psikològ, oswa on travayè sosyal pou ou aprann estrateji ki pou ede ou chanje fason depresyon fè ou panse, santi ou, e aji.
- **Medikaman.** Gen diferan tip medikaman pou depresyon apre akouchman. Tout dwe preskri pa doktè ou oswa enfimyè ou.

Tretman sa yo kapab fèt poukont yo oswa yo kapab fèt ansanm. Pale ak doktè ou oswa enfimyè ou sou benefis avèk risk ki genyen nan pran medikaman pou out rete depresyon lè ke ou ansent oswa lè ke ou ap bay tete.

Si ou gen depresyon sa kapab afekte tibebe ou. Si ou panse ou gen dwa deprime, premye etap la, se pou ou chèche jwenn tretman se pale avèk founisè swen sante ou. Jwenn tretman enpòtan anpil pou ou avèk tibebe ou. Lè ou pran medikaman pou depresyon oswa lè ke ou ale nan terapi pa fè de ou yon move manman oswa yon echèk. Jwenn èd se yon siy ke ou fò ke li ye.

Kò nou avèk lespri nou pase pa anpil chanjman pandan e apre gwosès nou. Si ou santi ou vid, san emosyon, oubyen tris toutan oswa pou yon tan ki depase 2 semèn pandan oswa apre gwosès ou, chèche èd. Si ou santi ke ou pa renmen oswa ou endiferan a tibebe ou a, ou kapab genyen depresyon apre akouchman. Tretman pou depresyon, tankou terapi oswa medikaman, mache e yo ap ede ni ou ni tibebe ou pou nou rete an sante le plis ke posib pou lavni.

Lè Pitit ou a Pran Nesans



KONPLIMAN ! OU SE YON PARAN KOUNYE A! Li nòmal pou ou ap enkyete, pou ou santi ou akable, ou epuize. Pandan ou ap abitye ak nouvèl etap sa a, eseye sonje ke resevwa tout enfòmasyon ak sipò ke ou kapab ap ede ou pran desizyon ki pi bon pou fanmi ou an alavni.

Kriye Tout tibebe kriye. Ti bebe nan laj sa yo ka kriye pou sam rezon e paran yo ka pakab fè ti bebe a sispann kriye. Nan pifò ka, se yon fè nòmal. **Pou konsèy sou ka kriye a, ale nan paj 6.**

Dòmi Ti bebe ki fenk fèt yo ka dòmi rive 20 èdtan nan yon jounen, men yo pap rive gen yon abitud dòmi pandan de premye mwa yo. Li kapab pran jiska sis semèn pou ti bebe yo aprann pou je yo klè pandan jounen an epi dòmi nan nwit lan. Kite ti bebe fòme pwòp orè pa yo, ba yo manje lè yo grangou epi mete yo nan kabann yo lè yo parèt fatige. Kenbe tibebe ou an sekirite se yon etap kritik nan laj sa a. Premye lakòz lanmò kay timoun ki gen mwens ke 1 an nan leta Florid, se dòmi an danje. Vire nan paj 6 la pou plis konsèy

Nitrisyon Ti bebe ki fenk fèt yo bezwen manje chak de a kat èdtan. Akademi Pedyatri Ameriken an ak anpil lòt òganizasyon mondyal vrèman sipòte bay tete. Manje ti bebe ki prepare yo se yon altènatif pou tibebe mwens ke yon lane. Pou ou satisfè bezwen nitrisyonèl ti bebe w la, fòmil la dwe prepare egzakteman jan yo eksplike l' sou bwat la.

Devlopman Fizik – Anpil ti bebe pèdi yon ti pwa (5-7% nan pwa nesans yo) pandan premye jou nan lavi yo. Yo jeneralman retounen nan pwa nesans yo nan lespas de semèn pandan ke yo kòmanse manje plis lè lè manje a rive. Apre de premye semèn yo, ti bebe yo jeneralman pran anviwon yon ons (pwa) chak jou pandan de premye mwa yo, epi

- Yo devlope prèske konplètman sans gou ak sant
- Yo wè objè yo pi byen lè yo yon distans 30 a 40 pous de figi yo paske je yo poko ka konsantre sou yon bagay ki twò pre. Erezman, jan la nati vle-l la, sa a se distans tipik yon moun kap pran swen tibebe a dwe kenbe li lè l'ap ba li manje
- Yo eseye leve tèt yo epi gade ozalantou yo

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl Social and Emotional Development –

Ti bebe fenk fèt yo tipikman:

- Rekonèt vwa manman ak papa yo
- Rekonèt moun kap ba yo swen regilyèman yo
- Gade paran yo lè yo ap pale
- Kalme yo lè yo tande yon vwa

Devlopman Kognitif – Ti bebe yo reponn sèlman atravè reflèks depi lè yo fèt. Men kèk reflèks ki komen:

- Reflèks kenbe: ti bebe a ap kenbe yon yo mete nan men l' byen sere
- Reflèks souse: ti bebe a kòmanse souse lè yon bagay touche bouch li
- Reflèks sote: ti bebe rale bra l' ak janm li sou kò l' apre li tande yon bri byen fò
- Reflèks yon pa: ti bebe a fè yon mouvman pou l' fè yon pa aprè pla pye l touche yon sifas ki di

AKTIVITE POU ESEYE

Souri lè ou ap entèraji avèk tibebe ou. Apra kèlke semèn, tibebe ou pral souri ba ou tou!



Sekirite Ti Bebe w la

DÒMI AN SEKIRITE

Ti Bebe yo pi an sekirite lè yo dòmi pou kont yo sou do nan yon bèso tou pre kabann paran yo pandan premye ane apre yo fèt la. Se sa ekspè yo rele “the ABCs of Safe Sleep” (Règleman Bazik pou Dòmi an Sekirite). Toufe ak trangle nan yon kabann granmoun se youn nan pi gwo kòz aksidan ki mennen nan lanmò ti bebe ki gen mwen ke yon lane nan eta Florid la. Risk lanmò ti bebe ki gen rapò ak dòmi 40 fwa pi wo pou ti bebe ki dòmi nan kabann granmoun konpare ak ti bebe ki dòmi nan bèso yo.

Akademi Pedyatri Ameriken rekòmande bagay sa yo:

- Mete ti bebe yo sou do (vizaj yo bay anlè) chak fwa yo dòmi. Dòmi sou vant oswa sou kote ogmante risk pou yo toufe. Yon fwa yon ti bebe ka woule sot sou do al sou vant epi sot sou vant al sou do, li ka rete nan pozisyon li chwazi a lè l'ap dòmi.
- Matla bèso a ta dwe byen chita lajan l' ak yon dra ki byen sere
- Pa dwe gen okenn lòt objè nan bèso a
- Bèso a dwe toujou nan yon chanm kote lafimen pa rantre
- Ofri ti bebe a yon sison tou diminye risk Lanmò ki relate a dòmi
- Si ti bebe a pran tete, tann lè l fin byen abitye ak pran tete a anvan ou ofri l' yon sison.
- Si ou mennen ti bebe a sou kabann lan pou w ba li manje oswa rekonnèt l, tanpri retounen mete l nan bèso nòmal oswa bèso pòtab la lè ou pare pou ou retounen al dòmi.
- Asire w ke tanperati chanm kote ti bebe a ap dòmi a konfòtab ase nan nivo yon granmoun ki abiye trè lejè. Tanpri remete yo nan bèso yo oubyen ti kabann yo lè ou fin ba yo manje.
- Evite mete evite plizyè rad sou ti bebe a pou evite li two cho. Yo jeneralman konfòtab ak yon kouch rad anplis de kantite granmoun yo mete yo pou yo santi yo konfòtab nan menm anviwònman an.
- Pa janm kite bibon an pou kont li nan moman asoupi oswa nan moman somèy.
- Si ti bebe w la gen yon bèso, bese nivo matla a lè ti bebe a aprann chita, epi bese l ankò lè li aprann kanpe.
- Reponn ak ti bebe a lè l'ap kriye nan nwit la.



Enfòmasyon Enpòtan!

Dòmi ak ti bebe w lase danjre. Menm si ti bebe w la tete e ou pa fimen, bwè alkòl oswa pran dwòg ak lòt medikaman, dòmi ak ti bebe w la kanmenm ogmante risk pou li toufe oswa trangle pandan somèy li. Sèl fason pou pwoteje ti bebe a epi evite pi gwo risk se pou ou mete li dòmi nan yon bèso.

10 KONSÈY POU EDE TI BEBE W LA DÒMI LANNUIT

1. Asire w ke ti bebe w la gen yon tan pou l jwe, tankou “tan li sou vant lan” pandan jounen an.
2. Reponn ak bezwen ti bebe w la rapidman pandan jounen an pou diminye estrès lakay ti bebe w la.
3. Pote ti bebe w la sou lestomak ou oswa pèmèt po l gen kontak ak po w nan lè je l klè yo.
4. Itilize yon jounal pèsònèl pou note kantite manje ak kantite somèy ti bebe w la genyen, ak kilè ou chanje kouchèt li. Sa ap ede w aprann abitye ti bebe w la konsa w ka planifye pou w repoze lè ti bebe w la dòmi.
5. Itilize yon woutin twa-kat aktivite detant lè moman somèy la rive pou ede ti bebe a mete l prè (bay ti bebe a yon beny, mase mis ti bebe a dousman, epi pase yon tan trankil tou kout ansanm). Rechèch ki fèt montre ke ti bebe ki swiv yon woutin somèy tonbe dòmi 30% pi vit, reveye 50% mwen souvan, ak dòmi pou pi long detire nan tan.
6. Pale oswa chante dousman pou ti bebe a anvan l'al dòmi. Sèlman vwa w ka vrèman kalme ti bebe a.
7. Mete ti bebe a nan bèso a lè li kòmanse parèt fatige, men ke je l toujou klè. Sa ede ti bebe yo aprann tonbe dòmi poukont yo lè nou mete yo sou kabann pandan yo fatige, men ke je yo klè.
8. Si ti bebe a parèt ajite nan moman pou l'al dòmi an, mete l sou kabann 30 minit alavans. Lè ti bebe yo twò fatige, Yo ka vin iritab.
9. Jwe mizik dous, limen vantilatè a, oswa mete yon revèy ak son zewi a tou pre bèso ti bebe a. Lè w kontinye fè travay abityèl nan kay la pandan lè ti bebe a ap dòmi, sa ede l aprann dòmi san silans.
10. Mete yon sèvyèt tyèd anba dra oswa lenn ki nan bèso a epi retire l jis anvan w met bebe a kouchè.

Si ou eseye tout sijesyon sa yo epi ti bebe w la toujou pa dòmi byen, pale ak enfimyè oswa doktè ti bebe w la. Gen dwa gen yon rezon medikal ki lakòz li pase nuit pa ka dòmi sa yo.

ESKANE MWEN

Sèvi ak entelijan ou kamera telefòn lan pou plis





Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

- Bay tete
- Reponn rapidman a bezwen timoun ou yo
- Balanse ti bebe a, chante pou li ak rekonfòte l
- Asire w ti bebe a gen yon bon relasyon ak moun k'ap ba li swen yo
- Asire w ke moun ki plis ap ba li swen yo la regilyèman pou ankouraje yon atachman fòme

Aktivite sa yo pafwa yo refere a yo kòm “Positive Childhood Experiences,” oubyen PCEs (Eksperyans Pozitif nan Anfans), e yo sèvi pou konstwi sèvo tibebe ou



LÒT KONSÈY POU SEKIRITE TI BEBE KI FENK FÈT YO

Ou dwe gen yon Lis Sekirite pou Kay la ke ou ka koche, epi konplete l' nan chak etap adevlopman pitit ou an. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.

Pifò ti bebe **tonbe** soti sou mèb yo. Men kijan w ka evite sa:

- Pa janm kite ti bebe w la san kontwòl lè li sou yon sifas ki wo pa rapò ak atè a
- Toujou itilize senti sekirite sou tab pou chanje yo a, chèz dodin yo ak balanswa yo

Pifò timoun mwens ke senk an **boule** akòz de yon likid ki cho anpil. Men ki jan ou ka evite sa:

- Ajiste aparèy chofaj dlo ou a sou 120 degre Farenhayt oswa pi ba
- Pa janm pote likid cho lè w'ap pote ti bebe ou a
- Pa janm chofe bibon yo nan aparèy mikwo-ond lan – aparèy sa yo pa chofe tou pati yo nan menm nivo, kidonk bebe w la ka boule akòz de yon pati ki twò cho

Ti bebe yo ka nwaye byen vit epi san bri. Men fason pou anpeche sa:

- Toujou rete ak ti bebe w la pandan tan beny lan
- Pa janm kite yon timoun ki pi gran yo gade ti bebe w la lè li tou pre dlo a
- Prepare tout founiti de ben yo davans nan chanm nan

Anpil objè toulèjou ka lakòz ti bebe yo **toufe oswa pa ka byen respire**. Men kijan w ka evite sa:

- Retire ti objè yo ak sache plastik yo nan espas kote ti bebe a
- Mete blad, kòd fenèt ak fil yo lwen ti bebe w la

Men ki jan ou ka pwoteje ti bebe w la epi anpeche l blese akòz de yon machin:

- Toujou mete ti bebe w la nan plas ki fèt pou li a, nan yon chèz ki bay chofè a do, nenpòt lè wap vwayaje nan yon machin
- Pa janm kite ti bebe w la pou kont li nan machin nan — menm lè tanperati a pa twò grav, tanperati andedan machin nan ka atenn yon nivo ki danjre nan sèlman kèk minit

Fè fas ak Kriye

LÈ TIBEBE W LA PA SISPAAN KRIYE, li ka trè boulvèsan. Konnen ke li se yon bagay nòmal pou ti bebe ou a kriye. Jeneralman tibebe ki fenk fèt yo kriye de a twa èdtan nan yon jounen, dèfw plis toujou. Dèfw li ka sanble ti bebe w la pap janm sispaan kriye; e tout paran twouve li difisil pou fè fas ak kriye. **Li ka parèt sanble ti bebe w la kriye plis ke lòt ti bebe, men tout ti bebe kriye anpil.**

Ou ka eseye konsèy sa yo ede ti bebe w la kalme l:

- Tcheke bezwen fondamantal ti bebe w la tankou: manje, fè l rann gaz oswa chanje kouchèt si se nesesè
- Asire w ke rad ti bebe a pa twò sere, twò cho, twò frèt, elatriye
- Ofri ti bebe w la yon sison, men pa janm fòse li
- Balanse tibebe a dousman nan yon chèz dodine oswa nan bra w
- Tape l dousman nan do l
- Chante pou li oswa pale dousman ak li
- Jwe mizik dous pou li
- Mennen l al fè yon ti mache nan pousèt la
- Ba li yon ti beny tyèd

Estrateji pou kontwòle fristrasyon ou lè tibebe w la ap kriye:

- Rele yon zanmi pwòch, yon fanmi oswa yon vwazen epi mande yo pou yo vin fè yon ti gade ti bebe a pou w ka pran yon ti repo
- Chita, fèmen je w ou epi rale kèk bon souf pwofon
- Tande mizik
- Fè kèk egzèsis
- Asire w ke ti bebe a an sekirite nan bèso epi ale nan yon lòt chanm

Jere yon ti bebe kap kriye ka bay anpil estrès, men tanpri PA JANM SEKWE TIBEBE W LA! Sekwe yon ti bebe ka lakòz li avèg, domaje nan sèvo, oswa menm mouri. Si w santi w akable, li enpòtan pou w chèche sipò.



Kalme Ti Bebe A, Pa Souke Li

Tout moun ki sousye l de pitit ou ta dwe konnen Sendwòm Twomatis Kranyen Abizif. Twomatis Kranyen Abizif se youn nan kòz lanmò ki pi komen yo. SBS rive lè yon paran ki fristre oswa lòt moun kap bay swen pèdi kontwòl epi sekwe yon timoun piti, sa ki lakòz domaj pèmanan nan sèvo l' oswa lanmò. Kriye se rezon ki pi komen ki fè yon moun sekwe yon ti bebe. Rezilta sivivan yo kapab enkli paralizi serebral, avèg, soud, kriz, ak difikilte aprantisaj ak konpòtman. Jèn gason ki ap pran swen yon ti bebe pou kont yo gen plis chans pou yo souke yon ti bebe. **Tout moun ki ap gade tibebe w la dwe konnen yo pa ta dwe janm souke li.** Bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou ou prevni Twomatis Kranyen Abizif se pou ou konprann tibebe ou e kijan pou ou fonksyone avèk li lè li kriye ou iritab.

Depatman Lasante Florid la kontribye nan kontni konsèy sa yo. Pou plis enfòmasyon, ale sou sit wèb yo a sou www.floridahealth.gov.

ESKANE MWEN

Sèvi ak entelijan ou kamera telefòn lan pou plis videyo enfòmasyon



ESKANE MWEN

Sèvi ak entelijan ou kamera telefòn lan pou plis enfòmasyon



LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEDE DE MWA W LA

- Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj X.
- Asire w ke ti anpoul limyè lannwit yo yon distans de oswa twa pye bèso a, kabann lan ak rido yo pou anpeche dife; pa janm kite fou a limen oswa itilize bouji pou limyè pou w chofe kay la.
- Ede anpeche anpwazonman lè ou kenbe tout medikaman lwen aksè
- Lè machin nan pake, ede anpeche brili nan sifas chèz machin yo ki cho avèk tenti nan vit yo, oubyen kouvri chèz tibebe a ak yon twal lejè. Konsidere, si posib, pou ou mete yon soulye oswa yon objè ki nesèsè sou kote chèz bebe a dèyè a kòm yon rapèl pou ou pa bliye

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

- Toujou reponn ti bebe w la lè lap kriye epi eseye dekouvri kisa l'ap chèche di w
- Lè ti bebe a ap fè ti bri, ou menm tou fè ti ti bri tou, pale ak li oswa chante pou li
- Kenbe epi touche tibebe w la tout tan sa posib
- Gade ti bebe w la nan je epi pale ak li nan moman wap ba l' manje oswa chan-je panmpèz li yo
- Pratike pasyans. Gen pasyans vrèman enpòtan pou devlopman jeneral pitit ou a. Ti bebe yo jis ap aprann ki sa ki nan mond lan; lap pran yon tan anvan yo konnen kòman pou yo konpòte yo ladan l'!



Kilè ou ta dwe konsène

Byen ke chak ti bebe devlope ak pwòp vitès pa yo, ou ta dwe okouran de kèk etap ti bebe w la ta sipoze atenn. Lè li pa rive atenn kèk nan etap sa yo, se ka yon siy de pwoblèm devlopman oswa pwoblèm medikal ki mande yon atansyon espesyal. Ou ta dwe fè doktè ti bebe w la konnen si pitit ou a:

- pa sanble reponn ak gwo bri
- pa remake men li yo distans li gen de mwa
- pa souri a son vwa w distans li gen de mwa
- pa swiv objè kap fè mouvman distans li gen twa mwa
- pa kenbe oswa sere yon obje nan men l distans li gen twa mwa
- pa souri ak moun distans li gen twa mwa
- pa ka sipòte tèt li byen distans li gen twa mwa
- pa chèche pran yon jwèt distans li gen kat mwa
- pa gazouye distans li gen kat mwa

Chwazi yon Moun kap bay Swen ki Responsab

LÈ OU KITE PITIT OU A AK MENAJ OU OSWA YON GADÒ, wap atann ke yo ap pran swen pitit ou a menm jan ak ou, men, li pa toujou konsa! Chak ane, gen yon kantite timoun ke moun kap bay swen pou yon ti tan yo rive abize, neglije e menm touye. Pafwa, se mennaj manman jèn timoun yo. Nan majorite ka sa yo, se menaj manman timoun piti sa yo ki konplis, men lòt moun kap bay swen pou yon ti tan, tankou zanmi paran yo ki ka byen konn ki jan pou yo pran swen ti bebe yo konn koupab tou de krim tèrib sa a koupab de ofans sa yo.

Lè nou lage jèn timoun yo sou siveyans moun kap bay swen yo, pandan ke yo gen yon ti kras eksperyans oswa pa gen eksperyans ditou nan domèn sa a, sa ka riske koze yo lavi yo. An fèt, timoun ki abite avèk granmoun ki pa fanmi yo gen pi plis chans pou yo mouri akòz de blesi yo ba yo ke timoun ki abite ak paran pa yo. Li trè enpòtan pou paran yo konfyè timoun yo ak gen yon granmoun responsab oswa yon sant pou swen timoun ki lisansye. Si ou bezwen èd pou ou jwenn swen pou timoun, tanpri vizite www.myflfamilies.com/childcare.

Moun kiyo ki anba enfluyans dwòg oswa alkòl ka tonbe fache pou nen-pòt ti bagay senp ke tout timoun abitye fè, tankou kriye oswa ranvèse yon likid. Wap jwenn kèk bagay ou ta dwe konnen epi konsidere lè wap deside lage pitit ou a sou kontwòl yon gadò oswa yon moun kap bay swen nan lis anba a, men sèl fason ou ka analize reyaksyon moun sa a fas ak konpòtman pitit ou a se lè w pase yon bèl kantite tan ap obsève l bò kot pitit ou a.

Panse byen sou sa, èske menaj oubyen gadò ou a:

- Atann li pitit ou ka fè bagay li pa ta dwe fè pou laj li?
- Parèt enpasyan oubyen menm fache lè pitit ou kriye oswa ap fè kòlè?
- Reyaji yon fason ki egzajere lè pitit ou pa respekte règ yo oswa refize swiv enstriksyon yo?
- Rele pitit ou a vye non?
- Panse li amizan pou l' fè pitit ou a pè?
- Di ou pa yon bon paran e ke ou pa strik ase ak pitit ou a?
- Fè pitit ou a mal? di w ou an tò epi di sa pa anyen?
- Pran tout desizyon yo pou ou ak pou pitit ou a?
- Di ou ke pitit ou a se yon nwuizans?
- Bwè alkòl oubyen pran dwòg nan prezans pitit ou a?
- Mete zam li deyò oswa itilize kouto devan pitit ou a?
- Trete animal domestik mal oubyen yon fason ki abizif oswa neglijan?



Si ou reponn “wi” a youn oswa plizyè nan kesyon sa yo, pitit ou a ka andanje. Pa janm kite yon moun ou pa konnen trè byen pwoche oswa gade pitit ou yo. Chèche konnen moun nan anvan ou kite li pran swen pitit ou a... **LAVI pitit ou a depann sou sa!**

KISA OU KA FÈ

Anplis de konnen repons nan kesyon ki anwo yo, pran mezi sa yo pou w asire w ke ou chwazi yon moun kap bay swen ki responsab.

Konnen si menaj ou a gen yon te konn abitye fè krim anvan

1. Tcheke Depatman Rechèch Enfòmasyon sou Koreksyon Delenkan Eta Florid la sou www.dc.state.fl.us/appcommon/
2. Tcheke Baz Done Delenkan Seksyèl ak Predatè atravè lyen dirèk sa a: offender.fdle.state.fl.us

Epitou panse byen sou sa:

- Ki jan yo trete lòt fanm nan fanmi yo ak katye yo?
- Ki jan yo trete lòt timoun nan fanmi yo (nyès, neve, timoun zanmi yo)?
- Si yo gen timoun, ki relasyon yo gen avèk yo? Manman yo?
- Ki jan yo trete ansyen menaj yo, mari/madanm yo oswa patnè yo?

Avan ou kite lakay ou:

- Asire ou ke ou kite nimewo selilè w la oswa yon lòt nimewo kontak ijans
- Fè menaj oswa patnè w la konnen ke li oke pou li rele mande èd
- Pale ak patenè ou sou ki fason pou ou kalme tibebe ou

Lè ou prale oubyen apre:

- Tcheke souvan pandan w ale

Lè ou retounen lakay ou:

- Mande patnè oswa gadò w la sa pitit ou te fè pandan ou te soti a.
- Si pitit ou a gran ase, mande l èske li te renmen fason moun nan tap veye sou li a.
- Obsève aparans, kondisyon ak konpòtman pitit ou a. Èske yo sinyale lapè ak kè kontan?
- Si tibebe ou ap dòmi, leve yo pou ou tyeke pou wè si yo vijilan, oubyen kèk siy malèz

Gen anpil lòt konsèy nan gid sa a, men si ou bezwen plis asistans, tanpri konsilte resous ki anba a ak nan do a gid sa a. Sonje byen, lavi pitit ou a depann de sa.

Pou asistans nan jwenn yon gadri: www.floridaearlylearning.com/ccrr.aspx

Pou pwogram paran nan zòn kote w ye a:

www.myflfamilies.com/service-programs/child-welfare/whoswatching/parenting-class

ESKANE MWEN

Sèvi ak entelijan ou
kamera telefòn lan
pou plis



Pitit ou a nan Laj Twa a Sis Mwa

SA A SE YON PERYÒD DEVLOPMAN KI EKSITAN paske tibebe w la pral kòmanse yo montre abilitè pèsonèl inik li yo. Ti Bebe nan laj sa yo tou kòmanse etabli yon modèl manje ak dòmi regilye. Kontinye karese l', jwe ak li, fè lekti pou li, epi pale ak li toutotan li posib pou fè sa paske chak entèraksyon yo ap kontinye ankouraje devlopman sèvo li. Tibebe w la bezwen yon odyans enteresan ak yon chans pou li sèvi ak abilitè sosyal li yo!

Somèy Nan laj sa a, ti bebe dòmi apeprè 15 èdtan chak jou. Tibebe w la ka pran de oswa twa asoupi lajounen epi yo ka reveye de fwa chak jou lannwit pou manje. Byen ke ti bebe a kapab woule pou kont li kounye a, ou ta dwe toujou mete tibebe w la nan dòmi sou do. Pa gen pwoblèm si li woule poukont li lè lap dòmi. Koulye a, se yon bon moman pou w bese matla a bèso a nan nivo ki pi ba a pou anpeche li tonbe. Sonje byen, li toujou yon danje pou ou mete jwèt, zòrye oswa lenn nan bèso a ak tibebe w la. kontinye pratike Règleman Bazik pou Dòmi an Sekirite, chak fwa gen dòmi.

Nitrisyon Diskite sou bezwen nitrisyonèl ti bebe w la ak doktè oswa enfimyè li a ou pandan vizit kat-mwa ansante a. Lèt manman ak fòmil yo se toujou sous nitrisyon prensipal li.

Devlopman Fizik

- › Woule soti sou do al sou vant epi sou vant al sou do
- › Ap eseye pran yon objè ak men li
- › Louvri ak fèmen li yo epi mete yo nan bouch li
- › Bat bra li yo epi tire janm li yo
- › Chita ak sipò
- › Bave anpil
- › Li kòmanse pouse dan

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- › Li renmen jwèt sosyal epi lap fè plis efò toujou pou li atire atansyon ou
- › Reponn yon fason diferan ak vwa yon moun ke li pa abitye avèk li
- › Montre enterè nan imaj li wè nan miwa yo epi kòmanse souri ak miwa yo
- › Reponn ak ekspresyon emosyon lòt moun nan nan emosyon epi parèt kè kontan souvan
- › Kriye lè fache oswa pè

Devlopman Kognitif

- › Itilize je li ak men li yo ansanm
- › Fè kèk siy ak vwa l' oswa kò l' pou l' mande yon bagay
- › Eksplore objè ak bouch li
- › Kòmanse eseye touche kèk bagay tankou rara pou ti bebe, jwèt ki pandye, ak figi moun kap ba li swen an

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE TWA A SIS MWA OU A

Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.

- Retire oswa koupe nan kòd ti bebe w ka rive jwenn nan (fè kòd la pi kout) pou evite li trangle
- Mete kouvèti pwoteksyon nan priz yo pou evite pitit ou a pran kouran
- Mete tout likid pwazon, tankou likid netwayaj, nan plas anwo nan etajè oswa bifèt la pou evite anpwazonman
- Asire w ke ti bebe w la lwen fenèt ki ouvè yo epi enstale pwoteksyon tou nan tout fenèt ki anwo yo pou evite ti bebe a sot tonbe

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

- Chante pandan ke wap entèraji ak ti bebe w la, tankou bouche je w epi debouche l', epi di "bou!", oswa fè jès ak men m ak figi w pandan wap chante a.
- Balanse tibebe a pandan wap chante pou w fè l dòmi
- Repete son a tibebe ou ki sonnen tankou "mm" oubyen "ii" e kite yo manyen bouch ou pou yo ka santi lè w'ap fè son yo



Kilè ou ta dwe konsène

Byen ke chak ti bebe devlope ak pwòp vitès pa yo, ou ta dwe okouran de kèk etap ti bebe w la ta sipoze atenn. Lè li pa rive atenn kèk nan etap sa yo, se ka yon siy de pwoblèm devlopman oswa pwoblèm medikal ki mande yon atansyon espesyal. Ou ta dwe fè doktè ti bebe w la konnen si a kat mwa ti bebe w la:

- Pa chèche met objè nan bouch li
- Kòmanse gazouye, men li pa eseye okenn nan son ou fè yo
- Pa eseye pouse ak janm li yo lè pye l' yo touche yon sifas ki solid
- Gen pwoblèm pou li woule youn oswa tou lè de je li yo nan tout direksyon
- Kwaze je l' nan pi souvan ke li gade dwat (li nòmal pou li kwaze je l kèk fwa pandan twa premye mwa yo)
- Pa peye atansyon a ap nouvo vizaj yo, oswa parèt pè nouvo vizaj oswa anviwònman yo anpil



TRAVAY PARAN AN AK DEVLOPMAN TIMOUN NAN

Pitit ou a nan Laj Sis a Nèf Mwa

OU BEZWEN NOUVO AKTIVITE POU TI BEBE W LA KAP GRANDI A ki pral èd pou amelyore devlopman l nan tout domèn yo. Nan laj sa a, ti bebe yo trè sosyal epi yo souri, voye men yo, gazouye pou yo kominike avèk lòt moun epi amize moun ke yo konnen. Abilite ti bebe nan laj sa yo ogmante, abilite tankou pran yon objè, woule, chita, epi pètèt menm rale. Prepare yon anviwonman san danje pou tibebe w la ka eksplòre; li ap vin pi mobil chak jou, epi li pral eseye pran nenpòt objè li twouve ki enteresan.

Somèy Nan staj sa a, tibebe w la toujou bezwen de oswa petèt twa asoupi chak jou. Mete tibebe w la sou kabann nan pou l dòmi nan nwit la ant 6h ak 8h pm, e yo atann ou ak 11 a 13 èdtan dòmi. Sepandan, genyen kèk ti bebe, sitou sa yo ki ap tete yo, ki ka toujou reveye pou mande manje lannwit lan.

Nitrisyon Akademi Pedyatri Ameriken rekòmande pou nou tann jouk ti bebe a gen sis mwa anvan nou kòmanse eseye ba l manje ki solid. Men kèk fason ou ka kòmanse fè sa:

- Melanje manje solid yon sèl engredyan yo tankou sereyal diri ak yon kantite lèt tete oswa fòmil ki egal.
- Kòmanse ak yon repa manje solid chak jou. Ajoute yon dezyèm repa lè tibebe w la rive manje de oswa twa gwo kiyè nan chak repa yo.
- Li enpòtan pou ou kòmanse avèk legim, apresya pou ou entwodui yon nouvo manje alafwa, e pou ou tann de a twa jou pou asire ke tibebe ou pa fè alèji avèk yon manje byen espesifik.
- Ankouraje legim ak fwi pou ede tibebe ou a pran abitud konsome manje ki sen.

Devlopman Fizik

- Devlope kowòdinasyon je ak men
- Chita ak sipò, epi finalman san sipò
- Chèche pran yon bibon oswa yon kiyè lè y'ap ba l manje
- Pase yon objè de yon men al nan lòt men an
- Kòmanse rale (gen kèk ti bebe ki pa janm rale, sepandan, sou 9 mwa, pi fò tibebe pral)
- Kòmanse kanpe (etap devlopman sa a varye pou chak timoun, sèten tibebe kapab leve kanpe poukont yo e kenbe mèn sou 9 mwa daj, ke yo rele dabitid pwomennen)

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- Chita pale oswa gazouye lè y'ap gade nan yon miwa
- Tonbe fache si yo pran yon jwèt nan men l'
- Reponn a pwòp non pa li epi rekonèt non manm fanmi l' yo
- Parèt enkyete gravman lè paran yo soti (enkyetid separasyon)

Devlopman Kognitif

- Vin pi konsyan de anviwonman yo an
- Kòmanse chèche epi jwenn objè ki yon ti jan kache, gade yon boul woule jiskaske l' ale nèt
- Eseye touche oswa pran yon objè ke yo mete lwen li
- Fè bri pou l' eksprime ke l' pa kontan oswa ke l' satisfè
- Eksplòre ak men epi ak bouch li
- Rekonèt moun ki pran swen yo

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE TWA A SIS MWA OU A

Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.

- Anpeche blesi lè ke ou repare mèb ki pa byen chita, oswa mete yo nan yon pyès kote tibebe a pa rantre, e sèvi ak bwat zouti ki san kouvèti, oubyen sa ki gen sipò ki kenbe kouvèti a ouvè nan nenpòt ki pozisyon, e sekirize televizyon, komòd ak lòt objè ki lou sou mi an
- Mete objè ki ka poze danje yo tankou kle, pyès monnen, bag, bouton ak lòt ti objè lwen ti bebe a pou eveite l' trangle
- Itilize pòt sekirite pou timoun anwo ak anba eskalye yo pou anpeche tibebe a tonbe
- Anpeche anpwazonman ak domaj lè ke ou kenbe valiz avèk sak byen lwen tibebe a.
- Toujou kontwole pitit ou lè li nan dlo ak tou pre dlo, kit se anndan oswa deyò kay la. Jèn timoun kapab nwaye nan basen, lavabo, bokit mòp, ti etan ki pa fon, avèk doum

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

Men ki jan ou ka ede ti bebe w la fè fas ak enkyetid separasyon:

- Eksplike l' ke ou pral soti men ke wap retounen
- Toujou di tibebe a babay lè wap soti pou w aprann li ke w'ap retounen
- Bay ti bebe w la yon objè rekonfò kap fè l santi li tou pre w lè ou soti
- Jwe "koukou" kouvri e dkouvri figi ou avèk men ou. Epi eseye kouvri tibebe a avèk yon ti dra oubyen yon twal ki pwòp ("Kote li?") apres, dekouvri li ("Men li!")



Kilè ou ta dwe konsène

Byen ke chak ti bebe devlope ak pwòp vitès pa yo, ou ta dwe okouran de kèk etap ti bebe w la ta sipoze atenn. Lè li pa rive atenn kèk nan etap sa yo, se ka yon siy de pwoblèm devlopman oswa pwoblèm medikal ki mande yon atansyon espesyal. Ou ta dwe fè doktè ti bebe w la konnen si a sis mwa ti bebe w la:

- Parèt rèd anpil, epi misk li yo sere
- Parèt lage anpil, tankou yon poupe twal
- Refize karese
- Pa ka chita menm lè w'ap ede l'
- Toujou ap vire youn oswa toulède je yo anndan oswa deyò
- Pa sanble li renmen ret bò kote moun
- Pa ri oswa oswa pouse lòt kri amizman
- Pa aktivman chèche pran oswa touche yon objè

Pitit ou a nan Laj Nèf a Douz Mwa

SOU PREMYE ANE YO, pwa tibebe ou a ta dwe triple, e longè kò li ta dwe double. Tí bebe nan laj sa yo rive ka byen fè jès, son ak ekspresyon vizaj pou yo ekspriye santiman yo. Yo ka angaje nan yon “konvèsasyon” pa egzanp, pran ak bay yon objè, oswa imite son ak aksyon. Yo konprann tou “kòz ak efè” - e yo ke yo ka fè yon bagay rive: “Si m’ lage manje sa a pandan m sou chèz mwen an, l’ap tonbe atè a” oswa “Si m’ kriye, manman oswa papa m’ ap vini jwenn mwen. Swiv yon woutin’ konstan pou ede tibebe yo konprann ak kisa pou yo atann yo, kòman pou yo konpòte yo, e ede yo vin abitye avèk ou sèman.

Somèy Abitid dòmi ti bebe ki pi gran yo diferan. Gen kèk ki ka dòmi pandan tout nwit lan epi pran youn oswa de asoupi pandan jounen an. Gen lòt ki ka reveye nan mitan nwit lan men pran plizyè asoupi pandan jounen an. Distan rive nèf mwa, tibebe w la ka dòmi jiska 12 èdtan lannwit. Gen kèk ti bebe sote yon asoupi nan maten konplètman epi yo kòmanse pran yon sèl asoupi long pita nan jounen an.

Pandan etap devlopman sa a, li nòmal pou tibebe yo kriye lè yo pral dòmi paske yo santi yo pè lè yon paran ap kite chanm lan. Etabli yon woutin dòmi ki gen ladan l’ aktivite trankil nou ap fè ansanm ap rive ede l’ mwens pè ak strese. Lè wap mete ti bebe yo sou kabann, ba yo kèk tan pou yo tonbe dòmi pou kont yo. Si yo kontinye kriye, al tcheke tibebe w la, men piga ou pran l’. Olye de sa, pase men w sou vant li epi pale dousman ak li pou ede l rilaks epi tonbe dòmi. Pou plis konsèy lannwit, tounen ale nan Bon Somèy pou Oumenm ak Bebe a nan paj 4.

Nitrisyon

- Kapab pran manje ak men yo, e nourri tèt yo
- ap pran bwè nan gode timoun
- Kapab sevre apre 1 an
- 3 manje pa jou avèk lèt tete/oubyen lèt an bwat
- Fè tibebe a manje avèk fanmi an pou dine

Ba li manje ki gen nouvo gou e ki fèt yon lòt fason; men ou dwe asire w ke yo mou, ke yo fasil pou moulen (ak jansiv) ak dijere. Kòm egzanp gen Cheerios® ki prepare ti moso fig; moso fwomaj ak spageti oswa makawoni ki byen kwit; ak legim ki byen chofe tankou koujèt, ti pwa ak kawòt. Koupe manje yo fè plizyè moso tou piti epi evite tout manje ki mande moulen (ak dan). Li trè enpòtan pou ou voye je sou timoun nan pandan l’ap manje.

Gen kèk ti bebe ki alèji ak kèk manje. Si yon reyaksyon alèjik gen ladan bouton, sentòm ki sanble ak lafyèv oswa difikilte pou respire (ki pafwa grav). Si tibebe w la montre sentòm sa yo oswa lòt sentòm, rele doktè w la oswa 9-1-1 touswit. Men manje pou w evite jiska premye anivèsè nesans ti bebe w la:

- Ze
- Pistach
- Koki
- Chokola
- Stil fwi tankou zoranj, chadèk ak sitwon
- Ble
- Mayi
- Siwo myèl

Devlopman Fizik

- › Rale sou vant li
- › Chita san asistans
- › Pouse kò l' monte pou l' kanpe
- › Fè de oswa twa pa san sipò
- › Mache pandan l' kenbe yon mèb
- › Pran yon objè sot nan bwat oswa nan lòt bagay li ye a
- › Touche yon bagay ak dwèt endèks li

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- › Ofri jwèt oswa objè yo bay lòt moun men vle pou yo tounen yo ba li
- › Pouse jwèt oswa manje yo lè li pa vle yo
- › Vin atache ak yon jwèt oswa yon dra li renmen
- › Kriye lè manman oubyen papa soti

Devlopman Kognitif

- › Reponn lè yo di l' "non"
- › Chanje ton ak aksan lè l'ap gazouye
- › Fè son tankou "manman" ak "papa"
- › Jwenn jwèt ak lòt objè ki kache
- › Kòmanse sèvi ak kèk bagay kòrèkteman (bwè nan goblè, tandè nan yon telefòn)
- › Eksplòre kèk objè yon fason diferan (frape, souke, voye, elatriye..)

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE NÈF A DOUZ MWA OU A

Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.

- › Mete objè ki file yo lwen (pa egzanp: kouto pou fè manje ak lòt zouti, sizo, razwa, bwat papyè platik pou vlope, boutèy vè oswa goblè vè, zegwi pou anpeche l' blese ak bagay sa yo)
- › Kenbe timoun yo lwen machin pou koupe gazon ak si elektrik yo pou evite lòt blesi
- › Mete aparèy stereyo, òdinatè ak lòt ekipman elektrik yo lwen epi asire w ke timoun yo pa rive nan do televizyon yo pou evite yo pran kouran
- › Estoke medikaman yo kote timoun yo pa ka jwenn yo pou evite anpwazonman

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

- › Jwe jwèt tankou kachkach ak "bou!" pou ede ti bebe w la fè fas ak separasyon epi fè l' santi li gen konfyans ke w'ap toujou retounen.
- › Al jwenn ti bebe w la lè l'ap kriye men piga ou pran l' pou w balanse l' fè l' dòmi – lè li abitye dòmi nan men w, sa rann li pi difisil pou li aprann tonbe dòmi pou kont li.
- › Lè w'ap di l' "babay" di l' ke ou pral manke l' e ke w'ap retounen.
- › Lè tibebe w la fè yon bagay ou pa renmen oswa ki ka danjre, distrè l' de aktivite a epi fè l' fè yon lòt bagay rapidman. Pa egzanp, si l'ap chèche touche yon lanp, ou pran l' byenvit epi ou di "Ann al li yon liv"
- › Ba li bon modèl pou l' fè yon bagay pou w ka dirije move konpòtman yo nan yon lòt sans. Pa egzanp, si pitit ou a ak desine nan liv yo, retire liv yo epi di "Liv yo pa fèt pou desine nan yo". Nan menm tan sa a ba li yon papyè epi di "Si w bezwen desine sou yon bagay, desine sou papyè sa a". Si tibebe a ap voye ti blòk jwèt yo, ou ka retire yo kote li a epi ba li yon boul mou pou l' voye.



Kilè ou ta dwe konsène

Byen ke chak ti bebe devlope ak pwòp vitès pa yo, ou ta dwe okouran de kèk etap ti bebe w la ta sipoze atenn. Lè li pa rive atenn kèk nan etap sa yo, se ka yon siy de pwoblèm devlopman oswa pwoblèm medikal ki mande yon atansyon espesyal. Ou ta dwe fè doktè ti bebe w la konnen si a nèf mwa ti bebe w la:

- › Pa gazouye
- › Tire sou yon bò nan kò l' lè l'ap rale (pandan plis ke yon mwa)
- › Pa lonje dwèt sou objè oswa foto
- › Pa chèche objè ki kache pandan li ap gade
- › Pa montre okenn enterè nan jwèt tankou "Bou!"
- › Pa montre okenn afeksyon pou prensipal moun kap bay swen an
- › Pa sanble renmen ret bò kote moun

Pitit ou a nan Laj 12 a 18 Mwa

NAN LAJ 12 A 18 MWA, pitit ouse toujou ap grandi byen vit, men pa fason w te remake sa pandan premye ane a. Etap devlopman sa a ranpli avèk “premye fwa”. Gen kèk ti bebe ki ap aprann di premye mo yo oswa pran premye pa yo, pandan ke prèske tout timoun piti sa yo ap kòmanse yo fè premye efò yo pou yo endepandan. Timoun sa yo kòmanse mache, kouri ak monte yo, yo pral jwenn konfyans ak yon sans pi gwo nan endepandans yo. Timoun laj sa tou kirye de nati a moun ak objè. Pitit ou a bezwen ankourajman ak libète pou l’ explore, epitou limit ki byen klè pou l’ santi l an sekirite.

Etap devlopman timoun yo rive atenn nan laj sa a pèmèt yo kòmanse kategorize objè, moun ak aksyon. Pa egzanp, lè ou di w pral nan magazen an, timoun nan lanse kòmanse kreye yon imaj nan tèt li de yon makèt, epi ou menm ki ladan l’.

Somèy Nan laj sa a, pitit ou a bezwen apeprè 14 èdtan dòmi nan yon peryòd 24 èdtan. Pi fò timoun ap kòmanse kanpe sou asoupi maten yo a epi olye de sa pran yon sèl asoupi ki pi long nan apremidi chak jou. Pandan ke timoun yo ap adapte yo ak mwens asoupi, yo ka pare pou y’al dòmi yon ti kras pi bonè—nenpòt lè ant 6 ak 8 è nan aswè.

Nitrisyon

MANJE: A 12 mwa, ti bebe ta dwe ap swiv yon rejim byen balanse ki gen ladan l’ manje sen tank-ou: militon (legim), fig (fwi), fwomaj (pwodui lèt), ak poul (pwoteyin). Tout manje yo dwe koupe fè plizyè ti moso pou timoun yo kapab manje poukont yo san yo pa riske toufe. Men kèk manje ou dwe toujou kontinye EVITE:

- Kawòt kri
- Popcorn
- Nwa
- Ôtdòg
- Sirèt ki di
- Rezen antye

Ti bebe yo kontinye ap explore majorite manje yo e yo petèt pap rive manje anpil nan yon sèl pase. Eseye ba yo senk oswa sis ti repa nan yon jounen olye de twa gwo repa, epi pa kite l manje gwo manje oswa ti pase nan bouch pandan l’ap gade televizyon.

BWÈ: Distans rive 12 mwa, tibebe w la ap prè pou l’ sispann bwè fòmil epi l’ap kòmanse bwè yon kantite lèt antye rive 24 ons nan yon jounen. Bay lèt tibebe w la lèt nan yon goblè tibebe olye de yon bibon. Pa bliye ofri l’ dlo pandan tout jounen an.



Konn sa byen:
Kounye a ke pitit ou a gen dan, ou ta dwe bwose yo chak jou avèk yon bwòs dan ti bebe yo ak dlo

Devlopman Fizik

- › Mache san èd
- › Renmen kenbe objè nan men l' lè l'ap mache – anpil fwa youn nan chak men
- › Kenbe yon kreyon koulè epi fè madigrìdi (men ak yon ti kontwòl)
- › Fè jès oswa pwente dwèt li pou endike yon bagay li vle
- › Vire paj nan yon liv
- › Renmen pouse, rale ak jete objè

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- › Renmen lè yo kenbe l' epi li pou li
- › Imite son ak ekspresyon vizaj yo
- › Jwe avèk jwèt pou kont li

Devlopman Kognitif

- › Konprann epi swiv yon enstriksyon yon-sèl-etap e ki senp
- › Di anviwon 8 a 20 mo, ki gen ladan l' "bonjou" ak "babay"
- › Idantifye objè nan yon liv lè yo mande l'
- › Prete atansyon ak yon konvèsasyon

ESKANE MWEN

Sèvi ak entelijan ou
kamera telefòn lan
pou plis



LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE NÈF A 12 A 18 MWA OU A

- Pitit ou a ka deplase byen vit e li riske kontre ak plizyè sitiyasyon danjre. Prete atansyon ak anviwonman pitit ou a epi toujou asire w ke l sou siveyans granmoun. Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.
- › Pifò timoun piti tonbe soti nan fenèt ak balkon yo. Deplase mèb lwen fenèt yo, enstale pwoteksyon nan fenèt yo epi pwoteje pòt balkon yo pou ede pitit ou a evite tonbe.
 - › Evite blesi nan machin e plase tibebe ou nan yon chèz tibebe ki fè fas a dèyè. Tibebe ak timoun piti ta dwe chita nan yon chèz ki fè fas a dèyè jiskaske yo rive nan pwa oswa wotè ki pèmèt pa fabrikasyon chèz la. Pa janm kite timoun ou poukò li nan machin nan, pa menm pou yon sèl minit. Tanperati andedan yon machin kapab rive a yon nivo ki mòtèl nan sèlman kèlke minit, menm pandan klima ki tanpere.
 - › Bloke kwizin nan ak pòtay sekirite epi mete likid cho lwen pou anpeche tibebe w la boule.
 - › Enstale takèt sekirite nan twalèt yo, vide bokit yo epi mete bòl dlo bèt domestik nan kay la lwen pitit ou a pou anpeche l' nwaye.
 - › Enstale takèt nan tiwa, kabinèt ak tout lòt kote ou mete medikaman oswa materyèl netwayaj pou evite anpwazonnman. Rele Kontwòl Pwazon rapid si ou panse pitit ou a vale yon bagay ki gen pwazon: 1-800-222-1222.

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

- › Lè timoun ou di "non" oubyen "se pou mwen" sa montre kapasite li pou li wè tèt li pa menm avèk moun ki pran swen li an
- › Al jwenn ti bebe w la lè l'ap kriye men piga ou pran l' pou w balanse l' fè l' dòmi – lè li abitye dòmi nan men w, sa rann li pi difisil pou li aprann tonbe dòmi pou kont li.
- › Toujou pran devan. Distè tibebe a oswa dirije l' lwen objè ak aktivite ki danjre.
- › Di "non" prensipalman pou pwoblèm sekirite. Si yo tande "non" twò souvan, y'ap kòmanse pa ba l' twòp enpòtans.
- › Kominike ak li san w pa pale. Gade l' yon fason strikt oswa sevè pou kèk bagay li fè ki pa twò grav.
- › Bay tmoun lan tan pou l' jwe poukont li. Sa pèmèt li chwazi ak dirije aktivite a, epi ede l gen plis konfyans nan limenm.
- › Pa janm bat timoun ou an oswa ba l' lòt pinisyon fizik. Bat timoun lan pa janm yon fòm disiplin ki efikas.



Kilè ou ta dwe konsène

Dapre Akademi Pedyatri Ameriken, ou ta dwe fè doktè w la konnen si a 12 mwa tibebe w la:

- › Pa rale
- › Tire sou yon bò nan kò l' lè l'ap rale pandan plis ke yon mwa
- › Paka kanpe ak yon sipò
- › Pa chèche objè ki kache pandan li ap gade
- › Pa di okenn mo
- › Pa lonje dwèt sou objè oswa foto
- › Pa fè jès tankou voye men l' oswa sekwe tèt li

Aprann Pitit ou a Itilize Twalèt la

APRANN ITILIZE TWALET LA SE YON BAGAY OU FÈ AK PITIT OU A. W'ap ede pitit ou a gen yon ladrès ki enpòtan anpil. Fòmè pitit ou a pou l' ka itilize twalèt la pran tan, konpreyansyon ak pasyans. Ou pa dwe prese pou w aprann pitit ou an kijan pou l' itilize twalèt la.

Èske ou pare pou fòmasyon aprann itilize twalèt la? Men kèk bagay ou ta dwe reflechi sou yo:

- Èske ou gen ase tan pou ede pitit ou a ak travay sa a difisil?
- Èske ou deja anba yon anpil nan estrès? Pa egzanp, èske w gen yon nouvo kay, travay oswa relasyon? Si wi, ou ka bezwen rete tann pou yon pi bon tan pou kòmanse fòmasyon sa a.
- Konsistans trè enpòtan pandan fòmasyon sa a. Èske gadri pitit ou a vle ede w ak fòmasyon aprann itilize twalèt la?

Èske pitit ou a montre siy ke li prè pou aprann kijan pou sèvi ak twalèt la?

Lè pitit ou a pare, w'ap wè siyal sa yo:

- Timoun gen bezwen al nan twalèt plizyè fwa chak jou.
- Kouchèt timoun nan rete sèk pou 2 èdtan oswa plis.
- Timoun ka swiv enstriksyon senp tankou, "Pran kasyon w lan epi mete l' nan bwat jwèt la."
- Timoun nan montre yon enterè pou l' lè itilize twalèt la oswa mande pou yo chanje l' lè kouchèt se sal oswa mouye.
- Atravè pawòl li yo, ekspresyon vizaj li yo oswa yon chanjman nan aktivite li yo, li montre w ke li konnen lè twalèt pral kenbe l'.

Pi fò timoun rive nan etap sa a ant 18 ak 36 mwa, men li nòmal tou pou li rive yon ti kras pita. Li posib pou yo aprann bonè, men se pa toujou yon bon lide. Li ka estresan pou yon timoun si li pa gen yon bon kontwòl sou twalèt la oswa pipi a, oswa kapasite pou l' retire rad sou li byen vit pou li itilize twalèt la. Si pitit ou a pa pare, ou ka toujou anseye l' ki sa yon chèz fòm twalèt ye ak kijan li fonksyone.

Lè ou ak pitit ou a kòmanse fòmasyon sa a, fè l' konpliman deske l' eseye. Pa kontrarye lè yon "aksidan" rive. Pini yon timoun pou yon "aksidan" ap sèlman fè timoun nan santi l' mal, epi fòmasyon an ap pran plis tan. Pi bon fason ou ka anseye timoun nan pou l' itilize twalèt la se kite l' gade yon lòt moun nan fanmi an ki gen menm sèks ak li (gade moun yon lòt sèks ka ba li konfizyon). Ti gason anjeneral aprann pipi nan pozisyon chita men piti piti yo rive pase nan pozisyon kanpe apre yo gade lòt "ti gason ki pi gran" fè li fason sa.

PREMYE ETAP

Mete yon ti chèz twalèt nan chanm pitit ou a oswa nan chanm de ben an. (Kit fi kit gason, nenpòt kapab itilize twalèt granmoun ki chèz fòmasyon yo ladan l'.) Apre sa, fè sa:

1. Pou premye semèn nan, kite pitit ou a chita sou twalèt la ak rad sou li pandan w'ap eksplike kisa twalèt la ye ak ki lè yo itilize l'.
2. Yon fwa pitit ou a abitye chita sou twalèt la, eseye l' san kouchèt la. Ajoute antrenman sa a nan woutin chak jou yo, epi piti piti pase de yon fwa chak jou a plizyè fwa chak jou.
3. Eseye chanje kouchèt pitit ou a pandan li chita sou twalèt la. Jete sa ki nan kouchèt sal la nan ti twalèt antrenman l' lan ede l' konprann pou ki sa twalèt la la.
4. Kite pitit ou a jwe tou pre ti twalèt la san kouchèt epi raple l' pou l' itilize twalèt la lè li bezwen. Timoun yo ka bliye oswa manke fè sa nan kòmansman an, men piga ou fache. Rete tann jiskaske li al itilize l' kòrèkteman epi felisite l' ak ba l' yon rekonpans.

Menm jan ak pifò timoun, timoun ou a ap petèt pran yon ti tan anplis pou l' rive kontwòl tan asoupi ak tan pou l' dòmi lannwit lan. Ap gen kèlke aksidan, mè yon kouvèti plastik oubyen yon rido ant' matla a avèk dra kabann yo ap ede kenbe matla a sèch. Meyè bagay ou ka fè se fè timoun nan itilize twalèt la anvan l' al dòmi ak lè li fenk reveye. Li ka yon èd pou itilize pantalon antrenman olye de kouchèt nan moman asoupi ak dòmi yo. Ap rive gen kèk aksidan, men yon plastik ant matla ak dra oswa lenn lan ap rive kenbe matla sèk. Tout timoun fè aksidan sa yo. Felisite pitit ou chak fwa li pase tout nwit lan san li pa mouye. Di pitit ou a pou li mande pou ou chak fwa li reveye nan mitan nwit la epi bezwen èd pou itilize twalèt la.



Konsèy Pozitif Paran ki Ankouraje Bon Konpòtman nan Timoun Piti yo

KENBE YON ORÈ

Timoun piti bezwen yon pwogram regilye. Yo konpòte yo pi byen lè yo konnen ak kisa pou yo atann. Eseye fè yo manje, pran asoupi ak jwe nan menm tan an chak jou. Lè w'ap planifye pwogram chak jou yo a, ajoute tan pou yo aktif ak tan pou yo trankil; tan pou nou jwe ansanm ak tan pou yo jwe poukont yo.

BA YO ANKOURAJMAN

Mo ankourajman ede pitit ou a konfyan. Kle ankourajman an se pou w jwe yon wòl antrenè plis ke yon wòl sipòtè. Yon sipòtè di: "Sa se yon bon travay!" oswa "Sa se yon bèl foto!". Yon antrenè itilize yon konpliman ki spesifik. Pa egzanp, lè pitit ou a fè tab la, ou ta ka di, "Ou fè yon bon travay nan prepare tab la! Ou mete kiyè ak fouchèt yo nan bon plas la epi ou sonje napkin yo!" "Lè w gade penti yon timoun, ou ka di, "Penti sa ap briye ak koulè. Ou itilize ble, vèt, wouj, jòn ak oranj. Di m' kijan ou fè l'!" "Yon konpliman spesifik vle di plis pou timoun nan ke si ou jis di "Ou fè yon bon travay". Ankourajman ki espesifik ede yon timoun konprann poukisa konpòtman sa a enpòtan.

Plis konsèy:

- Di pitit ou a sa li ka fè olye de sa li paka fè
- Bay timoun yo yon eksplikasyon senp pou règ oswa limit yo epi yo ofri yo yon altènativ
- Paran yo dwe travay ansanm pou ke timoun yo respekte limit yo yon fason ki konsistan. Kit paran ap viv ansanm oswa yo separe, li enpòtan pou ke gen menm règ yo pou evite konfizyon nan mitan timoun yo.



KOREKSYON RAPID

Chanje Apwòch Ou a

Olye de: "Pa kite jwèt ou a la"

Eseye: "Al met jwèt ou a nan chanm ou an"

Olye de: "Pa touche anyen"

Eseye: "N'ap jis gade bagay sa yo"

Olye de: "Pa ba l' kout pye"

Eseye: "Bay kout pye fè mal, itilize pawòl ou pou fè l' konnen ke w pa kontan"

Itilize Eksplikasyon ak Altènativ ki Senp

"Li 8:00 e li lè pou w al dòmi; ou ka jwe ak fet lan demen"

"Ou papka manje pòpkòn kounye a paske lè dine a rive. Ou ka manje jelo kòm desè apre ou fini ak repa dine w la."

Pratike Bay Plizyè Chwa*

Mande timoun yo si yo vle fig oswa pire pòm kòm pase nan bouch.

Èske yo ta renmen jwe ak blòk oswa liv?

*Evite mande timoun yo si yo prè pou y'al dòmi, oswa si yo ta renmen mete yon djakèt avan yo soti deyò a paske l' fè frèt. Aktivite sa yo pa opsyonèl.





TRAVAY PARAN AN AK DEVLOPMAN TIMOUN NAN

Pitit ou a nan Laj 18 a 24 Mwa

IMITASYON AK ENDEPANDANS SE DE GWO SIJÈ lè pitit ou a rive nan fen dezyèm ane li a. Nan laj 18 a 24 mwa, timoun yo gen plis okouran de tèt yo kòm moun. Sans endepandans yo ap grandi pandan ke y'ap kòmanse mache, kouri ak monte sou yon bagay pi fasil. Timoun piti ou a ap devlope kapasite pou l' panse epi li gen plis kiryozi toujou sou nati moun ak objè yo. Ou kapab remake kapasite pou rezoud pwoblèm yo memwa l' amelyore. Li ka tou twouve l' pi fasil pou l' konprann ak reponn a yon demann ki senp.

Nan laj sa a, timoun yo ap trè atache ak jwèt yo e yo pap vle pataje yo. Yo ka kòmanse montre yo fristre lè yo pa ka fè sa yo vle, men anjeneral ou ka fè yo pran direksyon yon lòt altènativ ki enteresan. Sa ka ede w pou ofri plizyè chwa olye ke ou toujou ap di “non.”

Somèy Pifò timoun piti dòmi 14 èdtan nan yon jounen. Yo souvan pran yon asoupi nan yon jounen, jeneralman vè zòn 1 a 3 zè nan aprèmidi, e y'al dòmi ant 6 ak 8 è nan aswè. Li toujou enpòtan pou yo dòmi pandan jounen an. Si timoun yo byen repoze, yo tonbe dòmi pi fasil epi dòmi pi long pandan nwit la.

Nitrisyon Distans rive 18 mwa, timoun piti yo ta dwe manje majorite manje nòmal men ki koupe fè ti moso, bwè nan yon goblè tibebe yo konplètman sispann bwè nan bibon. Pliske timoun sa yo gen dwa pa enterese ret chita pou yo manje, ou ka asire w ke pitit ou a manje ase konsa:

- › Ba li senk a sis ti repa chak jou
- › Ofri manje yo ka kenbe nan men yo pou yo manje poukont yo
- › Ba yo manje yo ak yon varyete koulè, aparans ak gou pou fè repa yo parèt amizan

Devlopman Fizik

- › Mache byen epi kouri, byen ke li toujou kanpe epi vire byen
- › Voye oswa woule boul
- › Renmen deplase sou jwèt ki gen wou tankou jwèt machin
- › Manje poukont yo ak yon kiyè
- › Kòmanse gen kèk kontwòl lè yo gen twalèt ak bezwen pipi

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- › Imite aksyon
- › Tonbe fache epi petèt ka pete yon sèl kòlè
- › Aji timidman nan prezans etranje
- › Gen pwoblèm pou pataje
- › Montre siy nan endepandans, tankou di: “non” ak eseye fè anpil bagay poukont li

Devlopman Kognitif

- Site non l' pou l' fè referans a li menm epi itilize mo yo "mwen" ak "pa mwen"
- Di 30 a 50 wo
- Kopye grenn mo yon lòt moun di epi itilize mo "silvouplè" ak "mèsi" si yo mande l' sa
- Chwazi ant de objè
- Renmen fredonnen oswa eseye chante yon chante ke l' konnen byen
- Itilize fraz de-mo oswa twa-mo

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE NÈF A 12 A 18 MWA OU A

Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzant lis konsa nan paj 70.

- Itilize sipò nan fòm "L" pou met pwoteksyon sou gwo objè ak mèb yo epi enstale pwoteksyon nan fenèt pou anpeche pitit ou a sot tonbe.
- Chèche lakou pou l' jwe kote atè a mou tankou sab, ti pyès bwa oswa kawotchou pou anpeche l' tonbe epi blese
- Pa janm fè referans ak vitamin oswa medikaman kòm sirèt pou evite anpwazonman
- Mete alimèt ak briki lwen timoun yo epi evite pou sèvi ak aparèy chofaj pòtab nan chanm kote timoun yo jwe oswa dòmi an pou evite yo boule.

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

- Konplimante bon konpòtman l' yo
- Inyore ti aksidan yo, tankou lèt ki sot tonbe
- Bay timoun nan yon dezyèm chans kòm yon opòtinite pou l' kòrije move konpòtman l' yo
- Pa janm bat li oswa itilize lòt fòm pinisyon fizik, epi limite kantite fwa ou itilize mo "non" an
- Trase egzant ou ta vle wè a e yo menm yo pral swiv ou
- Pale ak li bay timoun ou an chak jou pou ankouraje devlopman langaj li
- Lè w soti, bay timoun nan yon objè k'ap kalme l' epi fè l' santi l' pre w
- Rete pasyan e konstan avèk bon règ e konsekans
- Sonje, konpòtman se langaj ki eksprime emosyon yon timoun



Kilè ou ta dwe konsène

Dapre Akademi Pedyatri Ameriken, ou ta dwe fè doktè w la konnen si a 18 mwa pitit ou a:

- Pa ka mache
- Pa rive itilize talon l' ak pye l' pou l' mache tankou tout moun, oswa mache sèlman sou pwent pye l'
- Pa rive ka di omwen 15 mo
- Sanble pa rive konnen fonksyon objè komen nan kay la (bwòs, telefòn, fouchèt ak kiyè)



TRAVAY PARAN AN AK DEVLOPMAN TIMOUN NAN

Pitit ou a nan Laj 18 a 24 Mwa

TIMOUN DEZAN YO AP APRANN ANPIL SOU MOND KI ANTOURE YO A. Yo kòmanse poze anpil kesyon, epi yo renmen imite granmoun. Yo aprann pataje epi konnen lè se tou pa yo. Pafwa yo vle jwe ak lòt moun, epi pafwa yo vle rete pou kont yo. Timoun piti laj sa yo renmen fè chwa epi fè plis bagay pou kont yo.

Somèy Pou anpil timoun nan laj sa a, li lè pou yo kite bèso a epi kòmanse dòmi sou kabann.

- Rann tranzisyon an enteresan, pale de gwo kabann lan ak tout bagay k'ap gen sou li, tankou nouvo dra oswa yon nounous ke li renmen
- Rete sou menm pwogram dòmi an (ant 6 ak 8 pm) epi kontinye ak woutin dòmi nòmal yo tankou fè lekti, chante ak benyen
- Eksplike timoun yo ke yon fwa w fin anbrase yo epi di yo bon nui epi mete yo kouche, yo pa sipoze soti kite kabann nan. Si pitit ou a soti kite kabann nan, retounen al mete l' sou kabann nan tou dousman jeskaske l' aprann rete sou li.

Nitrisyon Nan laj sa a, timoun souvan gen kèk bagay sèlman yo renmen epi yo pèdi enterè nan manje. Ou ka re-make kèk jou timoun nan ka enterese ak manje ditou, epi lòt jou li vle manje yon sèl kalite manje. Ou mèt rasire w, lè li grangou l'ap vle manje – se travay ou pou w ofri l yon variète manje ki bon pou sante l', konsa l'ap gen plizye chwa

- Evite itilize manje kòm yon rekonpans
- Evite pa ba l' manje kòm yon pinisyon

Devlopman Fizik

- Kouri, sote ak monte sou bagay ki wo ase pou li
- Mache sou pwent pye l
- Voye ak choute boul
- Aprann zipe ak dezipe
- Bwè nan yon ti goblè san li pa ranvèse l' (nan kòmansman an itilize yon goblè tibebe ak kouvèti)
- Dezabiye l' poukont li
- Abiye tèt li ak sipò yon lòt moun
- Itilize yon fouchèt ak yon kiyè kòrèkteman
- Ede lòt moun pouse yon objè

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- Renmen yo li e reli istwa pou yo ki fanmiye a yo menm
- Kòmanse renmen jwe poukont li
- Kòmanse vin ak pwòp aktivite jwèt pa li

- Pa renmen lè woutin lan chanje
- Gad lòt timoun k'ap jwe epi al jwenn yo
- Li rive pataje anba redi
- Montre l' endepandan epi vle fè bagay yo poukont li
- Swiv kèk règ ki senp tankou aji lè se tou pa li

Devlopman Kognitif

- Rele tè li nan non l'
- Rive di 900 mo oublyen plis menm
- Pwente, touche ak repete non kèk pati nan kò a lè yo mande l' sa
- Repete kèk ekspresyon senp epi fè fraz de-twa mo
- Repete kèk chante ak rim ki senp
- Kòmanse devlope atansyon ki rive pi lwen
- Konplete yon demann de, twa, kat etap ki senp

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE NÈF A 18 A 24 MWA OU A

Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.

- Chwazi jwèt ki pa gen kèk pati ladan l' ki piti pou evite timoun nan trangle
- Mete manje cho yo nan mitan tab la epi tcheke tanperati manje yo anvan ou bay timoun yo pou anpeche yo boule.

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

- Eseye rete pasyan, respire a fon e trase egzanp lè ke ou rete kalm e an kontwòl emosyon ou
- Olye ke ou pini l' fizikman, kreye lòt konsekans ki anrapò ak konpòtman an. Pa egzanp, si timoun lan ekri nan mi an, pran tout kreyon koulè yo epi eksplike l' ke li ka eseye jwe ak yo ankò pita.
- Rete an kontwòl epi pa reponn ak rekèt ki pa rezonab. Pa egzanp, lè tan dòmi a rive, pran tout jwèt yo.
- Lè timoun yo enève pou rezon disiplin, kite yon tan pase pou nou tou lè de kalme nou anvan w pale ak timoun nan de konpòtman l' lan. Kite yo wè ke ou konprann kòman yo santi yo, e ede yo konpran pwòp emosyon yo, mè ke sèten konpòtman pa akseptab.
- Evite sitiyasyon pwoblèm. Si gen chans pou timoun nan afiche yon konpòtman ki pa rezonab lè l' grangou, sonje pote pase nan bouch avèk ou



Kilè ou ta dwe konsène

Dapre Akademi Pedyatri Ameriken, ou ta dwe fè doktè w la konnen si a 24 mwa pitit ou a:

- Pa kapab pouse yon jwèt ki gen wou
- Pa rive swiv entriksyon ki senp
- Pa imite aksyon oswa pawòl
- Pa rive itilize talon l' ak pye l' pou l' mache tankou tout moun apre plizyè mwa l' fè ap mache, oswa mache sèlman sou pwent pye l'



TRAVAY PARAN AN AK DEVLOPMAN TIMOUN NAN

Pitit ou a nan Laj Twazan

AVÈK ANIVÈSÈ TWAZAN TIMOUN OU AN, peryòd “dezan tèrib” lan ofisyèlman fini, epi peryòd “ane majik” twazan ak katran yo kòmanse – yon tan kote kreyativite ak bèl imajinasyon ap domine mond pitit ou an. Nan de ane k’ap vini yo, timoun nan ap rive atenn yon matirite nan plizye domèn.

Somèy Peryòd asoupi fini, peryòd batay pou al dòmi kòmanse. Ant laj twa a katran, timoun yo jeneralman sispann asoupi nan appremidi yo a. Pitit ou a dwa dòmi ant 9 a 13 èdtan chak jou. Nan efò y’ap fè pou yo gen kontwòl nan mond pa yo a, anpil fwa yo reziste ak lè dòmi a. Men kijan ou ka rann sa pi fasil.

- › Rete soude ak woutin dòmi an
- › Bay timoun nan pèmasyon pou l’ fè kèk chwa, tankou chwazi pijama oswa liv pou li
- › Bay timoun nan veyèz (limyè pou lannwit), lenn pwoteksyon owsa nounous pou fè l’ santi l’ an sekirite

Nitrisyon Nan laj sa a, abitud manje pitit ou a ta dwe menm jan ak ou. Li ta sipoze ap manje menm bagay epi nan menm tan ak ou, epi sèvi ak kiyè fouchèt kouto pou timoun. Toujou gen risk pou l’ trangle paske l’ poko abitye moulèn ak vale. Evite manje tankou sirèt di ak seriz ki gen grenn, epi prepare pòsyon w’ap ba li yo tou piti, espesyalman lè w’ap ba li:

- › Rezen (koupe yo fè de mwatye)
- › Øtdòg (tranche yo fè de mwatye nan longè)
- › Legim kri, tankou kawòt yo ak seleri
- › Manba (evite yon kantite ki plen kiyè a)

Devlopman Fizik

- › Voye ak choute boul
- › Trase sèk ak kare
- › Kòmanse kopye lèt majiskil
- › Abiye l’ ak dezabiye l’

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- › Kolabore ak lòt timoun
- › Patisipe nan yon ti pyès bèl imajinasyon
- › Konprann ke gen fason pou rezoud pwoblèm

Devlopman Kognitif

- › Idantifye objè ki “menm jan” ak ki “diferan”
- › Fè ti fraz ki kout lòt moun ka konprann lè l’ap pale
- › Repete ak sonje pati nan yon istwa

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE NÈF A 18 A 24 MWA OU A

Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.

- Timoun ki vin twò gran pou chèz tibebe ki fè fas a dèyè machin nan, ta dwe sèvi ak yon chèz ki fè fas a devan machin nan, ki gen yon senti a 5 pwen. Yo ta dwe sèvi ak chèz sa a jiskaske li vin twò piti pou yo.
- Kounye a se yon bon tan pou bay pitit ou a leson sou naje e pou aprann li règ sekirite lakou jwèt yo, tankou li pa dwe al parèt devan oswa dèyè yon lòt timoun k'ap balanse.

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

Trase yon bon egzanp pou pitit ou an. Si w ta renmen l' aji byen ak lòt moun oswa gen yon bon abitud sou tab la, montre l' kòman yo fè bagay sa yo. Di li poukisa ou fè yon seri de bagay tèl ou tèl fason. Timoun yo ka pa konprann tout bagay ou di yo, men y'ap kòmanse konprann ke w gen rezon ki fè w fè yon seri de bagay fason w fè yo a.

Eksplike timoun yo règ ak limit yo yon fason ki senp epi ofri yo altènativ.

- Li 8:00 e li lè pou w al dòmi; ou ka jwe ak fet lan demen
- Ou papka manje pòpkòn kounye a paske lè dine a rive. Ou ka manje jelo kòm desè apre ou fini ak repa dine w la.



Kilè ou ta dwe konsène

Dapre Akademi Pedyatri Ameriken, ou ta dwe fè doktè w la konnen si a twazan pitit ou a:

- Pa ka voye yon boul anlè
- Pa ka sote sou plas
- Pa ka woule yon bekàn twa wou
- Pa ka kenbe yon kreyon koulè nan mitan pous ak dwèt li yo
- Gen difikilte pou li fè madigradi
- Pa fè yon pil kat blòk (jwèt)

Pitit ou a nan Laj Katran

TIMOUN KATRAN W LAN KA PARÈT AP GRANDI RAPID FIZIKMAN TANKOU LÈ YO TE TIBEBE, men y'ap monte desann sosyalman ak emosyonèlman. Pitit ou a ka fristre fasil, men l'ap aprann kontwòl tèt li. Ou ka ede l' nan ba li ankourajman ak sipò pandan ke w'ap fè efò pou ret pasyan nan moman fristrasyon sa yo.

Somèy Timoun katran bezwen pou pi piti 12 èdtan dòmi Yo ka pran oswa ka pa pran asoupi; sa depann de timoun nan. Sa rive souvan pou timoun laj sa yo leve kite kabann nan epi jwenn yon eskiz pou sa. Sa ou ka fè se rete soude ak pwogram dòmi an, epi lè timoun nan mande w dlo pou yon sizyèm fwa, rete kalm men fèm avèk li e fè l' konnen ke li se tan pou dòmi e ke w'ap wè ak li lè nou leve nan maten.

Nitrisyon Bon nitrisyon ap gen ladan l':

- › Twa repa nan yon nou, plis de pase nan bouch ki bon pou sante l'
- › Limite manje ki gen anpil sik ak anpil grès yo
- › Manje fwi, legim, vyann ak pwodui letye ki pa gen anpil grès

Devlopman Fizik

- › Li mache fè bak
- › So anpil fwa pa devan
- › Monte ak desann eskalye yo
- › Fè soperiye
- › Sèvi ak sizo ki pwoteje
- › Rive swiv liy lan lè l'ap koupe yon papye
- › Kopye kare ak kwa
- › Ekri kèk lèt majiskil san yo pa kole
- › Trase e desine ti tonton

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- › Renmen jwe ak lòt timoun
- › Pataje lè se tou pa l' (nan majorite ka); li ka toujou parèt otoritè
- › Chèche konsantman oswa pèmasyon granmoun
- › Konprann ak obeyi règ ki senp (nan majorite ka)
- › Renmen pale ak bay anpil detay nan yon konvèsasyon
- › Konprann ki sa jalouzi ye
- › Kapab pè fè nwa avèk mons
- › Kòmanse konprann sa ki danje
- › Gen difikilte pou separe reyalyte a ak sa li pretann ki vrè
- › Santi kòlè ak fristrasyon e li ka toujou tonbe fè kòlè
- › Renmen fè samblan
- › Gen yon imajinasyon ki gen anpil detay, epi dèfw imajine lòt moun k'ap jwe avè l'

Devlopman Kognitif

- › Gwoupe epi jwenn objè ki koresponn yo
- › Òganize materyèl yo
- › Mande "poukisa" ak "ki jan"
- › Di Non yo, ak laj yo
- › Prete atansyon pou yon tan ki pi long
- › Aprann nan gade ak koute
- › Montre ke l' konsyan de pase ak prezan
- › Swiv yon enstriksyon de a kat etap
- › Pwente sou non ak koulè
- › Konprann lòd ak pwosesis
- › Counts rive nan senk
- › Konnen non lari ak vil yo a

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE NÈF A 18 A 24 MWA OU A

Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.

- Toujou veye sou timoun nan lè li nan dlo oswa bò kot dlo – kit se anndan oswa deyò kay la
- Aprann li konpòtman pyeton yo tankou travèse lari a ak mache sou liy ki fèt pou pyeton yo
- Si w dwe gen yon zam nan kay la, mete l' yon kote epi mete bal yo nan yon lòt kote ki takle

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

Pitit ou a ap kite konpòtman tibebe yo dèyè rapidman. Gen nouvo abilite yo dwe aprann ak konpòtman yap aprann kontwòl. Yo kòmanse ap rezoud pwoblèm epi aprann swiv règ yo. Kòman yo fè rive travay tout enfòmasyon sa yo nan tèt yo? Yo ap imite granmoun ki antoure yo pandan ke yo ap aprann plizyè fonksyon diferan nan mond yo an.

- Bay timoun ou yon tach ki senp nan kay la; tankou ba pwason yo manje, ede prepare tab la, netwaye jwèt yo ak tcheke bwat postal la.
- Ankouraje e bay egzanp lè ou di silvoupè e mès
- Aprann yo kijan li enpòtan pou yo pa deranje lòt moun lè y'ap pale sof si se yon bagay ki enpòtan.

Timoun nan laj sa dwe aprann fason ki sen yo ka fè fas ak kòlè ak enpòtans kontwòl sou tèt yo. Yo ka santi yo trè fache epi pa konn kijan pou yo kite kòlè a soti. Ede yo make emosyon yo epi eksplike yo ke li nòmal pou yo santi yo konsa, men ke malgre sa nou dwe swiv tout règ yo.



Kilè ou ta dwe konsène

Dapre Akademi Pedyatri Ameriken, ou ta dwe fè doktè w la konnen si a katran pitit ou a:

- Toujou kenbe paran an oswa kriye lè y'ap soti kite l'
- Pa montre okenn enterè nan jwèt entèaktif
- Inyore lòt timoun
- Pa reponn a moun ki pa nan fanmi an
- Pa patisipe nan jwèt imajinè
- Reziste lè pou l' abiye, dòmi oswa itilize twalèt la
- Tonbe rele sou lòt moun san kontwòl lè li fache oswa enève
- Pa ka kopye yon sèk
- Pa fè fraz ki gen plis ke de mo
- Pa itilize “mwen” ak “ou” kòrèkteman
- Pa ka fè diferans ant yon mond imajinè ak reyalye
- Pa ka konprann yon kòmand ki gen de pati epi ki gen prepozisyon (“Mete goblè a sou tab la”; “Pran boul la anba kanape a.”)
- Pa ka bay non l' ak prenon l' kòrèkteman



TRAVAY PARAN AN AK DEVLOPMAN TIMOUN NAN

Pitit ou a nan Laj Senkan

TIMOUN SENKAN YO VLE KONN PLIS DETAY SOU KÒMAN MOND LAN FONKSYONE epi yo anjeneral eksite pou y'al lekòl. Yo poze plis kesyon konplèks epi bay ide ki preyatif sou fason pou rezoud pwoblèm. Yo tou pi sosyal epi prefere patisipe nan jwèt aktif ak lòt timoun.

Somèy Timoun senkan yo toujou bezwen dòmi anpil epi anpil nan yo ap kontinye pran yon asoupi. Yon bon tan pou y'al dòmi se 8:00 nan aswè pandan ane lekòl la.

Nitrisyon Meyè konsèy sou nitrisyon an se pou w bay yon bon egzanp! Ou ka kenbe timoun yo an sante nan ankouraje yo:

- › Manje yon varyete manje
- › Melanje manje a ak aktivite fizik
- › Chwazi yon rejim ki gen anpil pwodwi grenn (tankou diri, ble, pitimi elatriye), legim ak fwi; yon kantite sik, sèl nòmal ak yon ti kantite grès, grès satire ak kolestewòl
- › Chwazi yon kantite kalsiòm ak fè ki satisfè kondisyon pou kò yo grandi an

Devlopman Fizik

- › Ede moun ranje kabann li
- › Desine anndan liy ak tras yo
- › Lase soulye ak tenis li yo
- › Sote kòd

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- › Konsyan de sèks maskilen ak feminen
- › Separe mond imajinè ak realite
- › Dèfwal li fasil pou l' satisfè, dèfwal li cho pou li kolabore
- › Konsole zanmi ak lòt moun lè yo tris
- › Konprann ke gen règ lè y'ap jwe jwèt
- › Eksprime santiman l'

- › Vle fè zanmi yo plezi
- › Vle tankou zanmi yo
- › Dakò ak règleman yo
- › Renmen chante, danse ak jwe pyès
- › Montre plis endepandans

Devlopman Konitif

- › Itilize tan prezan, pase ak fiti kòrèkteman
- › Mete objè ki menm jan yo ansanm
- › Konprann ide jodi a, demen ak yè
- › Idantifye pi fò lèt ak chif
- › Rakonte yon istwa apati yon liv foto

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIBEBE NÈF A 18 A 24 MWA OU A

Yon lis sekirite pou kay ki detaye kapab itil nan chak etap devlopman timoun ou rive. W'ap jwenn yon egzanp lis konsa nan paj 70.

► Prati ke sekirite nan dlo lè ke ou aprann timoun ou naje oubyen enskri yo nan leson natasyon. Asire ou ke yo mete yon jilè sovta oubyen flotè. Pa kite timoun ou an jwe bò kot dlo (tankou lak, pisin, lanmè, elatriye) sans siveyans granmoun (menm si l' konn naje byen). Toujou mete yon vès oswa lòt ekipman pwoteksyon lè ou nan yon bato, epi mete yon an-touray kote pisin nan ye a ak yon pòt ki ka fèmen ak takle poukont li pou anpeche timoun yo al nan pisin nan. Ajoute alam nan pòt yo pou yon kouch sekirite anplis e konsidere aprann fè "CPR" (Resisitasyon kadyak).

► Aprann pitit ou a rele 9-1-1

► Toujou itilize senti sekirite, kas sekirite elatriye pou w trase yon bon egzanp pou timoun ou an.

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

Yon lòt fason ou ka trase yon bon egzanp pou timoun se lè ou montre yo ou apresye sa lè yo afiche yon bon konpòtman ak lè yo byen reflechi anvan yo aji. Lè w ranfòse bon konpòtman timoun yo, ou ede yo konprann ke bonte yo fè yon diferans ki pozitif. Pa egzanp, "Emily, mwen vrèman kontan ou pataje jwèt ou a ak Ryan. Ou wè kijan li renmen jwe avè l'?" Timoun yo dwe konnen ke granmoun ki nan lavi yo sousye yo de yo ak lòt moun. Timoun ki fè eksperyans respè ak apresyasyon bò kot granmoun gen plis chans pou yo montre yo sousye yo de lòt moun.

Rechèch demontre ki pinisyon ki twò di kapab bese sou nivo konfyans timoun bay a granmoun. Pinisyon fizik pa ede timoun aprann kontwole tèt yo. Lè granmoun sèvi ak pinisyon kòporèl, timoun yo fache ak granmoun yo epi yo wont tèt yo. Lè timoun piti yo gen eksperyans resevwa bon konsèy pozitif e ki konsistan, yo gen plis chans pou yo aji byen anvè lòt moun.



Kilè ou ta dwe konsène

Dapre Akademi Pedyatri Ameriken, ou ta dwe fè doktè w la konnen si a senkan pitit ou a:

- Gen pwoblèm manje, dòmi, abiye oswa itilize twalèt la
- Pè oswa timid anpil
- Agresif anpil
- Paka separe l' de paran yo san yon gwo pwotestasyon
- Fasil pou l' distrè epi pakab konsantre sou kèlkeswa aktivite pou plis pase senk minit
- Montre yon tikal enterè nan jwe ak lòt timoun
- Refize reponn moun anjeneral, oswa bay yon repons vag
- Yon lè konsa li itilize imajinasyon oswa imitasyon nan yon pyès
- Parèt jeneralman pa kontan
- Pa patisipe nan yon varyete aktivite
- Evite oswa parèt lwen lòt timoun ak granmoun
- Gen anpil emosyon ke li pa ekspri
- Pa kapab bati yon tou ki gen sis a uit blòk (blòk jwèt)

Yon Bon Devlopman Sosyal epi Evite Intimidasyon

APRANN TIMOUN YO KOMINIKE AK LÒT MOUN YON BON FASON ap nan avantaj yo pa sèlman nan lekòl la, men tou, nan tout lavi yo. Sa ap ede yo tou konnen konpòtman ki pa bon tankou entimidasyon. Entimidasyon se yon fòm konpòtman agresif ki fè yon lòt moun santi l' blese, degrade, menase oswa imilye. Kèk egzanp entimidasyon gen ladan l' rele yon lòt moun nan yon lòt non, pouse l', pa kite l' patisipe nan yon aktivite epi brize byen pèsònèl li yo. "Entimidasyon sou entènèt" rive lè aktivite sa yo fèt atravè kominikasyon sou odinatè, ak entènèt.

Li enpòtan pou w ede pitit ou a konprann ki sa entimidasyon ye ak kisa yo ka fè si lòt timoun ap entimide yo oswa yo wè sa ap rive yon lòt. Tout timoun ki enplike nan entimidasyon an kab afekte, kit lòt timoun ap entimide yo, yo menm ap entimide lòt yo, oswa yo ap gade sa rive. Li enpòtan pou w sipòte tout timoun ki enplike nan entimidasyon an pou w asire w sa pa kontinye e ke efè sa lakòz yo kab diminye.

Men kijan ou ka ede pitit ou devlope abilite sosyal epi fòme yon bon relasyon ak lòt timoun parèy li yo:

- Asire w gen yon anviwonman ki sen e ki an sekirite lakay la
- Asire w ken bon kominikasyon nan mitan manm fanmi ki nan kay la
- Ankouraje yo pale ak lòt timoun nan lè ki pa gen lekòl yo, ògazine aktivite pou lòt timoun dòmi lakay la, fè yo antre nan yon gwoup sosyal
- Aprann timounn yo ki kalite pou yo chèche nan yon zanmi, tankou yon moun ki fè yo santi yo konfòtab epi renmen yo pou fason yo ye a
- Pratike abilite konvèsasyon tankou poze kesyon epi tande ak eksplike jan de kòmantè ki ka fè lòt moun fache, fè yo pase yo nan jwèt epi anpeche yo fè zanmi – pa egzanp, 'Tèt ou toujou degaye'
- Pale sou kijan yo te ka jere plizyè siyasyon diferan lekòl la ak nan mitan zanmi yo – pa egzanp, 'Petèt si w pataje nouvo jwèt ou a sa ka yon bon lide.' oswa 'lè w souri sa fè moun pi kontan. Se yon bon lide si w souri lè w fenk kontre ak moun.'
- Pale ak timoun ou an de kisa entimidasyon ye, poukisa li pa yon bon bagay, ak kisa yo ka fè si yo wè sa ap rive yon lòt timoun parèy yo.
- Aprann li pou li pa patisipe nan bat plezi sou do lòt timoun oswa blese santi-man yo
- Aprann li ke rapòte yon zak entimidasyon diferan de pale sou do yon moun – entimidasyon blese yon lòt moun e sa yo ka anpeche sa rive
- Ankouraje timoun yo chèche èd bò kot pwofesè oswa lòt granmoun si yo wè y'ap entimide yon moun (si yo pè rapòte sa poukont yo, yo sipoze chèche mande yon zanmi oswa yon granfrè oswa yon grandsè pou ede yo)



ÈSKE Y'AP ENTIMIDE PITIT OU A?

Anpil fwa timoun yo pa pral mande pou yo ede yo, kidonk li enpòtan pou w konn kisa pou w ap veye. Si pitit ou a riske fè tèt li oswa lòt moun mal, chèche jwenn sipò touswit.

Timoun reyaji ak entimidasyon plizyè fason diferan. Men kèk siy ki montre ke yon timoun ap resevwa entimidasyon:

- Li timid, li pa santi l' an sekirite, li pa gen yon bon estim de tèt li
- Rad li chire, kèk nan bagay li yo pèdi
- Li gen blesi ak mak grafonyen ke w paka eksplike
- Li pè al lekòl oswa patisipe nan aktivite ki òganize
- Li parèt enkyè ak deprime lè l'ap retounen sot lekòl
- Li parèt trankil epi li mete l' apa
- L'ap plenyen sou kèk malèz tankou lestomak li ap fè l' mal
- Abitib manje l' ak dòmi l' yo chanje
- Gen pwoblèm pou l' dòmi oswa fè move rèv souvan

Men kèk konsèy ki ka ede pitit ou a si y'ap entimide l':

- Koute sa l'ap di
- Sipòte pitit ou nan chita pale sou kijan nou ka rezoud pwoblèm lan
- Evite blame pitit ou a e di l' ke li provoke sityasyon an; sa a ka fè l' santi l' plis viktim toujou epi li ka koupe komunikasyon sou sa
- Poze l' kèk kesyon espesifik sou kisa, ki moun, ki kote, ak depi konbyen tan pwoblèm entimidasyon an gen depi l'ap rive
- Ankouraje pitit ou kontinye rete jan l' ye a – chanje fason yo ye akòz de yon lòt moun se pa yon bon solisyon pou sispann entimidasyon
- Montre pitit ou an ki jan pou l' retire kò l' epi fè bak nan sityasyon entimidasyon an olye pou l' chèche tire ravanch, ki ka lakoz sa vin pi mal
- Kontakte lekòl la, direktè a oswa pwofesè a touswit



Evite erè sa yo:

- Pa janm di timoun nan pou l' inyore entimidasyon.
- Pa blame timoun nan lè sa rive. Menm si li ta pwovoke entimidasyon an, pa gen moun ki merite yo entimide l'.
- Pa di timoun nan pou l' tire revanch fizikman kont timoun k'ap entimide l' la. Sa ka lakoz timoun nan blese, lekòl la voye l' retounen pou yon tan oswa mete l' deyò.
- Paran yo dwe fè anpil efò pou yo pa kontakte lòt paran ki konsène yo. Sa ke rann sityasyon an pi mal. Lekòl la oswa lòt otorite kapab ajè kòm medyatè ant paran yo.

Lòt detay. Pran yon angajman pou sispann entimidasyon. Pliske se yon konpòtman ki ap repete oswa si ki ka repete, sa mande yon efò ki konsistan pou asire w ke li sispann.

Èske Pitit ou a ap entimide lòt timoun?

Men kèk siy ke yon timoun ap entimide lòt yo Timoun ka entimide lòt yo si yo:

- Patisipe nan yon batay fizik oswa vèbal
- Gen zanmi ki entimide lòt timoun
- Ap vin pi agresif chak jou
- Yo toujou voye l' nan biwo direktè lekòl la oswa nan detansyon an
- Gen lajan anplis ke w pat ba li ak lòt nouvo bagay
- Blame lòt moun pou pwoblèm yo
- Pa aksepte responsablite pou aksyon l' yo
- Renmen fè konpetisyon epi enkyete yo de repitasyon oswa popilarite yo



Sa ka choke w lè w dekouvri ke timoun ou an ap entimide lòt moun. Kòm yon paran, ou ka santi w desi ak fache. Dèfw a ou ka santi ou pa menm vle panse ak sa, sa rive souvan. Li enpòtan pou w sonje ke timoun ajè yon fason diferan nan yon anviwonman sosyal ki diferan. Li se yon gwo responsablite pou gide timoun yo epi aprann yo byen konpòte yo.

Men kèk konsèy itil pou ede pitit ou a sispann entimide lòt moun:

- Di pitit ou ke li malonnèt pou fè lòt moun pa kontan
- Di pitit ou a ke entimidasyon se yon konpòtman ki deplase epi eksplike kijan w ap atann konpòtman yo chanje (lè w mete timoun nan klè sou kisa w'ap atann sa ede yo rekonèt konpòtman yo dwe afiche a)
- Konplimante yo lè yo fè yon bon bagay pou yon lòt pou w ede yo rekonèt abilitè sosyal ki apwopriye epi aprann ki jan de konpòtman ke moun apresye ak aksepte
- Pase plis tan ak pitit ou a epi kontwole konpòtman l'
- Antoure pitit ou ak modèl moun ki pozitif
- Aprann pitit ou lòt fason li kab fè zanmi epi ret zanmi ak yo
- Chèche èd bò kot konseye yo lekòl la

Lòt detay. Aprese pwoblèm nan entimidasyon an rezoud, kontinye jwenn lòt fason pou w ede timoun ki konplis lan konprann kijan aksyon l' yo afekte lòt moun. Pa egzanp, konplimante zak bonte li yo oswa pale ak li sou kisa li vle di pou se yon bon zanmi.

Kisa Pitit ou a ka fè pou Ede nan Sispann Entimidasyon?

Asistan Menmsi yon timoun ou an pa patisipe dirèkteman nan entimidasyon, yo kab kontribiye nan konpòtman sa a. Gade sa ap pase sèlman ka afekte timoun nan.

Men kèk bagay asistan yo ka fè pou yo sispann ak anpeche entimidasyon:

- **Fè zanmi ak timoun y'ap entimide a.** Lè w al jwenn timoun yo entimide a epi pale ak li, chita manje avè l' nan lè dine a oswa envete l' jwe nan peryòd rekreyasyon yo ede l' konnen li pa poukont li.
- **Rapòte sa bay yon pwofesè ke w fè konfyans, yon manm fanmi an, oswa yon antrenè.** Granmoun yo ka ede nan sispann entimidasyon, men se sèlman si yo konn sa. Si timoun ou an pale ak yon granmoun deja epi pa sanble gen anyen ki chanje, ou ka bezwen plis granmoun patisite. Pwofesè, konseye, jeran, enfimyè ak paran ka ede nan rapòte ak prevni entimidasyon.
- **Bay yon kout men.** Asistan yo dèfw ka ede viktim lan lè yo kreye yon distraksyon pou yo fè konplis la prete atansyon ak yon lòt bagay oswa si yo bay viktim lan yon rezon pou l' kite sèn entimidasyon an. Pa egzanp, yon asistan ka di: "Ann ale, li lè pou n' al nan kou". Oswa "Mesye Smith bezwen pale avè w kounye a".
- **Pale nan favè viktim lan epi vire ale.** Fè konplis yo konnen ke li pa amizan pou y'ap entimide yon lòt. Pa kreye yon ak yon odyans paske sa souvan ankouraje konpòtman entimidasyon an.
- **Bay yon bon egzanp.** Patisipe nan kanpay ak pwojè kont entimidasyon.

Entimidasyon sou entènèt

Lè yo itilize entènèt, telefòn pòtab, oswa lòt aparèy elektwonik pou voye oswa afiche tèks ak imaj pou blese oswa anbarase yon lòt moun, sa rele entimidasyon sou entènèt. Entimidasyon sou entènèt afekte prèske mwatye adolesan Ameriken yo, men pifò viktim yo di ke yo pat janm mete paran yo okouran de eksperyans negatif yo sou entènèt la.

Menm jan ak lòt fòm entimidasyon, adolesan yo ka patisipe nan entimide lòt moun paske yo panse ke sa komik oswa sa pa blese lòt moun, oswa paske zanmi yo ankouraje konpòtman sa a. Gen adolesan ki pa patisipe nan lòt fòm entimidasyon men ki patisipe nan entimidasyon sou entènèt paske yo panse moun pap rive dekouvri yo, oswa yo pa rive konnen ki konsekans serye aksyon yo a ka lakòz.

Timoun ki viktim de entimidasyon sou entènèt gen plis chans pou yo pran dwòg, rate kou, resevwa entimidasyon lekòl la, fè ti nòt, gen yon ti kras konfyans nan tèt yo, epi fè eksperyans depresyon ak panse swisid.



Kèk lòt siy avètisman ki ka ede w dekouvri byen bonè ke yon timoun riske viktim entimidasyon sou entènèt:

- Sispann itilize aparèy kominikasyon yo an yon sèl kou
- Parèt enkyete lè y'ap itilize aparèy yo a oswa lè yo resevwa yon notifikasyon
- Parèt fache, deprime oswa fristre apre yo monte sou entènèt la
- Pèdi enterè nan bagay ki pi enpòtan pou yo
- Parèt ap kache yon sekre, espesyalman konsènan aktivite sou entènèt li yo

Si y'ap entimide timoun ou an, konsève tout evidans yo epi rapòte abi yo bay sèvis k'ap kontwòle sit la oswa sèvis entènèt la. Anpil sit gen yon opsyon pou rapòte yon abi. Lyen sa a bay yon lis sit anpil moun itilize ak lyen pou fè yon rapò: cyberbullying.org/report/. Si entimidasyon an kontinye, mete otorite lekòl yo ak paran lòt timoun ki konsène yo okouran pou yo ka ede pou sispann sa.

Pitit ou a ka patisipe nan entimidasyon si li afiche kèk nan konpòtman sa yo:

- Chanje paj la rapid, oswa kache aparèy la lè ou tou pre
- Tonbe ri akòz de aparèy yo a, men refize montre w sa ki komik konsa
- Parèt ap itilize yon kont ki pa pou yo
- Demontre ensansibilite fas ak lòt adolesan
- Parèt twò konsène de pozisyon li okipe nan yon gwoup sosyal patikilye



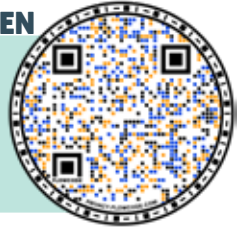
Li enpòtan pou w pale sou kesyon entimidasyon an ak pitit ou a.

Kit se viktim oswa konplis, se devwa nou pou nou bay timoun nou yo gid ak sipò ke yo bezwen an. Pou plis enfòmasyon, vizite:

- › StopBullying.gov
- › www.pacer.org/bullying/
- › preventingbullying.promoteprevent.org/cyberbullying/
- › www.childrenssafetynetwork.org/injury-topics/bullying-prevention
- › www.pinterest.com/childrenssafety/school-safety-bullying/

ESKANE MWEN

Sèvi ak entelijan ou
kamera telefòn lan
pou plis
enfòmasyon



Anpeche Timoun Yo Pran Dwòg

PARAN YO KA FÈ YON GWO DIFERANS NAN CHWA PITIT YO A AP FÈ.

Lè timoun yo konnen paran yo pa dakò yo itilize tabak, alkòl oswa dwòg, yo gen mwens chans pou yo fè eksperyans ak bagay sa yo. Èske pitit ou a konnen kijan w santi w konsènan pwoblèm sa yo?

Pifò paran twouve l' difisil pou yo pale ak pitit yo a sou fimen, bwè ak pran dwòg, men edikasyon sou abi sibstans dwe kòmanse lakay la lontan anvan timoun yo antre nan klas la. Yon kle pou w rann sa efikas se pou w gen yon kominikasyon ki ouvè ak timoun lan. Li enpòtan pou w kòmanse pale ak li sou sa depi bonè epi pou w mete aksan sou gwo valè yo pandan tout peryòd adolesan yo a. Men kèk tip pou ede w pale sou abi sibstans ak pitit ou a depi byen bonè.

LAJ 5–8

Timoun nan laj sa a bezwen règ pou gide konpòtman ak enfòmasyon pou yo fè yon bon chwa. Yo se gen anpil anvi fè moun plezi epi yo toujou kontinye chèche opinyon paran yo. Fè pitit ou konnen ki jan ou santi ou sou dwòg.

Pandan timoun yo ap pase plis deyò nan mond lan, nan lekòl la epi ak zanmi yo, yo kòmanse rasanble mesaj de plizyè nouvo kote. Yo tou pi konsyan de sa yo tandè ak li nan piblisite yo, nan televizyon ak nan fim yo. Timoun yo ap bezwen èd ou nan efò y'ap fè pou yo jwenn sans tout nouvo enfòmasyon sa yo.

► Prete atansyon epi byen koute sa timoun na ap di w la, kite l' pale san w pa koupe l' nan wout epi repete sa l' di a pou w asire w ke w te konprann.

► Pratike fason pou w di pitit ou a “non”, dekri sitiyasyon ki ka fè yo santi yo malalèz, pa egzanp yon moun envite l' monte bisiklèt nan yon zòn ki depase limit ou etabli a, oswa yon moun mande l' èd pou l' triche nan yon egzamen.

LAJ 9–11

Pandan timoun yo ap antre nan ane ki vin anvan peryòd adolesan yo, yo vin trè enterese nan enfòmasyon ki reyèl ak sou kijan yon seri de bagay fonksyone. Yo bay opinyon zanmi yo plis valè toujou epi yo bezwen santi kondisip yo aksepte yo. Timoun yo bezwen yon mesaj ki klè mesaj, enfòmasyon ki reyèl, ak motivasyon pou yo reziste ak presyon kamarad yo.

Timoun yo ap kopye konpòtman paran yo. Li difisil pou timoun yo koute paran yo lè yo di yo pou yo pa bwè oswa fimen pandan ke yo wè paran yo ap fè sa. Byen ke timoun yo kapab konprann epi aksepte ke gen diferans ant ant sa granmoun kapab fè legalman ak sa ki apwopriye ak legal pou timoun, ou pa dwe kite pitit ou ap patisipe nan abidwè ou a, pa voye l' brase yon kòktèl oswa pote yon byè pou ou. Pa janm pèmèt pitit ou a bwè nan alkòl la, menm se se yon kantite ki tou piti.

► Aprann pitit ou a kisa pou l' di si yon moun ofri l' dwòg oswa alkòl. “Non mèsi, mwen pa enterese ak bagay sa yo.”

► Prepare enfòmasyon ki reyèl yo pou w kapab reponn ak kesyon sou alkòl, tabak ak dwòg.

LAJ 12–14

Pliske timoun yo twouve l' enpòtan pou yo sanble ak lòt timoun parèy yo, konpòtman ke zanmi yo panse ki apwopriye fasilman enfluyans yo epi yo ekspoze plis an plis a dwòg ak kòman pou itilize dwòg. Sa gen plis valè pou w pale ak pitit ou a sou vye konsekans dirèk ki gen rapò ak lè moun itilize tabak ak mariwana tankou movèz alèn, cheve ak rad ki gen move sant, ak dan jòn, olye ke ou pale sou konsekans ki dire yo. Timoun nan gwoup laj sa a gen plis chans pou yo wè lòt timoun ki pi gran ap pran dwòg san yo pa wè yon konsekans nan menm moman an, kidonk y'ap gen mwens chans pou yo kwè ke pran dwòg se yon move bagay.

Timoun laj sa yo ap etabli yon sans idantite ki pwòp a yo-menm; kontrekare enfluyans kamarad yo ak enfluyans ou yo ki se paran yo, fè yo konnen:

► Alkòl ak dwòg ka lakòz yo pran move desizyon ki ka anpeche yo nan kolèj, nan sèvis militè, oswa nan yon travay patikilye.

► Alkòl ak dwòg ka anpeche yo gen bon jijman ak kowòdinasyon - bay kèk egzanp reyèl, tankou konsekans fè sèks san



pwoteksyon oswa viktim yon aksidan machin ki lakòz yon andikap pèmanan.

SA PARAN YO DWE KONNEN

Rete enfòm sou dwòg ki itilize souvan yo ka ede paran yo pale ak timoun yo pou pwoteje yo kont move pratik sa a.

ALKÒL Alkòl afekte sistèm nève santral la ak sèvo a. Li ka fè moun yo detann, rilaks, ak santi yo konfòtab, oubyen rann yo pi agresif. Malerezman sa diminye sou moral yo tou, sa ki ka lakòz yo poze aksyon ki anbarasan oswa afiche yon konpòtman danjre. An reyale, apeprè 5000 jèn moun mwens ke 21 nan mouri poutèt yo twò bonè.

TABAK AK NIKOTIN Nikotin, ki se dwòg prensipal ki nan tabak, se youn nan pi move dwòg ki ka pran tèt moun yo itilize nan peyi Etazini. Nikotin ka lakòz anpil adiksyon epi li ajè kòm yon remontan ak yon kalman nan sistèm nève santral la. Konsekans moun ki ekspozè yo a dwòg sa a gen ladan l' kansè poumon, maladi bwonch, anfizèm, maladi kadyovaskilè, pwoblèm respiratwa ak lanmò sibat tibebe. Rechèch montre tou ke jèn ki fimen sigarèt yo gen katòz fwa plis chans eseye marigwana konpare ak sa ki pa fimen yo.

Jèn moun ap sèvi ak **SIGARÈT ELEKTWONIK AVÈK VAPÈ** plis pase lòt pwodui ki fèt ak tabak. Gen anpil chans pou pitit ou oswa pitit ou yo konnen sa 'vaping' (vapote) ye, gen anpil chans yo te deja wè yon moun k ap vapote, oubyen yo gen zanmi oswa kanmarad nan klas yo ki vapote. Pa gen okenn dout ke film, mizik ak televizyon gen yon enfluyans sou chwa tinedjè yo fè, men larechèch syantifik ki soti nan CDC di nou ke se paran yo ki gen pi gwo enfluyans, nan sa ki gen pou wè ak itilizasyon taba.

MARIGWANA Marigwana pi fò jodi a ke anvan. Gen plis jèn ki sou tretman ak yon dyagnostik prensipal depandans sou marigwana ke tout lòt dwòg ilegal yo konbine. Fimen marigwana mennen a chanjman nan sèvo a ki sanble ak sa ke kokayin, ewoyin, oswa alkòl lakòz yo. Li afekte vijilans, konsantrasyon, pèsèpsyon, kowòdinasyon ak tan pou reyaji, anpil nan kapasite ou bezwen pou kondwi san danje yo ak nan lòt kèk travay. Mariwana kapab mennen nan move nòt nan klas la tou, ak koupe yon amitye, pwoblèm famiyal, pwoblèm ak lalwa, elatriye.

KOKAYIN Kokayin rale ou byen aspire pa nen men yo kapab enjekte li oswa fimen li tou. Risk pou sante yo egziste kèlkeswa metòd itilizasyon an. Gen risk pou sante a afekte kèlkeswa nenpòt nan fason sa yo moun itilize. Risk sa yo gen ladan yo: domajman pati ki nan mitan de tounen yo, paranoya, agresyon, anksyete, kriz yo ak arè kadyak. Lè kokayin konbine avèk alkòl, risk lanmò sibat la ogmante.

EWYOIN Moun k'ap pran ewoyin jodi a ka enjekte l', fimen l' oswa rale l' nan nen, sa ki lakòz anpil timoun mwens ke 18 tan itilize l'. kèlkeswa fason yo pran l', ewoyin lakòz efè ki grav nan kò imen an. Yo asosye ewoyin ak kondisyon sante ki grav tankou: twòp gwo dòz ki koze lanmò, avòtman espontane, maladi fwa, venn anfle, VIH / SIDA ak epatit.

INALAN AK RALE Inalanse yo se pwodwi komen ou ka jwenn nan kay la ak se yo ki pami sibstans ki sou yo ki pi popilè ak fatal timoun itilize. Abi inala ka lakòz lanmò depi premye fwa yo itilize l' la. Dapre yon sondaj nasyonal



Youn nan bagay ki pi enpòtan paran yo kapab fè se pale ak timoun yo. Anvan ou fè sa, sepandan, pran tan pou pou jwenn enfòmasyon konsènan sibstans yo gendwa ofri ak danje ki genyen lè jennjan itilize ak konsòme twòp sibstans tankou alkòl ak dwòg. {afwa li ka vreman difisil pou pale ak timoun ki pral gen 13zan oswa ki tinedjè, se pa vre? Men kèk konsèy pou pale ak pitit ou yo:



JWENN YON BON MOMAN POU

PALE. Plis ou kòmanse pale bonè, pi bon l ap ye. Entwodwi sijè a lè ou wè l nan televizyon, nan film oubyen nan magazin.



PALE DIRÈK. Di: "Mwen pa vle pou w pran dwòg." Di yo poukisa. Y ap apresye pawòl onèt ak konsèy ou yo.



PALE DE FÈ KI REYÈL. Li pa sifi pou ou di yo sèlman: "Vaping pa bon pou w!". Jennjan ap gen plis tandans koute w si ou ba yo fè yo. Pa senpman pale de sibstans tankou dwòg ak alkòl an jeneral – ba yo fè konsènan danje ki genyen nan itilize ak konsome twòp dwòg.



KONSANTRE SOU KESYON

SOSYAL YO. Jennjan yo gendwa enterese yo plis osijè konsekans sosyal ki genyen lè moun pran twòp dwòg ak alkòl, olye pou enterese yo pou risk pou lasante yo. Ede yon konprann enpak finansye an tou. Fè yo sonje ke pifò tinedjè pa fimen, pa itilize dwòg epi pa bwè alkòl.



APRANN YO DI "NON". Ede yo reflechi sou sa yo pral di si yon moun ofri yo dwòg, alkòl, sigarèt, elatriye. Antrene w ansanm avèk yo. Mande yo imajine ou se yon kanmarad ki nan menm klas avèk yo k ap mande yo patisipe. Mande yo jwenn plizyè repons diferan epi montre yo kilè pou yo vire do yo ale. Sonje pou konplimante yo.

Apa chita pou pale fas-a-fas, youn nan pi bon bagay ou kapab fè pou ede pitit ou yo se pou bay yon bon egzann, kote ou pa pran dwòg ni taba pou tèt pa w.

ke gwoup Obsève Lavni fè, apepre youn sou chak sis timoun itilize inalan distans rive dezyèm klas segondè. Adolèsan sèvi ak inalan lè ke yo aspire, fimen, oubyen rale lafimen.. Men kèk danje rale lakòz: vin paka tande, domaj nan sèvo, oksijèn nan san an depafini, kriz nan manm yo ak depresyon.

DWÒG NAYKLÈB se dwòg ke jèn yo itilize nan fèt tout-lannwit yo tankou “rav” oswa “trans,” klèb dans, ak ba. MDMA (Ecstasy), GHB, Rohypnol, ketamin, metanfèmin, ak LSD se kèk nan dwòg ke yo dekouvri yo itilize nan klèb oswa anbyans dwòg. Li posib ke itilizasyon dwòg klèb ka lakòz yon varyete de konsekans konpòtman ak konsekans kognitif, ak twoub memwa tou. Kèk nan efè fizik yo gen ladan l’: pati nwa nan je a dilate, tanperati kò a monte, vitès batman kè ak presyon san ogmante, bay swè, pèdi apeti, paka dòmi, bouch sèk ak tranbleman.

OPIYOID Fentanyl, Hydrocodone, Dilaudid, Methadone avèk Oxycodone se dwòg ke yo preskri kouramman pou doulè e yo sèlman disponib legalman pa preskripsyon sèlman. Men mak dwòg kalman yo: Vicodin, Tylenol with Codeine, OxyContin, ak Percocet. Abi kalman kapab danje, e ka menm touye moun ki pran yon dòz ki twòp oswa lè yo pran yo ak lòt dwòg, tankou alkòl. Efè abi kalman pou yon dire ki kout gen ladan l’ anvi dòmi, difikilte pou konsantre, desounen, mank enèji, kontraksyon pati nwa nan je yo, figi tyèd epi wouj, konstipasyon, tèt vire, vomisman, ak depresyon respiratwa ki pi grav. Si yon adolesan abize kalman an pou yon peryòd de tan, li ka vin adiktè ak li epi sibi konsekans sentòm ki lye ak lè li sispann pran dwòg la. Tolerans asosye adiksyon, ki vle yon kantite dwòg ki plis chak tan, oswa yon konbinezon dwòg, nesèsè pou pwodwi menm nivo santiman “ozanj” lan, sa ki ka mennen nan twò gwo dòz.

Prevansyon Abi ak Move Itilizasyon Medikaman yo bay ak Preskripsyon

Sonje kay ou. Ki medikaman preskripsyon ak medikaman vant lib san preskripsyon (OTC) ou genyen lakay ou? Kikote ou sere yo? Èske w ap konnen si genyen ki manke?

Jennjan k ap eseye rete san dòmi pandan anpil tan oswa tout lannwit ap bize ak itilize mal sètèn medikaman ak preskripsyon tankou Adderall ak Ritalin, ansanm ak depresè sistèm nève santral la tankou Xanax ak Valium. Medikaman sa yo kapab gen efè negatif grav epi yo kapab domaje sèvo a alontèm; pèsòn pa ta dwe vale medikaman yo san yo pa gen yon preskripsyon. Bon nouvèl la se ke ou kapab pran mezi touswit pou limite aksè nan medikaman sa yo epi ede tinedjè w lan rete lwen medikaman yo.

1. Pwoteje tout medikaman yo nan kay la. Siveye kantite yo epi kontwòlè aksè yo. Pran nòt sou kantite grenn ki gen nan boutèy oswa pake a, ak kontwòlè kantite a lè w replen pake oswa boutèy la. Ou dwe fè sa non sèlman pou medikaman w yo, men tou pou pa pitit ou yo ak lòt moun ki nan kay la. Si yo te preskri pitit adolesan w lan yon medikaman, asire w ke w kontwòlè ak siveye tout chanjman yo.

2. Bay timoun adolesan w lan prensip ki klè sou itilizasyon medikaman, tankou pa pataje medikaman yo epi toujou swiv konsèy founisè medikal la. Asire w ke pitit ou sèvi ak medikaman preskripsyon an sèlman jan founisè medikal la endike l’ la epi swiv enstriksyon medikaman w’achte dirèkteman yo ak anpil atansyon. Sa a gen ladan l’ pran kantite dòz ki kòrèk la epi pa pran l’ ak lòt sibstans san pèmasyon founisè medikal la. Si w gen nenpòt kesyon sou kijan pou pran yon medikaman, rele doktè fanmi an oswa famasyon an.

3. Swiv menm règ yo ak medikaman pa w yo pou w trase yon bon egzanp. Egzamine konpòtman w pou w asire w ke w trase yon bon egzanp. Si ou mal itilize medikaman preskripsyon w yo, tankou pataje yo ak pitit ou, oswa abize yo, timoun ou an ap remake sa. Evite pataje medikaman yo epi toujou swiv enstriksyon founisè medikal la.

4. Byen kache ak jete tout medikaman ki ansyen oswa ki pa itil ankò. Medikaman preskripsyon ki pa itil yo dwe kache oswa jete nan poubèl. Pou dekouraje adolesan yo oswa lòt moun pran yo nan fatra a, ou ka melanje yo ak yon sibstans endezirab (tankou ma kafe oswa kontni bwat twalèt ti chat la), epi mete melanj lan nan yon mamit oswa sak vid. Amwenke enstriksyon yo ta rekòmande sa, pa floche medikaman yo nan drenaj la oswa twalèt la paske pwodwi chimik ki nan yo a ka polye rezèv dlo a. Epitou, retire tout enfòmasyon pèsònèl, ki ka idantifye w, nan boutèy la oswa pakè grenn nan anvan w jete yo.

5. Mande zanmi ak fanmi yo pou yo pwoteje medikaman yo a tou. Asire w ke zanmi w yo ak fanmi w yo, espesyalman granparan yo, konnen risk yo tou. Ankouraje yo pou yo regilyèman kontwòlè pwòp kabinèt medikaman yo. Si gen lòt kay pitit ou konn abitye ale, pale ak fanmi sa tou sou enpòtans pwoteksyon medikaman yo. Si ou pa konnen paran zanmi pitit ou a, fè yon efò pou ou konnen yo, epi asire w ke nou sou swiv menm règ konsènan itilizasyon medikaman yo, ki gen ladan l’ alkòl ak dwòg ilegal. Kontinye demach la nan administrasyon lekòl pitit ou a, chèche konnen ki metòd yo itilize pou yo fè fas ak pwoblèm abi preskripsyon ak lòt medikaman yo vann san preskripsyon lekòl la.



Palepitit ou sou danje ki genyen nan abize preskripsyon ak medikaman san preskripsyon yo. Dwòg pwisan, epi abize yo ka danjre menm jan ak dwòg nan lari yo. Di pitit ou a ke pwa risk yo pi lou lontan ke pwa “benefis yo”.

PLIS KONSÈY

- Pran dine ansanm regilyèman pou w rete konekte ak timoun ou yo ak pale yo de valè fanmi w yo. Pami adolesan ki pran dine ak paran yo sis oswa sèt fwa yon semèn, 93 pousan pa fimen yon sigarèt nan dènye mwa ki pase a e yo pa ale nan anbyans bwè nan sis dènye mwa ki pase yo.
- Fè pitit ou a konnen ke ou pa apwouve kesyon pran dwòg, alkòl oswa tabak la. Fè yo konnen byen ak kisa w’ap atann ou epi rete konsistan ak aplike konsekans yo
- Edike tèt ou sou non dwòg yo ak efè yo gen sou moun konsa ou ka bay pitit ou a kèk bon detay reyèl. Si w bay yo enfòmasyon ki pa fonde, yo pap konsidere w kòm yon sous enfòmasyon sou sijè sa yo.
- Si pitit ou vin retounen sot lekòl la ak enfòmasyon sou Apeche Timoun yo Pran Dwòg, mande yo detayl sou li sou li e ranfòse mesaj la nan kay la. Sa ki pi enpòtan toujou, se koute sa pitit ou a gen pou l’ di.
- Ankouraje yo pran desizyon pozitif. Lè w kite pitit ou yo pran desizyon ki apwopriye ak laj yo, sa ede yo santi yo fyè de tèt yo ak desizyon yo pran yo. Sa ap ede pitit ou yo devlope konfyans nan tèt yo, sa ki pral ede yo rejte presyon kanmarad yo.
- Mete w aktif lavi pitit ou yo. Chèche konnen zanmi yo, paran zanmi yo, ak ki moun yo pase tan epi de kisa yo pale. Travay ak paran zanmi pitit ou yo pou etabli règ sou kouvrefe, anbyans kote yo pa sou kontwòl ak lòt aktivite sosyal.

Pou plis enfòmasyon ak konsèy, vizite www.drugfree.org.

Enfòmasyon sa yo sote de: *Paran. The Anti-Drug. Se National Youth Anti-Drug Media Campaign ki patwone l’.*





TRAVAY PARAN AN AK DEVLOPMAN TIMOUN NAN

Timoun nan Laj Lekòl ou a (6-12 an)

BYENKE TIMOUN NAN LAJ SA YO PARÈT GRANDI, abilite sosyal yo poko byen devlope. Yo kapab diskite e gen konfli avèk zanmi e fanmi. Timoun nan laj lekòl yo bezwen anpil èd pou aprann abilite sosyal tankou kijan yo fè zanmi, fè lòt moun konfyans, travay nan yon ekip epi rezoud konfli. Timoun yo bezwen tou yo anseye yo kòman pou yo gen bon jan, mande èd ak negosye ak lòt moun. Anpil fwa yo bezwen moun raple yo pou yo pran responsablite fè devwa yo oswa fè kèk travay nan kay la. Aprann disiplin tèt li se yon pwosesis kontinyèl ki ap amelyore chak ane.

Timoun nan la sa yo pa gen anpil eksperyans nan fikse ak akonpli objektif oswa nan mezire pwòp fòs ak feblès yo. Yo bezwen granmoun ki pou fè yo fè eksperyans ki difisil, men ki posib.

Devlopman Fizik

- › Bezwen tchèk pou vizyon, sante dan yo, ak kapasite pou tande yo kòmanse nan premye ane a lekòl la
- › Gen yon gwo entèval diferans nan pwa ak wotè ant moun ki similè
- › Bezwen paran yo ba yo yon rejim alimantè ki senpliske obezite dèfwavon yon pwoblèm pandan peryòd mitan anfans lan; manje fasfood yo dwe limite
- › Devlope yon po ki mwens fen; takte ak siy ka kòmanse parèt tou
- › Kòmanse pèdi dan ti bebe yo
- › Kowòdone anpil abilite ak misk li yo (sote, sote ak kouri)
- › Kòmanseyo konsantre sou “konpetisyon” olye de “koperasyon”

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl

- › Devlope yon pi gwo konpreyansyon sou tèt yo ak wòl yo nan fanmi an, nan lekòl la ak nan kominote a
- › Gen plis kontwòl sou emosyon yo epi vin mwens pè
- › Aprann bay tèt yo valè epi devlope plis konfyans nan tèt yo

- › Gen opòtinite pou sosyalize yo endeyò de fanmi an
- › Kòmanse enkyete yo sou fè erè, sou plezi moun ap bat sou yo, oswa sou echwe lekòl
- › Entèraji nan yon sitiyasyon bay-ak-pran lè y’ap jwe ak kamarad klas yo
- › Prefere lòt timoun ki ouvè e ki bay sipò
- › Entèraji pi byen lè paran yo ba yo afeksyon, aksepte yo ak aji pi amikلمان ak yo. Yo entèraji mwens efektivman lè gen estrès nan fanmi an

Devlopman Kognitif

- › Bezwen direksyon ki klè, konkrè ak espesifik (toujou gen toujou limit nan panse yo e paran yo dwe kenbe sa nan tèt yo)
- › Li sèvi ak siyal vizyèl ak objè pou ede nan rezoud pwoblèm
- › Sèvi ak rezon nan etap ki lojik yo pou rezoud pwoblèm
- › Gen yon pi bon memwa
- › Konprann kòz ak efè
- › Konprann sa ki reyèl ak sa ki pa reyèl

LÒT KONSÈY SEKIRITE POU TIMOUN LAJ LEKÒL OU A

Paran yo bezwen bay timoun yo edikasyon ak sipèvizyon pou anpeche aksidan pasaje ak pyeton, nwaye ak boule ki grav, bagay sa yo se koz prensipal ki mennen nan lanmò timoun laj sa yo.

- Tout timoun ki depase wotè ak pwa limit chèn timoun ki fèt pou yo a nan machin nan, kote yo gad devan an dwe itilize yon chèz spesyal ki ranfòse pozisyon senti sekirite a jiskaske senti sekirite machin nan ka byen timoun nan. Yo rive prè pou sa jeneralman lè yo atenn yon wotè 4 pye 9 pous oswa lè yo ant 8 a 12 an. Timoun ki poko gen 13 an yo dwe toujou chita nan plas dèyè a.
- Voye mesaj tèks, pale oswa koute mizik nan yon kas ki rantre nan zòrèy yo ka distrè elèv yo epi anpeche yo wè ak reponn a yon sityasyon danjre. Asire w ke pitit ou pap itilize telefòn ak lòt aparèy elektwonik lè y'ap mache, monte bisiklèt oswa itilize lòt mwayen transpò pou yo ka prete atansyon a anviwònman yo a.
- Asire w ke bisiklèt, esketbòd, troinèt oswa tenis a woulèt yo se gwozè nòmal pou pitit ou a e ke li konnen règ trafik ak pyeton yo epi toujou mete yon kas sekirite.
- Aprann pitit ou yo naje epi fè yo sonje règ sekirite ki gen rapò ak dlo yo lakay la, nan vwazinaj la ak lakay zanmi yo
- Aprann pitit ou yo danje ki genyen nan jwe ak alimèt ak briki epi règleman sekirite pou itilize recho.

Aktivite Pozitif Paran Yo Ki Ankouraje Devlopman ak Atachman

Paran ak moun kap bay swen yo dwe devlope oswa kenbe yon bon relasyon ak timoun nan laj sa yo nanjwe yon wòl aktif nan lavi yo. Li enpòtan pou w aktif nan aktivite l' yo, edikasyon l' ak amitye l' yo epi founi l' disiplin pozitif e ki apwopriye ak devlopman l' pou w kab gen yon bon lyen ak atachman ak li.

- Lè pitit ou a bezwen pale ak ou, fèmen televizyon an, depoze telefòn nan epi prete atansyon totalman avèk li
- Asiste a evènman spòtif li a, ak yon joune li gen ak klas la, oswa ofri tèt nou ansanm nan kominote a
- Itilize bèl ide sa a: **8 Minit ki pi Enpòtan nan Jounen an.** Ide sa a soti de Gary Benton, yon antrenè paran ki ap viv Washington. Premye 4 minit nan jounen an ak dènye 4 minit nan aswè a se yon tan pou n rekonekte. Bay minit sa yo enpòtan nan kenbe yon kontak je epi touche l'.
- Bill Corbett ki se yon papa ak yon otè ki pran yon prim sijere nou **poze timoun y twa kesyon pandan n'ap voye yo al dòmi** pou ka ranfòse yon bon lyen nan moman woutin dòmi an: 1. Ki pi bèl bagay ki rive w jodi a? 2. Ki pi move bagay ki rive w jodi a? 3. Ki bagay ki pi dwòl ki rive w jodi a? "Aksepte kèlkeswa repons ke yo ba ou epi pa chèche devalye yo" Bill Corbett di. "Si yo lite nan kòmansman an pou yo jwenn repons, jis kite sa pase. Si yo remake w'ap fè yon bagay ki diferan, yo ka santi yo enkonfòtab epi reponn 'anyen'[men], ti egzèsis senp sa a ap rann paran an pi klos ak timoun nan.



Kilè ou ta dwe konsène

Chak timoun devlope ak vitès pa yo, men si devlopman fizik, emosyonèl oswa kognitif pitit ou a parèt pa nòmal, pale ak yon founisè swen sante w la. Pale ak pitit ou a, pwofesè l' yo ak paran zanmi yo ap ede w aprann sou nenpòt pwoblèm posib pitit ou a ka genyen. Peye atansyon ak konpòtman pitit ou a. Timoun souvan montre w plis ke yo di w. Ou ka bezwen chache èd pou pitit ou a si li:

- Gen pwoblèm pou l' peye atansyon ak konsantre
- Deranje aktivite nan klas la anpil fwa
- Fè move nòt lekòl la
- Batay souvan ak lòt timoun lekòl la
- Reyaji a desepsyon, kritik oswa plezantri ak gwo kòlè, blame lòt moun ak tire revanch
- Gen yon ti kantite zanmi epi lòt timoun toujou rejte l' akòz de konpòtman l'
- Mete l' apa sosyalman
- Fè zanmi ak lòt timoun ki malelve oswa agresif
- Pa sansib a santiman lòt moun
- Mechan oswa vyolan anvè bèt domestik oswa lòt bèt

Konsèy Pozitif Paran an ki Ranfòse yon Bon Konpòtman nan Mitan Peryòd Anfans lan

TRAVAY PARAN AN AK
DEVELOPMAN TIMOUN NAN

KONSEKANS NATIRÈL AK LOJIK

Konsekans lojik ak natirèl yo efikas nan ede timoun yo wè koneksyon ki genyen ant aksyon yo ak rezilta konpòtman yo. Konsekans natirèl yo gen ladan l' rezilta aksyon yon timoun entèferans yon granmoun. Pa egzanp, konsekans natirèl refize manje se grangou. Jwe nan dlo lapli atè a ap lakòz chosèt ak soulye yo mouye.

Konsekans natirèl yo dèfwadan danjre oswa pa pratik. Pa egzanp, li danjre pou yon timoun fè eksperyans konsekans natirèl ki lye ak kouri nan lari a paske yon machin ka frape timoun nan.

Lè konsekans natirèl yo reprezante yon danje pou timoun yo, ou ka itilize konsekans lojik yo pou ede yo byen konpòte yo. Konsekans lojik nesite entèvan syon granmoun. Yon timoun 8 an ki pa etidye pou yon egzamen paske li t'ap pale nan telefòn ak zanmi l' yo ka gen kòm konsekans lojik pèdi privilèj pou yo pale ak zanmi yo nan telefòn jiskaske nòt yo amelyore.

Egzanp sa yo tou ilistre itilizasyon konsekans lojik yo:

- Rezilta pa netwaye jwèt yo se kenbe jwèt yo pandan yon peryòd tan
- Rezilta pa ka leve pou al lekòl nan maten, se al dòmi pi bonè.
- Rezilta bay manti oswa lòt konpòtman ki pa akseptab, se pou timoun nan ekri yon redaksyon pou paran an



Konsèy adisyonèl pou yon disiplin pozitif e ki apwopriye ak laj timoun nan:

- Kominike avèk tout timoun nan yon fason ki akeyan, men fèm tout tan. Lè w'ap pale ak pitit ou a, desann nan nivo yo a, ajenouye, chita oswa koupi nan nivo yo a oswa chita bò kote yo a sou yon kabann, chèz, elatriye. Lè w'ap pale avèk yo, touche yo lejèman sou bra, zepòl oswa do yo, sa ki depann de timoun nan ak nivo li santi l' konfòtab lè moun touche l'
- Kòm mitan peryòd anfans lan ede timoun yo gen yon pi bon konpreyansyon sou rezònman, paran yo ka bezwen bay plis detay sou konpòtman ke y'ap atann de timoun yo a. Asire w ke timoun nan konprann klèman konpòtman endezirab la. Li pa ase pou ou sèlman di "Chanm ou an an dezòd". Ou dwe presize egzakteman kisa 'an dezòd' la vle di: "Ou kite rad sal atè a, veso sal sal sou biwo w la, epi kabann ou an pa fèt."
- Timounnan nan laj sa yo bezwen santi yo byen fè yon travay pou yo bati yon bon konfyans nan tèt yo. Ede nan travay nan kay la fè timoun sa yo kwè nan tèt yo, fè yo santi yo fè pati yon bagay, ak ba yo yon sans metriz.
- Tcheke chanjman piti piti k'ap fèt nan konpòtman yo epi konplimante konpòtman yo afiche ki pre objektif ou fikse a. Pa atann pitit ou a ap rive akonpli tout atant ou yo yon sèl kou.
- Rekonpanse konpòtman dezirab yo souvan atravè konpliman vèbal, touche ki apwopriye (tankou poze mwen w sou do l') oswa yon bagay tankou yon jwèt, manje ke li pi renmen an, tan famiyal (jwèt sou tab oswa gad fim ak fanmi an) oswa lajan.
- Sonje ke konpòtman w sèvi kòm yon modèl pou konpòtman pitit ou a.



Kontwole Divètisman Pitit ou a

Soti nan televizyon ak radyo rive nan jwèt videyo, medya sosyal ak telefòn selilè, timoun nou yo “ploge” jodi a ke otrefwa. Zouti miltimedya yo kab yon sous enfòmasyon, amizman, ak komunikasyon ki gen anpil valè. Sepandan, fè eksè nan itilizasyon medya yo ka mennen nan obezite, kontrarye dòmi ak lekòl la, epi mennen nan yon konpòtman agresif ak lòt pwoblèm konpòtman. Edikasyon ak patisipasyon paran an ka ede timoun yo benefisye de teknoloji a pandan ke y’ap pwoteje yo tou de danje. Men kèk ide ou ka itilize yo ede pitit ou a itilize medya yo kòrèkteman, w’ap jwenn tou kèk sit ou ka vizite pou plis ide ak enfòmasyon.

1. ETABLI PRENSIP FONDAMANTAL YO. Mete w dakò sou sa ki rezonab pou chak timoun, soti nan kantite tan yo pase sou entènèt la chak semèn, rive sou ki sit yo ka vizite san pèmasyon. Akademi Pedyatri Ameriken rekòmande pou limite tan amizman sou ekran a pa plis ke dezèdtan nan yon jounen.

2. ESPLIKE RÈG SEKIRITE YO. Lè timoun yo konnen ki sa w’ap atann de yo e ke yo konnen trè byen konsekans pa swiv règleman yo, yo gen plis chans pou yo swiv règ yo epi evite sitiyasyon danjre yo.

Si jèn timoun yo ap chèche enfòmasyon sou entènèt, li se yon bon lide pou w asiste yo pandan pwosesis rechèch la epi kite yo navige sou sit yo yon fwa ou asire w ke yo san danje.

Enfòmasyon pèsònèl Fè pitit ou a konnen ke li se danjre pou revele nenpòt enfòmasyon sou tèt yo ak yon moun yo kontre sou entènèt la. Sa gen ladan l’ non yo, kote y’ap viv la, laj yo, lekòl yo a, oswa kote paran yo ap travay.

Di yo pou yo fè w konnen si yon moun ap mande yo pou enfòmasyon sa yo pandan yo sou entènèt la. Asire w ke w felisite yo lè yo swiv règ yo. Epitou, di pitit ou a li pa janm yon bon lide pou yo pataje non itilize, modpas ak zanmi yo oswa moun yo pale ak yo sou entènèt la. Sa yo se enfòmasyon pèsònèl e yo pa dwe pataje.

Foto Pa pèmèt pitit ou yo voye kèlkeswa foto tèt yo bay yon moun sou entènèt la san pèmasyon w.

Rankontre Fas a Fas Di timoun ou yo pou yo pa janm al kontre ak yon moun yo fè konesans ak li sou entènèt la san pèmasyon w. Si yo fè yon zanmi sou entènèt ke yo ta vle rankontre ak li, ale ak yo nan yon kote ki piblik pou kontre ak moun nan.

Entimidasyon sou entènèt Asire w ke pitit ou a dakò pa janm poste anyen ki ka derespekte yon lòt moun sou entènèt la. Si yon moun voye yon mesaj dezagreyab bay pitit ou a, di l’ pou l’ fè w konnen pou w ka rapòte l’ sou sit la.

3. METE ÒDINATÈ A NAN YON CHANM KI KOMEN. Lè tout moun nan kay la ka wè ekran an, gen plis chans timoun yo ap rive swiv règleman sekirite sou entènèt yo. Timoun ki gen òdinatè ak aksès sou entènèt nan chanm yo a gen plis chans tonbe sou bagay ki pa apwopriye sou entènèt la.

4. SIPÈVIZE. Menm jan nou vle konnen ki kote timoun yo ye fizikman an, ak ki moun yo ye epi kisa yo ap fè, nou bezwen konnen ki kote yo prale sou entènèt la epi ki moun rankontre la. Lè timoun yo fenk ap aprann sou entènèt la, itilize entènèt la ak yo.

5. TCHEKE AKTIVITE YO SOU ENTÈNÈT LA AK RESPÈ. Pa gen restriksyon sou aktivite sa yo epi ou ka revize yo. Tcheke sa timoun yo ap fè sou entènèt la pou sekirite yo trè diferan de tcheke nan chanm yo pou eseye jwenn jounal pèsònèl yo a. Sa ki disponib konsènan timoun ou an sou entènèt la ka mete yo nan risk, pandan ke panse pèsònèl yo ekri nan yon jounal epi kenbe pou yo pèmèt yo reflechi ak ekspriye tèt yo yon fason ki sen.

Medya sosyal Pale ak timoun ou yo konsènan danje medya sosyo yo, tou. Predatè tout kalite yo ap navige sou anal



medya sosyo yo ap chèche jennjan ki vilnerab. Yo gendwa kòmanse ak ti konvèsasyon nòminal nan sal bavada j tchat yo, men yo dejenere rapidman kote y ap mande pou timoun yo voye foto yo. Predatè yo gendwa itilize bakchich, fo pwomès oubyen means pou fòse yo fè sa yo mande a. Timoun ki pa gen anpil asirans nan tèt yo plis vilnerab toujou pou kalite abi sa a. Fè pitit ou sonje moun k ap dekouvri tout sa yo mete sou Entènèt, done yo la pou tout tan!

Lis Sit ki Vizite yo Tcheke lis tout dènye sit ki vizite pa twò lontan yo sou òdinatè w la. Sepandan, gen anpil timoun adolesan ki konnen ki jan yo siprime tout sit yo nan lis sa a oswa kèk sit. Mwens timoun ap rive siprime “kouki” yo. Si lis dènye sit yo toujou vid, òdinatè w la ka pwograme pou l’ siprime sit yo otomatikman chak fwa ou fèmen navigatè entènèt la. Sa se yon karakteris- tik ou ka dezaktive fasilman.

Filtraj / Sòfwè Siveyans Tcheke founisè sèvis entènèt ou a pou wè ki opsyon fil- trajak ak siveyans gratis yo genyen ki disponib. Sofwè ka detèmine konbyen tan timoun yo pase sou entènèt la, pèmèt yo gen aksè sou entènèt la pandan sèlman yon tan patikilye nan jounen an lè ou konnen ou ap lakay la, epi filtre kontni yo pou anpeche timoun yo ekspoze aksidantèlman a kontni ki pa apwo- priye a yo menm pandan y’ap fè yon rechèch sou entènèt la. Pwogram sofwè sa yo kab vrèman ede w, men yo pap janm rive ranplase sipèvizyon granmoun yo.

Telefòn Si pitit ou a gen yon telefòn pòtab, mande founisè sèvis telefòn nan kijan ou filtre itilizasyon entènèt timoun ou an, mete limitasyon sou li epi bloke kèk kontni oswa nimewo telefòn. Ou ta dwe tou pwoteje telefòn pitit ou a ak yon modpas epi fè telefòn nan lòt otomatikman apre kèk minit li pap itilize. Aprann yo itilize identifikasyon moun k’ap rele a epi pou yo pa reponn ak apèl oswa tèks de nenpòt moun yo pa konnen.

6. PALE AK PITIT OU YO. Mizik, televizyon, magazin, ak entènèt, tout ap voye mesaj bay pitit ou yo. Balanse mesaj sa yo ak sa OU vle yo konnen sou plizyè pwoblèm diferan. Si pitit ou a vin pale ak ou sou yon bagay yo jwenn sou entènèt la ki enkyete yo, PA REYAJI YON FASON KI DEPOSE. Pale ak pitit ou sou sa ou konnen epi ou kwè konsènan pwoblèm lan. Sonje felisite pitit ou a deske l’ vin pale sou enfòmasyon sa a avèk ou!

Lè w etabli atant ki klè ak pitit ou yo, sipèvize yo epi siveye aktivite yo sou entènèt la, ou fè prèy de yon paran ki re- sponsab. Si ou santi pitit yo ap kache w aktivite yo sou entènèt la, oswa ou kwè ke yo ta ka an danje, li se responsabi- lite pou chèche konnen ki sa k’ap pase.

Sit entènèt ak plis enfòmasyon sou kenbe timoun yo an sekirite:

Gid Sekirite sou Entènèt	Sit San Danje Pou Timoun ak Zouti pou Granmoun	Zouti Sipèvizyon
www.getnetwise.org	www.mymobilewatchdog.com	www.netlingo.com
www.ikeepsafe.org		
www.cybertipline.com		





TRAVAY PARAN AN AK DEVLOPMAN TIMOUN NAN

Adolesan w lan

ANPIL PARAN KI LEVE ADOLESAN di ke de fwa ki pi di nan lavi yo se lè yo te yon tinedjè ak yo lè yo te leve yon tinedjè. Adolesans, ki se peryòd ant 13 a 17 an, se yon tan enèji, pasyon ak idantite k'ap vini. Pandan faz sa a, kò adolesan an ak lespri l' ap grandi. Pandan y'ap grandi, eridite, kilti, sante ak nitrisyon ap enfliyanse chanjman nan devlopman yo. Paron yo ak moun k'ap bay swen yo dwe aksepte ke matirite se yon pwosesis ki natirèl. Pwosesis sa a ede jèn yo grandi nan direksyon endepandans konsa lè yo vin granmoun, yo ap pare pou yo jere santiman, panse ak aksyon pa yo. Paron yo ase souvan ap enkyete yo sou kijan yo ka fè fas ak adolesan yo. Malgre pitit ou a ka sanble li pa vle gen anyen pou l' wè avè w kounye a, adolesan yo toujou bezwen ankadreman, sipò ak konsèy pou yo vin yon granmoun endepandan.

Somèy Menm si pitit ou te konn abitye yo reveye byen fre epi plen ak enèjik pou yo kòmanse jou a, ou ka remake ke jèn adolesan w lan twouve li difisil pou l' tonbe dòmi lannwit api li parèt soule anpil epi li difisil pou l' reveye nan maten. Rechèch montre sa rive akòz de revèy byolojik jèn yo ki avanse devan, epi ki kreye yon zòn “entèdi” pou dòmi ant 9 a 10 è diswa.

Yon bon abitud dòmi ka difisil pou jèn yo, men se pa enposib. Ekspè dòmi yo di ke resevwa anpil limyè maten (ouvè fenèt yo, soti deyò, elatriye) ak fè egzèsis pandan jounen an, epi bese nivo limyè yo nan nan nwit lan ak rete soude ak yon woutin dòmi 10 pm, ka ede re-ajiste revèy biyolojik la. Sa ka ede tou pou l' dòmi nan yon anviwònman fre epi fèmen tout aparèy elektwonik omwen dezè detan anvan l'al sou kabann lan. Byenke yon inèdtan dòmi siplèman nan wikenn lan kapab itil, si yon elèv reveye a 6:30 am, yo ta pa ta sipoze dòmi anvan midi nan wikenn nan paske sa ap konfonn kò yo ak deranje modèl dòmi yo a pou semèn nan.

Nitrisyon Kò a mande plis kalori pandan kòmansman adolesans lan plis ke tout lòt peryòd nan lavi yo. Kalori yo ap varye anpil ki ap depann de gwosè ak nivo aktivite a. An mwayèn, gason bezwen 2800 kalori chak jou epi fi bezwen 2200 kalori chak jou. Jeneralman, peryòd yo santi yo grangou anpil la kòmanse diminye yon fwa ke yon timoun sispann grandi, men se pa tout tan. Timoun ki gwo ak wo, oswa ki patisipe nan aktivite fizik, ap toujou bezwen yon kantite enèji ki plis chak tan nan fen adolesans lan. Kalori sa yo ta dwe soti nan manje ki rich ak eleman nitritif, tankou grenn (diri, ble, pitimi, elatriye), fwi, legim, pwoteyin, ak pwodwi lètye. Kantite grès, espesyalman grè satire ak grès trans, ak sik dwe limite.

Eleman nitritif espesifik, tankou fè ak kalsyòm, enpòtan sitou pandan ane adolesans yo akòz de wòl espesyal yo jwe nan devlopman an. Yon mank fè ka mennen nan anemi ak santiman parès pandan jounen an, sa ki ka negativman afekte vijilans nan lekòl la, nan travay la e menm pandan aktivite spòtif yo. Fè espesyalman enpòtan pou jèn fi adolesan, paske règ li itilize anpil fè. Kalsyòm enpòtan pou bati mas zo pandan ane sa yo, ki pral ede anpeche maladi osteopowoz la ak lòt pwoblèm sante nan lavni yo.

Adolesan k'ap fè pratik vejetaryen yo ka toujou gen yon bon jan nitrisyon. Sous kalsyòm yo gen ladan l' tofou ki trete

ak kalsyòm silfat, fèy legim vèt ak lèt soya ak ji zoranj ki fòtifye ak kalsyòm. Legim anpil fè yo gen ladan l' bwoko-li, epina, melon ak rezen sèch. Vejetalyen yo dwe jwenn yon sipleman vitamin B-12, byenke gen kèk lèt soya ki gen ranfòsman sa a. Ou ka petèt vle jèn adolesan w lan kontre ak yon nitrisyon pou aprann kijan pou yo gen yon plan vejetaryen oswa vejetalyen ki byen balanse.

Devlopman Fizik rive fèt ak vitès diferan pou chak moun. Nan kòmansman adolesans lan kwasans fizik timoun yo ogmante rapidman. Jeneralman, fi yo matirite de ane pi bonè ke gason yo. Distans rive nan fen adolesans lan, fi ak gason, kò toude raproche gwo granmoun yo.

► Pandan yo kòmanse fòm, kò jèn fi yo ap grandi epi ap gen kwasans tou nan tete, cheve pibyen, ak cheve esèl yo, epi peryòd règ yo ka kòmanse. Kò gason yo ap grandi tou ak lòt pati tankou testikil, peni, cheve esèl ak cheve sou vizaj, epi yo ap gen yon chanjman vwa tou.

Devlopman Sosyal ak Emosyonèl rive pandan ke adolesan yo ap chèche bati yon sans de tèt yo. Jeneralman, adolesan yo bati relasyon ak lòt moun deyò nan fanmi an. Adolesan yo nòmalman santi yon gwo presyon pou yo sanble ak lòt jèn timoun parèy yo. Pou ede anpeche yo fè yon move chwa akòz de presyon kanmarad yo, paran yo ak adolesan yo dwe okouran de enfluyans sa. Rechèch montre ke pandan tan ki pase nan fanmi diminye, kantite konfli ak paran yo ogmante (Larson & Richards, 1994). Konfli ak paran yo rete wo pandan plizyè ane. Pa pran sa a pèsònèlman. Sa a se yon etap natirèl chemen endepandans yo.

► Adolesan yo santi pi gwo presyon pou yo devlope relasyon sosyal ak lòt jèn timoun parèy yo, epi lè relasyon sosyal sa yo rive, yo elwanye yo plis de paran yo, sa ki ka kreye konfli ak tansyon nan kay

► Lite ak dout yo gen sou tèt yo tankou “Nan kisa mwen bon?”

Devlopman Kognitif se kapasite panse ak rezon. Pati nan nan sèvo a ki an rapò ak pran desizyon epi nan menm tan an konsidere opsyon, fè reyèl ak fikse yon objektik, pati sa akontinye grandi epi matirize nan ventèn yo. Adolesan yo ka pa toujou pran desizyon ki pi bon an. Pran desizyon se yon kapasite moun aprann sou yon peryòd de tan. Kòm yo konn abitye di: “pratik mennen nan pafè”. Adolesan yo souvan aprann nan gade lòt moun. Adolesan yo bezwen bon konsèy ak direksyon nan sistèm sipò yo a. Yo ka aprann planifye etap-pa-etap epi yo ka aprann de erè yo. Sa a pèmèt yo fè chanjman nan plan yo. Patisipasyon nan aktivite pozitif ka ede diminye konpòtman riske yo. Nan laj sa a, jèn timoun yo:

- Panse ak plis fleksibilite
- Panse a plizyè solisyon pou yon pwoblèm
- Sispann pase jijman anvan li resevwa tout enfòmasyon yo
- Aprann kòman pou chèche enfòmasyon
- Antisipe konsekans pwobab yon aksyon altènatif yo chwazi aksyon sa a
- Gen yon tandans mal entèprete konpòtman ak motif lòt moun
- Gen yon tandans pou yo egzajere nan yon sitiasyon oswa twò senplifye l'
- Angaje yo nan konpòtman belijeran e ki lakoz anpil diskisyon
- Gen pwoblèm pa ka deside
- Jwenn fòt nan gwo otorite yo



KONSÈY SEKIRITE POU ADOLESAN YO

Paran ak moun kap bay swen yo ta dwe okouran de kèk pwoblèm sante ak sekirite ki prezante sou chemen adolesan yo, tankou pwoblèm manje, depresyon ak swisid, ak sekirite sou machin.

Pwoblèm Manje

Anpil jèn eseye pèdi nan pa manje anpil, kanpe sou yon gwoup manje antye (tankou “glisid”), sote manje, ak fè jèn. Metòd sa yo ka lakòz yo kite dèyè manje enpòtan kò yo bezwen epi enfluyans sante ak devlopman yo negativman. Lòt taktik pèdi pwa tankou fimen, pwovoke vomisman, oswa pran pilil rejim alimantè oswa laksatif kapab tou mennen nan pwoblèm sante.

Nan kèk ka, pwoblèm manje devlope paske jèn timoun yo patisipe nan yon aktivite ki mande pou yo mens anpil, tankou jimnastik, balè, oswa naje. Nan kèk lòt ka maladi manje yo se rezilta manifestasyon kèk pwoblèm sikolojik, tankou yon mank konfyans nan tèt yo, yon imaj ki ba de tèt, pwoblèm fanmi, estrès, oswa yon santiman ke yo pa an kontwòl.

Siy pwoblèm manje sa yo gen ladan l' pèdi pwa yon fason ki etranj, anpil konsantrasyon sou kesyon manje, abitud manje espesifik, ak règ ki sispann pou twa oswa plis mwa ko youn dèyè lòt. Pwoblèm sa yo difisil pou trete, souvan se paske moun nan pa admèt ke gen yon bagay ki mal epi kache konpòtman an pou yo pa kite zanmi ak fanmi yo konnen. Konsèy sou nitrisyon ak konsèy sikolojik nesèsè nan ka sa a. Pi bonè tretman an kòmanse, gen plis chans pou yo jwenn gerizon.

Depresyon ak Swisid

Li kapab difisil pou w wè diferans ant “monte” ak “desann” yo ki jis fè pati lavi adolesan yo ansanm ak depresyon. Pale ak pitit ou a. Eseye detèmine si li kapab jere yon santiman ki difisil, oswa si lavi a parèt ap malmennen l'. Men kèk siy ki montre ke pitit ou a ap goumen ak depresyon:

- Santiman tristès, ki ka gen ladan l' kriye pou san rezon
- Fasil pou l' fache, fristrasyon oswa santiman kòlè, menm pou ti bagay ki pa gen gwo valè
- Pèdi enterè oswa plezi nan aktivite nòmal yo
- Pèdi enterè nan fanmi ak zanmi oswa antre an konfli ak yo
- Santiman ke li pa vo anyen, kilpabilite, fè referans ak echèk ki pase yo oswa egzajere nan fason li blame ak kritite tèt li
- Sansib anpil ak lè li fè fas ak rejè epi ak echèk, epi li bezwen anpil rasirans
- Pwoblèm panse, konsantrasyon, pran desizyon ak sonje
- Panse ke lavi a ap toujou di ak mizerab
- Panse souvan ak lanmò oswa swisid
- Fatige ak pèdi enèji
- Pa ka dòmi oswa dòmi twòp
- Chanjman nan apeti, tankou apeti a diminye epi li pèdi pwa, oswa gwo anvi sou manje ak pran pwa
- Itilize alkòl oswa dwòg
- Ajite oswa paka poze - pa egzanp, li aji pi dousman, li toujou ap frote men l', li pa ka ret chita an plas
- Panse, pawòl ak mouvman yo ralanti
- Plenyen souvan de doulè nan kò san rezon ak tèt fè mal, ki ka lakoz li vizite enfimye lekòl la anpil fwa
- Fè move nòt lekòl la oswa absan souvan
- Neglije aparans li - tankou met rad ki pa ale ansanm, ak cheve ki pa penyen
- Konpòtman endisiplin oswa ki riske
- Fè tèt li mal, tankou blese, boule, oswa yon pakèt pèsè ak tatou

Si sentòm sa yo kontinye oswa kòmanse kontrarye lavi pitit ou a, pale ak yon doktè oswa pwofesyonèl sante mantal ki resevwa fòmasyon pou travay avèk adolesan. Doktè fanmi w lan oswa pedyat la se yon bon kote ou ka kòmanse. Lekòl pitit ou a tou ka rekòmande yon moun.

Sentòm depresyon gen anpil chans pa amelyore poukont yo - e yo ka vin pi mal oswa mennen nan lòt pwoblèm si yo pa trete. Adolesan ki deprime yo riske komèt swisid, menm si siy ak sentòm yo pa parèt grav. Pran tout pawòl ki lye ak swisid oserye.

Si pitit ou a gen panse komèt swisid, chèche jwenn èd touswit. Men kèk etap ou ka pran:

- Rele Kòd Prevansyon Nasyonal Swisid nan 800-273-TALK (800-273-8255) oswa TTY800-799-4889 pou rive jwenn yon konseye ki kalifye, oswa ankouraje pitit ou yo fè sa.
- Chèche èd bò kot doktè w la, yon founisè swen sante mantal oswa lòt pwofesyonèl swen sante.
- Chèche kontakte lòt manm fanmi an, zanmi, oswa lidè espirityèl pou sipòte w pandan w'ap chèche tretman pou pitit ou a.

Si ou panse pitit ou riske fè tèt li mal oswa komèt swisid nan yon tan ki trè kout, asire w ke yon moun rete avè l'. Rele 911 oswa nimewo ijans lokal la touswit. Oubyen tou si ou panse ou ka fè sa san danje, mennen pitit ou a nan depatman ijans lopital ki pi pre w la.

Sekirite Konsènan Machin

Nan peyi Etazini, aksidan machin yo se kòz prensipal ki mennen nan lanmò adolesan yo. Paran ak moun kap bay swen yo ta dwe asire yo ke jèn yo mete senti sekirite nan tout lè y'ap vwayaje nan machin, epi trase yon bon egzanp nan mete senti sekirite pa yo a tou.

Konsèy sa yo ka ede diminye risk yon aksidan grav oswa fatal ki enplike adolesan:

- Konsidere enskri pitit ou a nan yon pwogram adisyonèl ansèyman sou kondwi.
- Limite tan li fè ap kondwi san sipèvizyon yo pandan premye sis mwa apre li gen lisans lan (egzanp, mete restriksyon sou lòt adolesan kòm pasajè, kondwi lannwit, ak kondwi nan kondisyon ki pa nòmal tankou move tan).
- Ba li opòtinite pou li pratike kondwi ak sipèvizyon nan plizyè kondisyon diferan (egzanp, espas pakin yo, bò lari yo, lari ki gen anbouteyaj yo, otowout, lajounen, lannwit oswa ti lapli) epi kontinye kondwi ak pitit ou a pou kontwòl pwogrè l'.

► Etabli yon politik zewo tolerans sou bwè ak kondwi ansanm. Di pitit ou a pou l' pa janm monte machin ak yon chofè ki gen pwoblèm bwè alkòl oswa pran lòt dwòg. Olye de sa, fè l' konnen li ka rele w pou mande w yon woulib. Fè pitit ou yo konnen ke yo ka rele w pou mande w yon woulib nenpòt ki lè.

► Evite distraksyon pandan y'ap kondwi tankou:

- **Voye mesaj tèks** Voye mesaj tèks sou telefòn yo oswa yon lòt aparèy pòtab se youn pratik ki pi riske paske li enp-like tout lè twa tip distraksyon yo: vizyèl, mantal ak manyèl.
- **Pale nan telefòn selilè** Rechèch montre ke menm chofè ki sèvi ak men aparèy yo san yo pa kenbe yo a gen yon chan vizyèl ki redwi epi reponn pi lantman lè y'ap kondwi.
- **Pale ak pasaje yo** Pou chofè adolesan yo, plis gen pasaje nan machin nan, plis gen chans pou yo distrè.
- **Adolesan yo ta dwe tou evite:**
 - Aksyon sou aparans yo (egzanp: makiyaj, fè bab, penyen cheve, elatriye)
 - Manje ak bwè (egzanp: yon tas kafe, sandwich, elatriye)
 - Lekti, menm si se yon kat jewografik
 - Itilize yon PDA oswa sistèm navigasyon, tankou yon GPS
 - Chanje estasyon radyo a, oswa lektè CD ak Mp3 a
 - Tande yon videyo k'ap jwe nan plas dèyè a



Konsèy Pozitif Paran an ki Ranfòseyon Bon Konpòtman nan Mitan Adolesan yo

Adolesan yo bezwen granmoun ki pozitif, ki sousye yo de yo, ki ba yo sipò ak gid ki konsistan, ki felisite ak ankouraje yo, sitou lè y'ap fè fas ak advèsite. Ou pèmèt adolesan yo devlope yon sans idantite yo lè w sipòte yo pandan y'ap matirize. Pazapa, Y'ap gen plis konfyans nan kapasite pran desizyon yo, mwen yo bezwen konnen yo ka vin kote w si yo bezwen yon konsèy.

Pou ou ede timoun ou devlope e vin pi endepandan, paran ak moun k'ap bay swen yo dwe:

- Koute adolesan yo a epi eseye konprann santiman yo
- Pale ak yo ouvètiman nan yon fason ki amikal
- Ede yo fikse epi reyalize objektif ki reyalistik
- Ekspoze yo ak divèsite epi montre yo kijan pou yo aksepte diferans yo
- Ede yo idantifye pwoblèm ki posib pandan w'ap ankouraje yo pratike abilite pran desizyon yo nan fason sa a:
 - Ankouraje yo pou yo konsidere konsekans aksyon yo, kit li se bon oswa move aksyon
 - Diskite benefis ak dezavantaj kèk desizyon espesifik
- Ede yo redrese yo apre yo te fin fè yon move chwa

Li vital pou w gen yon bon kominikasyon ak tinedjè yo. Bon kominikasyon bati relasyon ki pi solid. Li mande efò pou moun kominike yon fason youn ka konprann lòt. Rechèch soti nan Penn State pataje resèt yon akwonim ki se **RECIPE** (resèt) pou yon pi bon kominikasyon ak akadolesan yo:

R - KOUTE BYEN. Byen koute sa lòt moun nan ap di. Repete sa ou panse yo sot di a, swa egzakteman oswa nan pwòp mo pa w. Lè w repete oswa re-di sa lòt moun nan sot di a nan fason pa w, sa asire l' ke w te tande l'.

E - ANKOURAJE AK KONPRANN YOUN LÒT. Mete w nan plas yo pou w konprann sa y'ap esprime a.

C - TONBE DAKÒ AK KOLABORE YOUN AK LÒT. Jwenn fason pou nou travay ansanm olye ke nou tonbe diskite.

I - MESAJ "I" (MWEN) YO ANPECHE W BLAME LÒT MOUN. Yo ede w eksprime pwòp santiman w olye ke ou konsantre w sou konpòtman lòt moun nan. Pa egzanp: "Mwen vrèman enkyete lè ou pa reponn telefòn nan lè mwen rele w" pi bon pou yon kominikasyon ki sen ke "Ou pa janm reponn telefòn ou lè mwen rele w".

P - PRATIKE, PRATIKE, PRATIKE! Bon kominikasyon difisil pou aprann. Atann ou ke li ap pran tan pou w byen fè sa epi pèmèt lòt manm fanmi an rive fè sa byen tou.

E - ANGAJMAN. Prete anpil atansyon a moun k'ap pale ak ou a. Li difisil pou w tande sa k'ap di a si w'ap fè yon lòt bagay. (Èske ou ka reyèlman gade televizyon epi koute yon moun?)

Kijan Paran yo ka Prevni Vyolans nan kesyon Renmen?

Vyolans nan mitan adolesan ki renmen se yon modèl konpòtman abizif ke yon menaj itilize pou kontwòl lòt la ak egzès pouwa l' sou li. Konpòtman abizif sa yo gen ladan yo, vyolans fizik, emosyonèl, vèbal ak / oswa seksyèl (gen lòt ka tou). Vyolans sa yo pa baze sou diskriminasyon; yo rive fèt nan mitan plizyè gwoup rasyal ak etnik. Relasyon renmen kòmanse pi bonè ke paran yo oswa gadyen yo panse; an reyalyte, prèske mwatye timoun ki gen 11-an-14 an rapòte ke deja patisipe nan yon relasyon renmen. Pami gwoup sa a, 62% rapòte ke yo gen yon zanmi ki resevwa abi vèbal de menaj yo.

Byenke yo jeneralman rapòte nivo konpòtman abizif ki egzajere pami adolesan yo, konpòtman abizif yo ogmante dramatikman nan ane 15 rive 18 yo. Yon adolesan sou kat rapòte ke yo te resevwa yon abi vèbalman, fizikman, emosyonèlman, oswa seksyèlman de menaj yo.

Li pa janm twò bonè pou w yon konvèsasyon ak pitit ou a sou etabli yon limit ki sen nan relasyon sa yo.

KISA KI SE YON RELASYON KI SEN? Relasyon ki sen yo gen ladan l' yon konpòtman ak atitid ki ankouraje respè youn pou lòt ak egalite. Pa egzanp yon komini-kasyon kote youn pa fòse lòt, ki pa vyolan ak repons ki apwopriye fas ak konfli. Menm jan li enpòtan pou w rekonèt siy danje nan yon relasyon renmen, se konsa tou li enpòtan pou w gen yon konvèsasyon ak pitit ou a sou yon konpòtman ki sen. Pale ak pitit ou a sou tout bagay soti nan yon limit relasyon koup ki sen, potansyèl abi teknoloji a nan relasyon sa yo, e ke ou la pou yo si yo vle pale sou yon relasyon koup ki sen, tout sa yo ap ogmante konesans yo ak sekirite yo.

Men kèk fason paran oswa gadyen yo ka abòde sijè yon relasyon ki sen ak adolesan yo an:

- Si ou gen yon pwoblèm ak menaj ou a, kijan w'ap fè yo konnen ki jan w santi w?
- Èske li oke pou w gen pwòp tan ak espas pa w lwen patnè ou a?
- Ki kèk fason patnè w la montre w ke li sousye l' de ou?

Kreye yon anviwònman kote tinedjè yo santi moun koute yo ka fè yon gwo diferans ki genyen ant rete nan yon siti-yasyon ki riske ak mete konfyans yo nan ou.

KISA KI SE YON RELASYON MALSEN? Gen anpil fason diferan ke yon relasyon malsen kapab kòmanse. Vyolans nan mitan adolesan ki renmen diferan de yon konfli kote tou de pati yo kab eksprime kijan yo santi yo epi mete yo dakò sou yon solisyon. Nan yon relasyon abizif, youn nan patnè yo pap chèche yon solisyon, men pito l'ap chèche domine ak kontwòl, souvan nan entimide lòt la oswa fè l' pè.

Men kèk siy ki avèti yon relasyon malsen (ka gen lòt siy tou anplis de sa yo):

- Fè eksès nan kantite fwa l'ap rele oswa kantite mesaj l'ap voye
- Fè lòt moun nan poze tèt li: "Èske m' fè yon bagay ki mal?"
- Itilize kilpabilite pou kontwòl oswa manipile
- Izole l' de fanmi ak zanmi yo
- Siveye itilizasyon ak aksè a teknoloji yo
- Fè espere pou li anbarase lòt moun nan nan piblik
- Menase fè tèt li mal si lòt moun nan kite relasyon an

Sa yo se kèk bagay ou ka fè si ou sispèk pitit ou a ka nan yon relasyon ki malsen. Granmoun ak adolesan ase souvan itilize tèm ki diferan pou yo defini relasyon yo e tèm sa yo gen siyifikasyon ki diferan. Anplis de sa, granmoun ak adolesan yo ka gen atant ki varye konsènan akseptasyon kèk konpòtman nan yon relasyon.



Sa ka ede pou w montre ke w konpreyansif lè w'ap fè fas ak vyolans nan yon relasyon ant adolesan. Men kèk egzanp fraz:

- Mwen tande ou di ..
- M'ap mande èske..
- Èske ou santi ou ..
- Sa ka te fè ou santi ou ..
- Mwen pa konprann, èske ou ka eksplike plis ..

Fraz sa yo montre senpati w san jijman epi pèmèt adolesan yo pataje panse yo nan pwòp fason pa yo. Adolesan yo gen plis chans pou yo konfye yo ak zanmi yo lè yo resevwa abi. Pou kreye yon anviwònman kote yo santi yo alèz, li enpòtan ke ou asire w ou tande yo, koute yo san w pa jije yo, epi ba yo enfòmasyon ki klè sou sa ou kapab fè pou ede yo.

Adolesan yo souvan minimize abi yo nan yon relasyon, evite pale sou you, epi santi yo nan konfizyon konsènan yo. Yo ka santi yo jennen, wont oswa pè konsekans devwale yon relasyon ki malsen. Anba a w'ap jwenn kèk repons de kèk adolesan epi pawòl ak resous ke granmoun yo ka itilize pou bay sipò yo.



Deklarasyon Adolesan:

- Sa pa si mal ke sa, se pa tankou li frape m'.
- Mwen konnen li fache lè pase tan ak lòt zanmi gason m' yo. Li di m' pa fè sa, men mwen fè l' kanmenm. Mwen panse m' merite.
- Mwen pè sa ki ka rive si li konnen mwen te di yon moun sa.
- Mwen pa vle l' nan pwoblèm. Mwen jis vle sa sispann.

Deklarasyon pou granmoun:

- Mwen enkyete m' de ou. Abi emosyonèl ak vèbal yo grav tou.
- Se pa fòt ou. Pa gen mounn ki ka fè yon lòt moun sèvi ak vyolans.
- Pa gen moun ki merite yo fè l' mal. Pa gen anyen ou ta ka di oswa fè ki ta ka rann li oke pou yon moun fè ou mal.
- Mwen konprann ke sa ka fè w pè. Li mande anpil kouraj pou w pale sou sa. An nou pale sou pwochenn etap yo ki se pou asire sekirite w.
- Mwen konprann ke ou vle santi w an sekirite. An nou pale sou kèk opsyon ke nou ka konsidere.

Evite fraz ki ka parèt ke w'ap blame l' oswa jije l' tankou:

- Poukisa ou pa jis kraze yon kite sa?
- Ou pat sipoze kite sa rive ou.
- Poukisa w kite l' trete w nan fason sa?

Abizè a responsab pou aksyon l' komèt yo. Abi nan renmen se chwa yon patnè pou li fè lòt la mal konsa li ka entimide l' ak kontwole l'.

POU PLIS ENFÒMASYON

Pou plis enfòmasyon, fòmasyon oswa sèvis tankou konsèy konfidansyèl oswa referans, ale vizite sit entènèt Kowal- isyon Florid Kont Vyolans Domestik la sou www.fcadv.org oswa rele Liy Dirèk Vyolans Domestik pou tou Eta a nan 1-800-500-1119 oswa TTY 1-800-621-4202, 24 sou 24, 7 sou 7 pou pale ak yon avoka ki resevwa fòmasyon nan domèn sa a.

Konprann Bon Devlopman Seksyèl ki Sen: Kisa pou Atann Pandan Pitit ou ap Grandi ak Devlope

Devlopman seksyèl se yon pati enpòtan nan bon devlopman imen ki sen. Devlope yon konpreyansyon konsènan devlopman seksyèl sen ede paran ak gadyen yon konprann epi ankadre timoun pandan yo grandi epi pase nan diferan etap devlopman yo. Timoun ki resevwa yon bon ankadreman epi ki konprann devlopman seksyèl sen gen mwens chans pou yo tonbe viktim abi seksyèl.

Ou ka ankouraje bon devlopman seksyèl sen pandan w ap fè bagay sa yo:

- Reyaji ak konpreyansyon, akseptans, ak respè fas ak emosyon
- Ankouraje yon pwendevèl pozitif konsènan kò imen an
- Ranfòse pwènfo ak kapasite timoun nan
- Ankouraje timoun nan wè tèt li nan yon fason pozitif epi pou l respekte lòt moun
- Reponn kesyon timoun yo poze nan yon fason ki onèt epi reyèl
- Bay yo enfòmasyon konsènan kò ak seksyalite
- Ankouraje yon kominikasyon ki klè epi ouvè

ANT NESANS AK 2 LANE, TIBEKE AK TIMOUN PITI YO PRAL:

- Aprann sa ki rele lanmou ak konfyans atravè bon relasyon lanmou ak paran epi gadyen
- Eksplòre kò yo an jeneral epi touche touch pati jenital yo pou kalme tèt yo—touche pati jenital yo se yon bagay nòmal menm jan ak lè yo rale zorèy yo, souse dwèt yo ak manyen zotèy yo
- Rann yo kont diferans ki genyen ant kò gason ak fi, timoun ak granmoun
- Devlope yon opinyon de pwòp kò pa yo ki swa pozitif oswa negatif

TIMOUN KI GEN ANT 3 AK 5 LANE K AP PREPARE POU YO AL LEKÒL PRAL:

- Aprann non diferan pati nan kò a —aprann timoun yo non reyèl tout pati nan kò yo, sitou pati jenital yo—peni ak vajen, elatriye.
- Vin pi konsyan de pati jenital yo lè paran yo fòme yo pou yo itilize twalèt ijyenik epi devlope yon pwendevèl konsènan pipi ak fè bezwen ki swa pozitif oswa negatif, selon nivo fòmasyon yo resevwa konsènan twalèt (pou plis enfòmasyon, gade see Aprann Pitit ou pou Itilize Twalèt la nan paj 19)
- Byen konprann si yo se yon mal oswa yon femèl
- Pafwa pran plezi nan touche pati jenital yo, epi kèk fwa yo ka komanse fè lanponyèt. *Li enpòtan pou konnen* timoun yo pa gen menm santiman granmoun yo genyen pandan y ap fè laponyèt nan laj sa a. Paran ak gadyen yo ka fikse limit konsènan kilè ak kikote li apwopriye pou fè aktivite sa a. Pa egzanp “Ou ka touche peni w nan chanm ou, men pa nan sipèmakèt la.” Li enpòtan tou pou w pa fikse twòp règ, paske timoun nan ka vin wont kò li si w fè sa twòp.
- Demontre yo enterese nan diferans ki genyen ant fi ak gason pandan y ap pipi.
- Gen yon nivo kiryozi konsènan diferans ki genyen ant sèks yo epi fè komantè oubyen poze kesyon konsènan diferans sa yo
- Renmen rete toutouni
- Renmen gen yon vi prive pou tèt pa yo, men pakont yo gen dwa vreman enterese nan bezwen fizyolojik lòt moun
- Gen yon nivo kiryozi ak konsyans de lonbrik yo
- Pafwa pran pati jenital yo nan men yo lè yo santi yo strese oubyen lè pipi kenbe yo.
- Pran plezi nan fè blag twalèt epi renmen anplwaye mo ki gen rapò ak twalèt (pawòl twalèt) tankou, “Ou se yon poupou degoutan.” Oubyen “Tèt poupou.”
- Gen yon nivo kiryozi konsènan kote yo sòti. *Aprann timoun yo bon enfòmasyon korèk* olye w kite yo kwe fò enfòmasyon. Kantite enfòmasyon ak nivo detay ou bay li pral depann de moun k ap anseye a epi bezwen timoun nan. Li toutafè apwopriye pou di timoun nan laj sa yo tibebe yo sòti nan manman ak papa. Kantite eksplikasyon sa a gen dwa sifi pou yo epi apre y ap enterese nan yon lòt topik.
- Aprann sa ki apwopriye sosyalman, konsènan respekte limit lòt moun, epi konsènan konpòtman an piblik epi an prive.



► Enterese ak tibebe—nòmalmman l ap pi enterese ak fason yo tibebe fèt pase pou l enterese ak fason manman an ak papa a fè li.

► Demontre yon kiryozye konsènan gwozès ak alètman

Renmen jwe jwèt fwaye, doktè, oubyen lòt jwèt eksplorasyon kò a oswa “jwèt sèks” ak zanmi yo. **Jwèt sa yo inivèsèl** epi y ap ede timoun yo konprann diferans ki gen ant sèks yo. Sa gen dwa yon bon okazyon pou w di pitit ou, “Mwen konnen kounyeya w kirye konsènan. kò youn ak lòt. Annou pale konsènan sa w ta renmen konnen.” Sa se yon bon okazyon tou pou w di “Kò w la se pou w li ye. Ou ka di yon moun, ‘Non’ si w pa vle yo touche w.” Ou dwe okouran pwoblèm sekirite ki ka genyen tou. Timoun yo gen dwa foye kreyon, bout bwa, ak lòt objè nan twou kò yo epi blese kò yo nan fason sa a. and cause injury. Menmsi li nòm al pou timoun nan laj sa yo pou yo angaje nan fòm jwèt sa yo, ou dwe sousye si yon timoun ki gen plis laj toujou ap fè jan de bagay sa yo.

► Gen dwa aprann mo konsènan sèks epi eseye anplwaye yo.

► Gen dwa imite wòl seksyèl granmoun, pou pa egzanp, timoun piti w yo gen dwa pale de gen yon menaj oubyen kiyès yo pral marye lè yo gran. Konvèsasyon sa yo se ide nòm al pou timoun nan laj sa yo.

ANT 6 AK 8 LANE Li enpòtan pou w ouvè ak onèt pandan faz devlopman sa a epi pou w asire se fwaye w ki premye sous enfòmasyon seksyèl pou timoun yo. Ou vle rete yon sous enfòmasyon fyab pou w ka toujou kite liy kominikasyon yo ouvè ant ou menm ak pitit ou. Toujou sonje, li pa yon pwoblèm pou w di, “Mwen pa konnen, men annou aprann ansanm.” Sa se yon apwòch pase lè w envante yon repons epi pitit ou vin dekouvri pi devan sa w te di l la pa t vre.

Timoun ki gen ant 6 ak 8 lane yo pral:

► Oblije aprann koman pou yo fikse limit pèsònèl.

► Bezwen konprann tèm reyèl yo pou pati nan kò a epi gen kapasite pou yo pale de tout pati nan kò a san yo pa santi se pawòl koridò y ap pale.

► Dwe gen kapasite pou yo poze granmoun yo fè konfyans kesyon konsènan seksyalite, epi konnen seksyalite gen bagay prive ladan l.

► Dwe gen kapasite pou yo idantifye diferans ki genyen ant sèks yo epi aprann koman tibebe yo “antrè” ak “sòti” nan vant manman an si yo gen kiryozye sou sa.

► Komanse ensiste pou yo gen yon espas pèsònèl pou yo abiye yo ak al fè bezwen.

► Pafwa anplwaye langaj seksyèl ak betiz pou wè koman granmoun yo pral reyaji.

► Vin pi konsyan de diferans ki genyen ant sèks yo—se amitye menm sèks ki pi komen nan laj sa a, epi devlopman wòl mal/femèl yo vin pi pwononse tou.

► Gen dwa kontinye fè laponyèt ak fè jwèt ki gen konotasyon seksyèl.



ANT 9 AK 12 LANE Devlopman seksyèl vreman aktif nan laj sa a, avèk chanjman nan fizik, emosyon epi konpòtman rapid lakay timoun. Timoun yo komanse parèt pi granmoun, men li enpòtan pou sonje se toujou timoun yo ye. Timoun ki gen ant 9 ak 12 lane yo pral fè fas ak anpil chanjman nan kò yo ki gen dwa fè yo santi yo apreyansif, anbarase, oswa jennen. Li enpòtan pou w pale ak pitit ou konsènan devlopman seksyèl epi asire yo chanjman sa yo nòm al epi yo pral fè fas ak anpil chanjman nan kò yo pandan ane k ap vini yo. Timoun nan laj sa yo kapab atenn yon konpreyansyon pi klè konsènan seksyalite atravè edikasyon. Alafen peryòd sa a, timoun yo dwe okouran de pwèn sa yo : sik lavi ak devlopman seksyèl nan tout laj, tèm anatomi ki korèk pou pale konsènan pati kò yo pou toulede sèks yo, wòl sèks yo ki pa esteriyotipe, epi enfòmasyon debaz konsènan ijyèn pèsònèl.

Timoun ki gen ant 9 ak 12 lane pral:

► Wè vwa yo vin pi ba, epi peni a ak testikil yo pral devlope (gason)

► Komanse fè règ epi pouse tete (fi)

► Swè pi plis, sa ki pral mande yo komanse sèvi ak deyodoran

► Komanse wè chanjman nan nivo po yo, pa egzanp yo ka gen bouton

► Komanse gen pwèl

► Pafwa fè alsiyis oubyen vini lè y ap fè laponyèt.

► Pafwa angaje nan kèk eksplorasyon ak jwèt seksyèl ak timoun ki gen menm sèks avèk yo, men mwen souvan pase anvan

► Komanse devlope yon entere nan pwòp ògàn pa yo ak fonksyon yo epi chache imaj nan liv

► Komanse santi yo pa konfòtab pou yo dezabiye devan yon lòt moun, menm si se yon paran ki gen menm sèks avèk yo

- Kontinye mete anpil valè sou amitye menm sèks—yo gen dwa pataje enfòmasyon konsènan seksyalite ak zanmi ki gen menm sèks
- Renmen fè menmjan ak kondisip yo epi abiye ak pale menmjan, ki ka fè yo santi yo mwens diferan pandan peryòd chanjman rapid.
- Pafwa fè eksperyans ak jofre, bay bag seksyèl, bay lòt timoun yo tinon epi fawouche lòt timoun yo
- Souvan patisipe nan di betiz ak konvèsasyon seksyèl—yo gen dwa ensilte youn ak lòt avèk tèms seksyèl yo tou
- Fè fas ak plis santiman ak vizyon je klè ki seksyèl
- Devlope kout chapo pou zanmi, timoun ki pi gran, pwofesè, atis, elatriye, - santiman womantik yo gen dwa dirijè vè moun ki gen menm sèks ak /epi sèks opoze a
- Oblije fè fas ak desizyon konsènan sèks ak dwòg

DE LAJ 13 AN A 18 AN : Se tan kote genyen gran chanjman. Adolesan kòmanse panse, entèraji ak lòt moun nan yon fason ki diferan de jan yo te fè li avan ke yo te vini adolesan. Adolesan ou an ap devlope pèsonalite yo ki inik, e sa enkli opinyon pa yo tou. Yo kòmanse vin abitye tou avèk fason ke kò yo ap grandi. Kò pi fò nan fi yo pral vin gen plis matirite ke gason ki nan laj sa a. Gason kapab grandi fizikman pandan tan sa a e adolesan ou an kapab vin gen enkyetid sou gwosè, fòm avèk pwa kò yo. Twoub ki lye a manje yo pi komen nan moman sa yo, espesyalman kay fi. Relasyon yo avèk zanmi yo enpòtan, mè pi fò adolesan yo kòmanse devlope lòt enterè e an menm tan yo devlope idantite yo pi klèman. Sa se yon tan ki enpòtan tou pou yo prepare pou yo genyen plis endepandans ak responsabilite. Sèten adolesan kòmanse travay, e anpil nan yo kòmanse planifye pou yo kite lakay yo.

TIMOUN KI GEN ANT 13 AK 18 LANE PRAL:

- Fin pase nan tout etap chanjman pibète
- Majorite fi gen tan gen règ nan laj 16 lane epi ovilasyon komanse lakay fi anviwon 18 - 24 mwa apre yo fòme, ki defini kòm premye fwa yo fè règ yo
- Renmen endepandans epi depann mwens sou paran yo kòm otorite nan zafè seksyèl
- Fè fas ak plis santiman seksyèl epi dezire pwoksimite fizik avèk yon patnè
- Komanse fè fas ak presyon kondisip yo, swa yo santi yo pre pou sa ou non
- Fè laponyèt pwobableman epi fè rèv je klè ki seksyèl souvan
- Prefere relasyon womantik pase amitye ki sere
- Fè fas ak chwa ki gen dwa mennen nan gwosès oswa maladi seksyèlman transmèt ~ fikse ekspektasyon ak limit konsènan aktivite seksyèl avèk pitit ou a

KONSÈY ADISYONÈL

Fè pitit ou konnen yo ka vin pale avè w si yo gen kesyon. Lè w komanse ak edikasyon seksyèl pitit ou bonè, sa ede w kominike ak pitit ou kounyeya ak lè l pi gran. Kèk prensip pou ede w kenbe liy kominikasyon yo ouvè se:

- Fè pitit ou konnen li ka vin pale avè w si l vle jwenn enfòmasyon
- Toujou onèt ak pitit ou
- Toujou gen volonte pou repete enfòmasyon an jiskaske pitit ou a konprann
- Verifye sa pitit ou a konnen deja pandan w ap mande l sa l panse
- Toujou bay repons ki senp epi panse ak sa pitit ou ka konprann epi sa l pa ka konprann
- Rann ou kont li pa yon pwoblèm pou w di, “Mwen pa konnen, men m pral chache repons lan !”

Otè ki te kontribye yo : Jessica Dunn ak Judith A. Myers-Walls epi Dee Love

Sekirite Pasaje ki Timoun

Se pou yo toujou tache timoun yo ak senti sekirite oubyen pou yo mare yo kòrèkteman selon laj yo, wotè yo ak gwoès yo. Kontinye li pou asire w ou konnen lwa sou senti sekirite Ea Florid la ansanm ak konsèy enpòtan pou timoun tout laj.

Chèz Timoun pou Machin ak Chèz Boustè yo

Pibon chèz pou timoun se yon chèz ki bon pou gwoès pitit ou, ki byen chita nan machin ou epi ke chofè yo pral itilize kòrèkteman chak fwa. Administrasyon Nasyonal Sekirite Sikilasyon sou Otowout (National Highway Safety Traffic Administration) la gen resous pou ede paran ak moun k ap okipe timoun, ikonpri zouti ki fasil pou itilize ki kite w jwenn chèz machin pou timoun lan ki bon an pou gwoès pitit ou; w ap jwenn enfòmasyon yo nan www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats. Li gid enstriksyon chèz machin lan ansanm ak pati nan tiliv pwopriyetè machin ou an ki konsènen chèz machin ak boustè yo, lè w apenstale yon chèz nan machin pou timoun. Sonje pou tcheke regilyèman si izin fabrikan an pa voyemesaje pou pote tounen chèz machin ak boustè timoun yo.

Lwa Eta Floride egzije sa ki annapre yo:

- Lalwa nan Eta Florid oblije yo tache tout timoun ki gen 5kan oswa mwens nan yon dispozitif pou pwoteje timoun lan ki reziste chòk machin epi ki apwouve federalman.
- Timoun yo ki gen ant 0 ak 3zan dwe chita nan yon chè pou sekirite nan machin pou timoun oubyen nan yon chè pou timoun fabrikan veyikil la entegre nan machin la.
- Timoun ki gen ant 4tran ak 5kan dwe chita nan yon chè nan machin pou timoun, nan yon chè pou timoun ki entegre nan machin lan oswa nan yon chèz boustè.

American Academy of Pediatrics (Akademi Pedyatri Ameriken) ansanm ak anpil ekspè sekirite timoun ankouraje paran yo pa depase egzijans lalwa fikse yo epi ke yo pral respekte direktiv ki anba la yo:

- Tibebe ak timoun piti yo ta dwe chita nan yon chèz machin ak tèt yo k ap gade dèyè machin la, pandan tout tan sa posib, jistan yo atenn pi gwo gwoès oswa wotè ki otorize pou chèz yo. (Sa se yon chanjman pa rapò ak konsèy gid la te bay anvan an kote timoun ta dwe chita ak tèt yo k ap bay do devan machin la jiskaske yo gen 2zan.)
- Kou tèt yo dirije vè devan machin la, timoun yo ta dwe itilize yon chèz machin ki dirije nan direksyon devan machin la ak yon senti tout tan sa posib, jiskaske yo atenn limit wotè ak gwoès pou chèz yo.
- Lè timoun yo depase limit sa yo, yo ta dwe itilize yon chèz boustè pozisyonman jiskaske senti pout ache sou janm ak nan zepòl yo kapab kenbe yo kòrèkteman. Sa konn rive souvan lè yo rive atenn omwens 4 pye 9 pous (1 mè 44 santimèt) wotè epi yo gen ant 8tan ak 12zan.
- Lè timoun yo gen ase laj epi gwo ase pou itilize senti sekirite machin la sèlman, yo ta toujou dwe itilize senti sekirite pou janm ak zepòl yo pou garanti pi bon pwoteksyon a pou timoun lan.

Timoun ki gen mwens pase 13zan ta dwe chita nan dèyè a nan machin la pou li ka gen plis sekirite. Sak èbag devan an gendwa danjere pou timoun yo.

Patwouy Otowout Eta Florid (Florida Highway Patrol, FHP) la gen twoupè akredite ki kapab asire yok e pitit ou nan yon chèz ki konvnan epi ke w ap itilize li kòrèkteman. Al gade nan <https://www.flhsmv.gov/florida-highway-patrol/troop-boundaries-information/> pou jwenn estasyon FHP ki nan zòn ou epi rele pou fè yon randevou.

Senti Sekirite yo

- Tache senti a! Yon senti sekirite se dispozitif ki pi enpòtan an nan veyikil ou an, men li mache sèlman si ou sèvi avèk li.
- Lalwa Eta Florid egzije pou tout chofè veyikil amotè, tout pasaj devan nan machin la ak tout timoun ki monte nan yon veyikil ki gen mwens ke 18tan itilize senti sekirite yo oubyen dispozitif pou kenbe timoun yo.
- Timoun yo ta dwe chita dèyè machin la jiskaske yo gen omwens 12zan, paske èbag ki louvri nan chèz devan yo gendwa danjere pou timoun.

Pa Janm Kite yon Timoun nan yon Machin Cho

- Pa janm kite yon timoun nan yon machin poukont li oswa san sipèvizyon. Li ekstrèmman cho, espesyalman pandan sezon lete a nan Florid, epi sa ka lakòz timoun nan blesi oubyen mouri.
- Lalwa Florid deklare yon timoun ki gen mwens pase 6 lane pa dwe rete nan yon machin poukont li pandan plis pase 15 minit, epi l pa ka rete nan machin nan poukont li ditou lè machin nan ouvè, si lasante timoun nan an danje, oubyen si timoun nan sanble ap soufri. Vyolasyon lwa sa a se yon enfraksyon dezyèm degre epi moun nan ka oblije peye yon amann jiska \$500. Si yon timoun blese, kounyeya se yon krim twazyèm degre.



Anpil timoun gendwa bezwen chèz boustè apre laj ki obligatwa a selon lalwa, selon gwoès pitit la ak kote senti sekirite a kwaze sou kò li.

Sèvi ak lis verifikasyon sa a pou jwenn si pitit ou pare pou mete yon senti sekirite san li pa bezwen chèz boustè ankò:

-  Pitit la gen yon wotè ki omwens 4 pye 9 pous (1 mè 44 santimèt).
-  Pitit la kapab chita nan fon chèz la nèt epi pliye jenou li yo nan arebò chèz la.
-  Senti zepòl la poze sou pwatrin pitit la, pa sou kou li.
-  Senti pou janm yo poze sou anlè janm pitit la, pa sou lestomak li.

Lè tout rekòmandasyon yo respekte, pitit ou pwobabman pare pou mete yon senti sekirite san li pa bezwen chèz boustè a ankò.

Ankouraje devlopman lakay on timoun ki genyen yon Disabilite

Enfòmasyon sa a pa yon ranplasman pou konsèy medikal. Silvouplè pale avèk doktè fanmi ou oka ou timoun ou pa ko atenn etap enpòtan nan devlopman yo.

PA GEN 2 TIMOUN KI EGZAKTEMAN PARÈY. Timoun ki gen disabilite – menm sila yo ki gen menm tip disabilite yo – yo gen de bezwen ki inik. Depi lè yo fèt, timoun kòmanse aprann de monn nan ki otou de yo a. Pi bonè yo dyagnostike yon disabilite oswa yon bezwen kay yon timoun, se pi bonè yo kapab gen aksè a sipò, sèvis, terapi fizik e/oswa zouti kominikasyon pou ede yo aprann e grandi

Wòl Paran yo

Timoun fè pi bon pwogrès lè ke paran yo travay pou defann yo, lè ke yo chwazi anviwònman edikasyon ki pi apwopriye pou yo, lè yo etabli de objektif ki rezonab, e lè yo founi yon anviwònman ki estimilan

Bay lanmou avèk sipò. Bezwen primè nenpòt timoun se lanmou avèk sipò yo jwenn nan men paran yo. Dè fwa paran ki gen timoun ki gen disabilite konn vini tèlman enkyè sou stimile timoun yo pou konpanse pou yon disabilite ke yo genyen, e yo konn bliye tach ki pi enpòtan an se pou yo renmen timoun yo tankou yon moun. Lè timoun yo wè ke paran yo renmen fonksyone avèk yo, sa vin fè estim yo genyen pou pwòp tèt yo ogmante. Lè ke estim yo gen pou tèt yo monte, se yon endikasyon enpòtan pou mezire siksè paran yo genyen nan elve timoun yo

Ankouraje Endependans Paran yo kapab aprann timoun yo vin endepandan e ede aske yo vin devlope sans estim yo avèk akonplisman pèsònèl yo. Atravè terapi, entraksyon avèk jwèt, timoun ki gen disabilite kapab reyalize potansyèl yo okonplè.

Konsantre ou Sou Objektif A Koutèm Yo. Tout timoun gen yon nivo maksimòm ke yo atenn nan devlopman yo – de moman kote yo sanble ke yo sispann fè pwogrès, oubyen kote li menm parèt ke yo fè bak. Lè timoun ou rive nan nivo sa a, li trè itil pou ou gade dèyè e konsantre ou sou konbyen kantite pwogrès timoun ou an fè. Sa kapab yon bon moman pou ou konsantre ou sou objektif akoutèm olye de objektif alontèm yo – manje ak dwèt, abiye, e repete premye mo oswa fraz ke yo te di a, e metrize itilizasyon twalèt yo. Lè paran konsantre tout enèji yo sou yon sèl objektif akoutèm, yon timoun ki gen disabilite kapab rekòmanse vansè ankò. Lè ou kanpe pou ou obsève kijan timoun ou jere defi ki prezante yo, e kijan li pral adapte tèt li a nouvo e pi gwo demann, sa pral ede ou devlope de atant ki reyalis pou timoun ou.

Sèvi avèk Jwèt Pou Eksplòre Jwe se on fason enpòtan pou on timoun aprann. Enplike timoun nan kous ou ap fè oswa vwayaj ak fanmi an. Anroukaje yo sèvi avèk sans yo pou eksperimante ak jwèt, la nati, liv, enstriman mizik, atizay, etc.

Konsidere Metòd kominikasyon ki Pi Bon pou timoun nan. Si yon timoun di pou tande oubyen si li soud, yo rekòmande pou yo aprann Lang Siy, menm si yo aprann pale tou. Sèten timoun kapab sèvi ak èd oditif oubyen chwazi pou yo mete yon enplan zòrey pou kokle. Sèten timoun ki pa gen bon vizyon, oubyen sa ki avèg yo aprann langaj Bray' (Braille). Si yon timoun avèg e soud, yo kapab sèvi ak lang siy taktil. Sèten timoun ki gen disabilite itilize ti table kominikasyon oubyen tablèt. Lang siy kapab se pi bon metòd kominikasyon pou timoun ki gen disabilite ki pa gen rapò avèk tande. Li enpòtan pou ou enkli timoun nan nan konvèsasyon avèk aktivite nan yon fanmi ou nan yon gwoup. Ou ta dwe chwazi kèlkeswa metòd ki bon pou timoun nan ta dwe sèvi pou ke yo ka santi yo enplike.

Respekte yo e Fè yo Konfyans

Timoun avèk disabilite ta dwe aprann ke kò yo se pa yo li ye. Manm fanmi yo, zanmi, pwofesè avèk lòt moun dwe respekte espas yo e trete sipò, baton sipò, beki, chèz woulant, enplan kokle yo, èd oditif yo avèk lòt èd pou mobilite avèk kominikasyon yo kòm si se yon ekstansyon kò timoun lan. Pa janm fòse ou timoun kwoke oubyen bo – oubyen fòse yo aksepte kwoke oubyen bo – lè ke yo pa vle sa; sa aprann yo pou yo pa aksepte kontak ke yo pa vle. Plis pase 90 pousan moun ki gen delè nan devlopman yo oswa yon disabilite yo pral viktim agredyon seksyèl omwen yon fwa nan lavi yo, mè gen etap ou ka pran pou ede prevni abi. Aprann timoun ou non kòrèk pou chak pati nan kò yo. Esplike yo diferans ki genyen ant' yon sipriz ki agreyab tankou yon kado fèt e yon sekrè ke yo mande yo pou yo pa pataje ak lòt granmoun. Si ou timoun di ou yon bagay te rive, kwè yo e rapòte abi a. Abi kapab rapòte pa telefòn oswa sou entènèt. Pou ou rapòte yon akizasyon an Anglè, Espanyòl, oswa an Kreyòl, tanpri rele nan 1-800-962-2873; pou TTY sèvi ak 711 oswa 1-800-955-8771.

Resous

- Doktè Fanmi an/Pedyat
- Lekòl Piblik Lokal/Distrik Lekòl la
- Early Steps atravè Florida Department of Health



- Bright Expectations atravè Florida Department of Health



- Local Family Care Council



- Children's Medical Services



- Liy Telefòn Florida Abuse Hotline (1-800-962-2873)



Some information gathered from the following website: <https://www.howstuffworks.com/hsw-contact.htm>



ZOUTI AK KONSÈY POU PARAN AK GADYEN

Chwazi yon Sèvis Gadri pou Timoun

LÈ W AP CHWAZI YON SÈVIS GADRI, PI BONÈ SE GRAN MATEN. Chwazi bon kalite sèvis gadri pou timoun yo epi chache èd pou peye depans gadri yo ka pran tan. Rele ajans Resous ak Referans Gadri Timoun ki nan zòn pa w la pou asistans, oubyen **Biwo Aprantisaj Preskolè Florid la nan www.floridaearlylearning.com oswa Child Care Aware nan 1-800-424-2246 oswa www.childcareaware.org.**

Ou ka vle mande anplwaye ou, manm fanmi ou, zanmi, kote ou ale legliz/nan tanp, oubyen nan lekòl pou rekòman-dasyon, family members, Konsidere tout opsyon gadri timoun ou jwenn yo. Apre w jwenn kèk pwogram gadri timoun ki reponn ak bidjè, orè, ak bezwen espesyal fanmi w la, rele pou aranje yon randevou pou vizite sant gadri timoun yo oswa kay famiyal ou chwazi yo.

Nan menm tan w ap aranje sèvis gadri nòmal la, gade opsyon pou swen konplemantè. Konsidere kiyès nan manm fanmi w, zanmi w, oswa vwazen w ki gen dwa disponib pou ede w si gen yon ijans. Pale avèk yo konsènan kilè li gen dwa akseptab pou w ta rele yo mande yo èd. Li pi bon pou w idantifye plis pase yon sèl opsyon konplemantè si posib.

Nan paj swivan yo, ou ka jwenn yon rezime diferan kalite swen pou timoun yo ki disponib dabitid ak yon lis verifikasyon pou bagay ou dwe chèche nan yon sant gadri timoun de bon kalite. Pou konsèy adisyonèl konsènan lokal ak pwogram gadri pou timoun de bon kalite, souple vizite Fowòm Timoun Florid la nan **www.thechildrensforum.com**. Pou enfòmasyon adisyonèl konsènan nòm ak egzijans nan matyè lisans pou swen timoun, vizite **www.myflorida.com/childcare**.

Kalite Swen Timoun

FOUNISÈ SWEN NAN DOMISIL

Nan eta Florid la, lè yon granmoun ap pran swen timoun ki pa pou li, pa gen okenn prensip ni enspeksyon leta a.

Swen Manm Fanmi an. Paran yo gen dwa chwazi yon manm nan fanmi yo pou pran swen pitit yo paske..

► Pitit yo santi yo alèz ak manm fanmi an.

► Paran yo fè manm fanmi a konfyans.

► Asistan ki se manm fanmi w gen dwa gen plis volonte pou yo chanje orè yo, espesyalman pou paran ki gen yon orè travay ki pa tradisyonèl.

Lè se manm fanmi w k ap pran swen pitit ou, sa gen dwa sòlve pwoblèm sanzatann epi sansib..

- **Disiplin:** Souliyen ide w yo konsènan disiplin klèman ak manm fanmi w, ni tou ki prensip ou vle yo itilize pou gide pitit ou a.
- **Woutin chak jou yo:** Diskite panse w apwop televizyon, lèkti, zanmi, ak travay nan kay la.
- **Sekirite timoun nan:** Itilize yon lis verifikasyon sekirite pou evalye nivo sekirite kay manm fanmi w la epi aprann manm fanmi k ap pran swen pitit ou konsènan danje ki genyen nan souke tibebe ak timoun.

Ou ka elimine malantandi lè w fè yon akò siyen ki reglemante kilè w ap peye moun nan epi nan ki fason, epi koman w ap jere jou maladi ak konje.

Gadyen ak Bòn. Paran yo gen dwa chwazi jan de founisè swen nan domisil sa yo paske yo kwe pitit yo pral gen plis sekirite si yo nan pwòp kay pa yo. Yo kwe si yo anplwaye founisè swen an pou l travay anndan kay la, yo gen plis kontwòl sou kalite swen pitit yo ap resevwa. Kèk paran twouve swen nan domisil se yon aranjman ki pi konvnan pou fanmi an epi li gen dwa kreye plis fleksibilite. Si gen plizyè timoun ki enplike, yo gen dwa twouve swen nan domisil pa vreman pi chè pas lòt kalite swen.



Founisè Gad nan Milye Familyal. Gad nan milye familyal se yon sèvis gad reglemante ki fèt lakay yon founisè swen (Lalwa Florid la rekonèt gwo kay gad timoun ak de (2) granmoun k ap founi sèvis swen yo tou. Tout gwo kay gad familyal yo dwe gen lisans.) Laj timoun ki nan kay sa yo varye souvan, men kèk gadyen sèlman ofri sèvis pou yon gwoup byen detèminen, tankou tibebe, timoun piti, timoun preskolè, oubyen timoun ki lekòl.

Paran yo gen dwa chwazi gad nan milye familyal paske yo vle pou timoun yo toujou nan yon anviwonman ki sanble ak fwaye a, yo prefere annafè ak yon sèl gadyen, oswa yo kwe timoun yo pi ansante, pi kontan, ak pi sekirize lè yo nan ti gwoup piti. Kèk paran renmen lè tout pitit yo nan yon sèl gwoup. Paran yo gen dwa jwenn gad an milye familyal ki pi pre lakay yo, ki mwens chè, oswa ki pi fleksib pase lòt opsyon yo.

Kay Anrejistre. Kay gad timoun anrejistre yo dwe reponn ak egzijans òdonnans leta yo, epi yo dwe:

- Anrejistre chak ane
- Konplete depistaj/"background check" pou tout granmoun ki abite nan kay la
- Kenbe dokiman aktyalize sou iminizasyon tout timoun yo nan dosye yo
- Konplete yon kou ki dire 30 èdtan konsènan gad timoun familyal

Kay Lisansye. Kay gad timoun lisansye yo dwe reponn ak tout egzijans pou anrejistreman epi yo dwe pase yon enspeksyon leta nan komansman an pou asire tout nòm òdonnans lan egziye yo akòde. Anplis, yo dwe :

- Swiv konsèy sou lasante, sekirite, ak nitrisyon
- Kenbe lis admisyon ak rejis
- Toujou gen yon sètifikasyon ki ajou nan domenn resisitasyon kè ak yon kou premye swen
- Resevwa yon enspeksyon dabò anvan yo ka resevwa lisans yo a
- Fè de (2) enspeksyon woutin chak ane
- Kite paran yo wè ak timoun yo pandan yo nan pwogram swen an
- Respekte tout lòt nòm ki nan òdonnans lan

SANT GADRI

Paran yo gen dwa chwazi sant gadri paske yo kwe gwoup ki pi laj, plizyè gadyen, ak enspeksyon leta yo rann pwogram yo pi sekirize pou pitit yo epi rann aranjman an pi fyab ; oubyen paske yo respekte repitasyon pwogram gadri a oswa enstitisyon k ap sponsorize pwogram nan. Anpil paran kwe lè gen plis manm pèsone, espas, ekipman, jwèt ak aktivite òganize, sa kreye yon pi bon anviwonman aprantisaj pou pitit yo.

Engredyan Kle

Kèlekswa opsyon w ap konsidere pou pitit ou a, ou dwe toujou vizite yon kay oubyen yon sant plis pase yon sèl fwa anvan w deside mete pitit ou a la. Aspe enpòtan pou w chache nan nenpòt pwogram gadri timoun se:

- **Sipèvizyon:** Timoun yo dwe gen sipèvizyon tout tan, menm lè y ap dòmi.
- **Sanitasyon:** Gadyen yo dwe lave men yo souvan, sitou apre yo chanje kouchèt timoun epi anvan yo manyen manje. Timoun yo dwe lave men yo anvan yo manje tou.
- **Disiplin:** Disiplin dwe pozitif, klè, regilye epi jis. Lalwa Florid la entèdi nenpòt fòm disiplin ki sevè, imilyan, efrayan, oswa asosye ak manje, repo, oubyen twalèt. Li entèdi nenpòt pèsònèl gad timoun ta bay timoun yo tap nan deyè yo oswa itilize nenpòt lòt fòm pinisyon fizik.
- **Sekirite:** Sibstans toksik ak medikaman yo dwe gen yon etikèt sou yo ki fasil pou li epi ki estoke yon kote timoun pa ka manyen l. Gadyen yo dwe konnen premye swen ak resisitasyon kè. Lokal gad timoun yo pa dwe gen radon, plonb, oswa amyant. Espas pou jwe ki anndan oswa deyò yo dwe enspekte regilyèman pou danje ak pwoblèm sekirite.
- **Reyaktivite gadyen an:** Manm ekip gadyen yo dwe adapte fason yo travay pou yo reponn ak bezwen pitit ou a.
- **Karakte apwopriye aktivite aprantisaj yo:** Aktivite yo dwe apwopriye selon laj ak etap devlopman pitit ou a.
- **To timoun ak granmoun:** Yon bon to manm ekip ak timoun pèmèt yon atansyon endividyèl epi sa ede timoun yo konstwi bon jan relasyon fò avèk granmoun ki sousyan epi konstan.
- **Kalifikasyon anseyan yo ak gadyen yo:** Mande enfòmasyon konsènan fòmasyon ak eksperyans tout manm nan ekip la. Èske pwogram nan akredite? Lè l akredite, sa vle di kay la oswa sant lan reponn ak nòm nasyonal de kalite nan yon fason volontè epi ki depase egzijans minimal pou gen yon lisans. Gadyen nan pwogram akredite yo patisipe fòmasyon kontinyèl sou devlopman timoun epi yo gen plis chans pou yo bay timoun yo yon ankadreman ki pozitif.
- **To renouvèlman pou manm ekip yo ak fanmi yo:** Poukisa fanmi yo kite? Koman pwogram nan ede timoun yo ajiste ak renouvèlman manm ekip yo?
- **Transpò:** Senti sekirite ki apwopriye ak dwe sèvi lè w ap transpòte timoun e yon rejis dwe kenbe lè ke ou ap transpòte timoun pou asire ke tout timoun rive a destinasyon an sekirite, e ke yo soti sennesof nan machin nan. Rejis yo dwe kenbe pou yon minimòm de 12 mwa. Tout pwogram dwe genyen yon sistèm alam ki enstale nan chak machin k'ap fè transpò timoun.

To Manm Ekip-Timoun

Òdonnans Eta Florid yo egzijje founisè gad timoun pou yo pa depase to manm ekip-timoun swivan yo. (Note byen : Kèk konte gen dwa gen to ki pi sevè pase sa leta a egzijje yo)

Pou sant gad timoun ki gen lisans yo:

Timoun ki gen mwens pase 12 mwa :	1 pou 4
Timoun ki gen ant 12 ak 23 mwa :	1 pou 6
Timoun ki gen ant 24 ak 35 mwa :	1 pou 11
Timoun ki gen ant 36 ak 47 mwa :	1 pou 15
Timoun ki gen ant 48 ak 59 mwa :	1 pou 20
Timoun ki gen 60 mwa (5 lane) oubyen plis :	1 pou 25

Yon founisè gad timoun nan milye famiyal gen dwa pran swen youn nan gwoup timoun swivan yo:

1 pou 4:	ant nesans ak 12 mwa
1 pou 6:	si pa gen plis pase 3 timoun ki gen mwens pase 12 mwa
1 pou 10:	depi gen omwen 5 timoun ki gen laj pou ale lekòl epi pa plis pase de (2) ki gen mwens pase 12 mwa
2 pou 8:	si gen plis pase 4 timoun ki gen mwens pase 24 mwa
2 pou 12:	si pa gen plis pase 4 timoun ki gen mwens pase 24 mwa

Apre w fin mete pitit ou nan gadri, kontinye vizite founisè gad timoun nan san w pa anonse vizit la detanzantan.



Lis verifikasyon swivan an pral ede w mezire nivo kalite yon kay oswa sant gad timoun:

- Èske timoun yo parèt kontan epi yo resevwa bonjan swen ?
- Èske timoun yo ap patisipe nan aktivite ki apwopriye pou laj yo ?
- Èske gen anpil jwèt ki pwòp epi an sekirite timoun yo ka itilize ?
- Èske pwogram nan sitye nan yon anviwonman ki pwòp epi sekirize ?
- Èske espas la dekore nan yon fason ki akeyan ?
- Èske gen yon espas bare deyò kote timoun yo ka jwe ?
- Èske yo bay goute ak repa ki bon pou lasante ?
- Èske timoun yo gen chans pou yo chwazi ki aktivite yo vle fè, epi yo bay timoun nan nivo endepandans ki apwopriye pou li a ?
- Koman orè chak jou a ye tipikman ?
- Chak kilè timoun yo jwe deyò ?
- Koman gadyen yo jere konfli ki genyen ant timoun yo ?
- Koman politik disiplinè a ye ?
- Èske gadyen yo tandè epi pale ak timounyo endividyèlman ?
- Èske gadyen yo jwe ak timoun yo ?
- Èske timoun yo jwenn atansyon endividyèl ?
- Èske gen opòtinite pou paran yo ede ak pwogram nan, epi èske yo ankouraje paran yo pase vin vizite nenpòt lè ?
- Pandan konbyen tan chak gadyen ap travay la ?
- Èske verifikasyon referans ak aktivite presedan yo fèt sou chak manm nan ekip la ?
- Èske pwogram nan gen lisans oswa li akredite ?
- Koman fre yo ye ?
- Èske gen lòt fre adisyonèl pou peye ?
- Èske gen nenpòt asistans finansye ki disponib ?

SOUSI ESPESYAL POU TIBEBE AK TIMOUN PITI

- Èske yo lave epi dezenfekte jwèt tibebe yo ak timoun piti yo regilyèman ?
- Èske yo mete tout tibebe yo dòmi sou do yo ?
- Èske yo founi rapò pwogre kotidyen bay paran yo ?
- Èske founisè swen an pral fè aranjman pou sipòte w si w ta renmen kontinye bay tete ?

Kisa VPK ye?

VPK siyifi Pwogram Edikasyon Pre-Kindègadenn Volontè a ann angle. Si w ap viv nan eta Florid la epi piti ou a pral gen 4 lane anvan 1ye septanm, piti ou a elijib pou l patisipe nan Pwogram Edikasyon Pre-Kindègadenn Volontè GRATIS eta Florid la. Paran yo gen opsyon pou yo chwazi ant anpil diferan founisè patisipan yo ki reponn ak bezwen fanmi yo, epi ki enkli sant gad timoun ki prive oswa relijye, lekòl prive ak leta epi kay gad timoun nan milye famiyal ki gen lisans. Paran yo ka enskri piti yo swa nan pwogram ane skolè a, ki ofri yon total de 540 lè enstriksyon, oswa pwogram dete a, ki ofri 300 lè enstriksyon. To enstriktè yo nan VPK se yon enstriktè pou 10 timoun, epi pou klas la pa depase 18 timoun nan pwogram ane skolè a oubyen 10 timoun nan pwogram dete a. Pou aprann plis konsènan pwogram VPK a, vizite **www.floridaearlylearning.com**.



Chwazi yon Gadri Apre Lekòl

Timoun k ap patisipe nan pwogram gadri apre lekòl bon kalite yo konn travay pi byen akademikman nan lekòl la epi yo gen mwens pwoblèm avèk konpòtman delenkan, alkòl ak dwòg. Pwogram apre lekòl ki efikas yo ofri yon anviwonman ki diferan parapò ak jounen lekòl nòmal la epi yo diferan anpil parapò ak sèvis gad timoun pou timoun ki pi jèn.

Pou twouve pwogram apre lekòl al ki bon pou ou menm ak pitit ou a:

- Mande manm fanmi w, zanmi w, ak pèsònèl lekòl la pou rekomandasyon.
- Rele pwogram yo epi poze kesyon sou lè disponiblite yo ak fre yo.
- Vizite pwogram yo epi pase manm ekip yo entèvyou.

Chache kalite sa yo nan yon pwogram apre lekòl de bon kalite:

- Manm ekip yo ki byen fòme epi kote:
 - Tout gen tan pase yon depistaj aktivite presedan Nivo II akyon tès dwòg.
 - Yo sètifye nan resistasyon kè ak premye swen.
 - Yo angaje timoun yo ak jèn yo nan mannyè pozitif epi respektive nan tandè, akseptans, ak apresyasyon pandan yo toujou respektè limit klè epi aplike règ konstan.
- Yon sistèm pou dokimante arive ak depa tout timoun ak jèn yo.
- Prensip ak pwosedi annekri pou transpòte timoun ak jèn yo avèk sekirite, si nesesè.
- Yon nivo sipèvizyon timoun ak jèn yo ki sifizan nan men granmoun you tout tan.
- Aktivite anndan ak deyò ki adapte pou reponn ak bezwen timoun tout laj.
- Yon orè kotidyen ki fleksib, sa ki pèmèt timoun yo ak jèn yo pou yo sòti nan yon aktivite tonbe nan yon lòt san pwoblèm.
- Gen èd pou devwa, titè, ak lòt aktivite aprantisaj angaje ki disponib atravè komunikasyon ak pwofesè epi administratè lokal yo.
- Dlo pou bwe toujou disponib epi manje pou goute ki bon pou la sante yo ofri.
- Resous, tankou bibliyotèk, ekipaman espòtif, ak ase materyèl boza, atelye ak lekti pou timoun yo ka toujou rete enterese.
- Aktivite ki devlope konpetans sosyal pèsònèl ak entèpèsònèl epi ki ankouraje respè pou divèsite kiltirèl. Pou jèn, aktivite ki ankouraje yon nivo endepandans ki apwopriye selon nivo matirite yo.

Pou yon lis nòm pwogram apre lekòl ki konpreyanisf, afterschool programs, vizite paj Resous la nan www.myfan.org

MANDE TOU:

- Èske timoun yo gen dwa vini anvan lekòl epi pandan jou konje yo tou menm jan yo ka vini nan apre midi a? Èske gen yon fre anplis pou sa? Èske genyon fre si w dwe pase pran pitit ou yo apre pwogram nan fini?
- Èske timoun yo gen dwa asiste sèlman kèk fwa pandan semenn nan olye yo asiste chak jou—pou reponn ak orè paran yo, pou ekonomize nan nivo depans yo, oswa pou pèmèt frè ak sè yo pou yo jwe yon pati nan wòl gadyen an?
- Konbyen li koute? Èske gen fre anplis pou vwayaj, sèvis titè pèsònèl ak leson?
- Èske gen opòtinite pou fanmi an vin enplike?

Pou plis konsèy, rele Rezo Apre Lekòl Florid la nan (850) 921-4494 ekstansyon 301 oswa nan www.myfan.org.

**Pitit ou yo ka ede w evalye kalite sèvis gadri apre lekòl li a.
Sonje pou w pale avèk pitit ou a konsènan pwogram nan ansanm ak aktivite chak jou yo.**



Chwazi yon Kan Dete

Gen anpil diferan kalite kan dete. Gen kan tradisyonèl ki ofri yon ti kras nan tout bagay, epitou gen kan espesyalize ki fokalize sou yon sèl bagay anglobal tankou akademik, lavanti, boza kreyatif, espò, oswa aktivite relijye. Gen kèk kan ki founi sèvis bay timoun ak jèn ki gen bezwen espesyal yo, tankou sa k ap viv ak yon maladi grav oswa yon andikap fizik.

Kèk bagay paran ak gadyen yo dwe konsidere lè y ap fè chwa yon kan dete:

- Èske w enterese ak yon kan ki fèt lajounen sèlman oswa yon kan kote yo pase nwit la ? Konsidere laj ak nivo matirite pitit ou ansanm ak orè ak bidjè famiyal ou a tou.
- Nan ki distans kan an sitye ak lakay ou ? Si gen yon pwoblèm, konbyen tan l ap pran pou w rive nan kan an epi al deyè pitit ou a ? Koman politik ranbousman an ye si pititi ou a pa ka asiste ankò oubyen si l dwe deplase anvan lè ?
- Pandan konbyen tan kan an dire ? Èske orè kan jounalye yo mache ak orè fanmi w la ? Si w bezwen yon kan ki dire de (2), kat, oswa sis semenn, èske w pral enskri pou plizyè sesyon nan yon sèl kan, oswa voye pitit ou nan plizyè kan diferan ? Si pitit ou a gen mwens pase douz lane epi sa pral premye fwa li pase nwit la nan yon kan, yon dire kat oswa senk nwit andeyò kay la sifi pwobableman.
- Ki gwosè kan an ? Èske pitit ou a ta prefere yon gwo kan ak anpil timoun epi yon varyete aktivite diferan, oubyen yon kan ki pi piti avèk sèlman kèk douzèn patisipan ki pral fè pifò nan aktivite yo ansanm ?
- Ki aktivite pitit ou a ta renmen fè ? Si pitit ou fò nan natasyon epi l ta vreman renmen monte kannòt, naje, epi fè lapèch, w ap bezwen chache yon kan ki sitye bò yon lak epi ki ofri aktivite sa yo. Si boza ak pwoje atelye yo pi enpòtan pou pitit ou, chache yon kan ki ofri pwogram sa yo epi pa sousye twòp si l pa sitye bò yon lak.
- Èske kan an gen ni gason ni fi oubyen yon sèl sèks ? Sa gen dwa pa enpòtan pou tout moun, men si pitit ou a gen yon preferans, , oubyen si w vle pitit gason w ak pitit fi w asiste menm kan, li pral gen yon efè sou chwa w la.
- Nan ki degre eksperyans kan an byen estriktire ? Gen kèk kan ki ranpli jounen yo ak lannwit yo avèk aktivite fikse sou orè a epi estriktire, tandiske gen lòt kan ki akòde patisipan yo plis tan lib. Ki kalite anviwonman pi bon pou pitit ou a ?
- Konbyen w ka peye an reyalye ? Li gen dwa mwens chè pou ale nan yon kan si se yon òganizasyon a bi non-likratif oswa yon òganizasyon komitote ki jere l. Anpil kan ofri bous ak èd finansyè bay patisipan ki merite sa, donk asire w fè rechèch sou opsyon sa a tou!

Pi bon fason pou w avanse ak konparezon w lan epi redwi kantite chwa posib yo se pou w pran tan pou w gade kèk w idantifye ki vreman de bon kalite an detay. Revize bwochi ak videyo yo ansanm ak pitit ou a. Apre sa, ou ka chwazi sa ki enterese w plis epi aranje w pou w pale ak direktè oswa reprezantan kan yo. Yo pral ba w anpil detay anplis epi w ka poze kesyon espesifik tankou:

1. Ki laj ak aktivite presedan direktè a ? Pandan konbyen tan direktè a ap dirije kan sa a ?
2. Ki objektif ak filozofi kan an ?
3. Ki kalite patisipan ki gen plis chans pou pase yon bon moman nan kan sa a ?
4. Ki batiman ak lòt estrikti kan an genyen epi èske aksè a fasil pou patisipan yo ?
5. Koman orè a ye ? Èske se yon pwogram estriktire oswa se youn ki mete anfas sou yon gran kantite chwa lib ?
6. Koman to patisipan-konseye a ye epi ki karakteristik pifò manm ekip yo genyen ?
7. Ki kalite fòmasyon yo bay manm ekip yo ?
8. Ki pousantaj patisipan ki retounen chak ane ?
9. Konbyen kòb kan an koute an total, avèk kou anplis yo tou ?
10. Kikote patisipan yo dòmi, epi ki batiman twalèt ak douch ki ann egzistans ?
11. Koman pwogram aprantisaj natasyon an ye ?
12. Koman kan an asire sekirite patisipan yo ?
13. Koman manje a ye epi kiyès ki prepare l ?
14. Ki politik ki egziste konsènan pasèl manje, lèt pou ekri voye lakay ou, televizyon, sòti an vil, elatriye ?
15. Ki sant medikal ki disponib epi ki pwofesyonèl medikal ki plase nan kan an ?
16. Èske gen yon politik ranbousman si yon patisipan oblije deplase anvan lè ?
17. Èske direktè a ka ba w referans ?
18. Sa k pase lè gen move tan ?
19. Koman pwogram kan an reponn ak bezwen epi diferans endividyèl yo ?
20. Ki kalite plan asirans ki genyen ?

Pou plis enfòmasyon pou ede w jwenn yon kan ki ofri aktivite ki enterese pitit ou epi ki reponn ak bezwen fanmi w la, gade sitwèb sa yo:

- Asosyasyon Kan Nasyonal CampQuest: www.campquest.org.
- Asosyasyon Kan Ameriken: www.acacamps.org
- Kan Dete Mwen yo: www.mysummercamps.com



Lè Pou w Kite Pitit ou yo Poukont yo

An definitif chak paran fè fas ak kesyon si pitit fi oubyen pitit gason yo ase gran pou komanse rete lakay la pou kont yo. Lòske timoun ki pi gran yo twouve nan sitiyasyon endepandan yo kapab jere, li kapab ede yo aprann rèsponsablite. Sepandan, mande twòp bagay twò bonè vin yon danje epi genyen konsekans pou pitit la ak paran an tou.

Timoun ki rete san kontwòl oubyen k ap jere pa jèn pwòch yo genyen plis chans pou blese pa aksidan epi pou genyen pwoblèm konpòtman ak pwoblèm akademik. Lalwa Florid la pa gen yon règleman ki estrik epi rapid lòske timoun yo rete lakay pou kont yo, men olyede sa, li espere paran yo pran tout sitiyasyon yo an men lè y ap deside nan ki nivo timoun yo dwe siveye.

Paske timoun yo jwenn matirite nan yon pousantaj diferan, pa genyen yon laj predetèmine kote yo konsidere timoun yo "ase gran" pou rete lakay pou kont yo pandan yon bout tan. Paran yo dwe evalye devlopman endividyèl ak kapasite fizik pitit yo a.

Kanpay Nasyonal SAFE KIDS rekomande, timoun pa dwe rete pou kont yo avan laj 12 zan. Anpil lòt timoun p ap prè jiska yon laj ki pita pase sa. Epitou, ekspè yo fè konnen, jeneralman, lòt pwòch yo (frè ak sè) pa prè pou pran rèsponsablite pou veye timoun ki pi jèn yo jiska laj 15zan oubyen plis.

Sa yo se kèk kesyon fanmi yo ta dwe reponn anvan yo pran desizyon enpòtan sa a :

- Eske pitit mwen an alèz, an konfyans epi gen volonte pou rete lakay la pou kont li?
- Eske pitit mwen an toujou swiv règ ak prensip yo?
- Eske pitit mwen an te montre bon jan jijman ak kapasite pou rezoud pwoblèm nan pase?
- Eske pitit mwen an kapab rete trankil epi san panik lè l twouve l anfas yon evènman li pa te atann?
- Eske mwen te diskite ak pitit mwen an konsènan sa sitiyasyon enprevi yo kapab petèt pote pandan l pou kont li, epi kouman pou fè fas ak yo?
- Eske pitit mwen an toujou santi l an konfyans avèk mwen?
- Eske li vin jwenn mwen ak tout volonte l ak pwoblèm epi ak enkyetid li yo?
- Eske pitit mwen an konprann enpòtans sekirite epi konnen pwosesis sekirite de baz yo?
- Eske pitit mwen an pral pran desizyon pou rete an sekirite, menm nan ris pou l ta sanble san politès oubyen twò pridan anvè lòt timoun oubyen adilt yo?
- Eske pitit mwen an genyen kapasite pou bay non l ak tout trankilite, adrès, nimewo telefòn ak direksyon ki mennen lakay nou an ijans?
- Eske pitit mwen an kapab vewouye epi devewouye pòt ak fenèt ki lakay nou yo?
- Eske pitit mwen an kapab di kilè l ye?
- Eske pitit mwen an an mezi pou fè devwa l yo san èd lòt moun?
- Eske mwen ak pitit mwen an te etabli yon woutin ki byen estriktire pou lè l lakay la pou kont li, avèk rèsponsablite ak privilèj byen defini?
- Si mwen genyen plis pase yon timoun ki rete lakay la, eske timoun yo te montre kapasite pou yo antann yo byen epi rezoud konfli san lit fizik oubyen entèvansyon yon adilt?
- Eske mwen ak pitit mwen an te fè kèk "esè" pou pèmèt li pratike kapasite pou pran swen pwòp tèt li pandan mwen lakay la, men pa ekspòze "ki pa disponib"?
- Eske vwazinaj la sekirize?
- Eske nou genyen vwazen mwen menm ak pitit mwen an fè konfyans?

Après revizyon lis kesyon sa yo, ou pral genyen yon pi bon ide nan ki pwen pitit ou an prè pou rete lakay la pou kont li. Sa yo se sèlman prensip jeneral yo ye. Paran ak lòt moun ki pran swen timoun yo dwe konsidere tou, lòt faktè espesifik konsènan sitiyasyon pèsonèl fanmi ak pitit yo nan objèktif pou yo kapab pran pi bon desizyon.



Paran ak lòt moun ki pran swen timoun yo ta dwe kite timoun yo pou kont yo piti piti—pou sèlman yon ti bout tan, anvan, epi rete relativman toupre yo.

Pou ede w asire yon sekirite pou pitit ou an lè l rete lakay la pou kont li, swiv konsèy sekirite sa yo:

- Mete tout nimewo ijans yo (medsen, lopital, komisarya polis, ponpye, sant kontwòl pwazon, sèvis medikal ijans) ak nimewo telefòn yon zanmi oubyen yon vwazen nan yon lye ki vizib toupre tout telefòn yo.
- Asire w pitit ou an konnen plan pou echape l si gen dife. Raple pitit ou an pou l soti nan kay la imedyatman si alam lafimen an sonnen epi pou rele depatman ponpye a apati kay yon vwazen.
- Montre pitit ou an kote twous premye swen an ye epi koman pou l itilize materyèl ki ladan l yo.
- Prepare yon ti manje oubyen yon repa pou pitit ou an alavans, li t ap pi bon si se yonn ki pa bezwen rechofe.
- Di pitit ou an kote w ap ye, koman li kapab jwenn ou, epi kilè w ap retounen nan kay la.
- Asire w pitit ou an genyen yon nimewo telefòn selilè epi/oubyen li pwo-grame nan telefòn li t ap itilize pou rele w si gen yon ijans. Lè w konnen pitit ou a kapab jwenn ou nan yon bat je, sa ap ede w, epi pitit ou a santi l pi alèz.
- Si pitit ou an rive lakay la epi pa gen moun, fè l rele w pou verifye.
- Defini règ de baz pou:
 - kite kay la
 - genyen zanmi nan zòn nan
 - fè manje
 - reponn nan telefòn/ouvwi pòt
 - itilizasyon entènèt la



Si Oto-Swen an pa apwopriye pou pitit ou an nan moman sa, ou kapab vle konsidere opsyon pitit ou an sou koman pran swen tèt li. Li seksyon Choosing Child Care (Chwazi Swen pou Timoun) ki nan bwochi sa a pou enfòmasyon sou koman seleksyone Swen pou Timoun ki reponn plis ak bezwen fanmi ou an.

UNDERSTANDING THE IMPACT OF DEPLOYMENT ON CHILDREN

Deplwaman yon paran se yon peryòd ki gen dwa trè emosyonèl e stresan pou yon fanmi.

Li ka difisil pou timoun adapte yo avèk absans yon paran ke yo rele pou fè devwa li. Sèten timoun gen dwa pa ka konprann pou ki rezon yon paran gen pou-l'ale, pandan sèten lòt gen dwa pè pou sekirite paran yo. Gen timoun ki gen dwa menm fache avèk paran yo paske yo ale.

Timoun kapab fè fas avèk estrès deplwaman an diferaman. Sèten timoun kapab reaji yon fason kote ke yo eseye kontounne règleman yo lè yon paran ale, pandan ke de lòt gen dwa vin gen pwoblèm pou yo dòmi oubyen yo gen dwa santi yo solitè. Timoun ki sansib oubyen ki deja fè fas a pwoblèm sosyal oubyen pwoblèm emosyonèl yo pi siseptib a genyen reyaksyon ki pi grav a estrès ki vini avèk deplwaman. Prete atansyon a konpòtman timoun nan e obsève nenpòt chanjman ki kapab endike li bezwen asistans pou li fè fas ak sitiyasyon an. "American Academy of Pediatrics" pwopoze mezi sa yo pou ede fanmi yo jere estrès ki vini avèk yon deplwaman:

- 1) Enfòmè ou avan deplwaman an. Prepare ou pou tout diferan tip emosyon ak santiman ke chak manm fanmi an riske santi. Aprann konnen ki resous ki disponib pou ede fanmi militè yo pandan tan kote yo separe de yo. Idantifye kiyès ki nan sèk sipò ou.
 - 2) Pataje e koute. Youn nan bagay ki pi enpòtan ke ou ka fè pou ou aleje estrès ki koze pa deplwaman ke timoun ou genyen se pou ou pale sou sa avèk yo—e koute. Reponn kestyon timoun nan genyen dirèkteman e ba li repons ki adekwat pou laj pa li.
 - 3) Kontwòl sa timoun ou yo wè. Lè yon paran an deplwaman akòz de yon dezas oswa yon evènman ki espesifik, timoun yo kapab tande sa oswa yo kapab wè sa nan nouvel oubyen lekòl la. Li pi bon ke ou pataje enfòmasyon de baz, mè ki reyèl avèk timoun yo e evite bay detay ki pa nesèse sou sikontans trajik yo. Eseye limite ekspozisyon yo a imaj avèk son ki grafik e repetitif ke yo montre nan televizyon, oswa ki nan radio, rezo sosyal, etc.
 - 4) Kenbe rapwòchman. Byen ke pran ki an deplwaman an lwen, li kapab rete pre timoun nan nan kè li. Yon ti jwèt manman li ba li oubyen yon mayo ak foto papa li sou li gen dwa ede timoun nan santi li pi pwòch avèk paran ki ale an deplwaman an. Fanmi an gen dwa kwoke yon kat jeografik ki montre ki kote paran ki an deplwaman an ye, voye imèl avèk pake swen, oubyen kenbe yon kaye pou ekri nòt ki pou pataje avèk pran ki an deplwaman an a lè li retounen lakay li.
 - 5) Kenbe woutin ou. Timoun pwospere anpil lè yo gen woutin. Fanmi ou deja ap pase pa gwo chanjman avèk absans yon paran. Si ou chanje oswa si ou kanpe sou woutin nòmal ou gen dwa ogmante nivo estrès timoun ou.
 - 6) Konnen lè pou ou mande èd. Si ou menm oswa timoun ou gen santiman anksyete ki fò anpil, oswa demonstre chanjman konpòtman ki eksèsif e ki pwolonje an repons a absans yon paran, li lè pou ou ale chèche jwenn èd nan men yon pwofesyonèl medikal oswa nan sante mantal. Deplwaman pote estrès pou tout moun, e lè ke ou jwenn èd ki nesèse a, sa ap benefisye tout fanmi an.
- Byen ke ou gen dwa panse ke estrès timoun nan dwe disparèt lè ke paran ki te an deplwaman an retounen lakay li, an fèt li gen dwa ogmante si paran an retounen avèk pwoblèm fizik oswa mantal. Yon timoun gen dwa reziste a apwoche paran an pou evite doulè ki ta genyen pou li di li orevwa ankò. Si ou remake ke nivo estrès la rete menm jan oswa ke li ogmante apre yon paran ki te an deplwaman retounen, konsèy endividyèl e/oswa konsèy an fanmi kapab ede nou.



Kapasite pou yon timoun fè fas a estrès ki vini avèk deplwaman pral depann de laj li, nivo devlopman li, avèk pèsonalite li. Si timoun ou montre senptòm sa yo, yo kapab bezwen èd pou yo fè fas ak estrès la:

- Tibebe: Difikilte pou manje oswa pou dòmi, li pi chimerik, nivo enèji li ba
- Timoun piti ak sa ki nan Preskolè: Agresivite, yo kolan, chanjman nan abitud manje e dòmi yo, yo kriye pi souvan
- Laj elemantè: Regresyon (lè yo retounen nan pale tankou tibebe, oswa yo pipi nan kabann), chanjman nan abitud manje oswa dòmi yo, yo plenyen pou pwoblèm nan kò yo tankou malvant ak maltèt
- Adolesan: Kòlè, chanjman na imè yo, yo pèdi enterè nan aktivite nòmal, yo angaje yo nan konpòtman a risk

25 FASON POU REDWI ESTRÈS CHAK JOU

FÈ..

- › Leve 15 minit pi bonè
- › Kenbe tout bagay an pèspektif epi aksèpte sa ou paka chanje (lòt liy lan toujou ale pi vit, etc.)
- › Aprann di NON ak aktivite anplis yo
- › Rejwenn yon gwoup sipò paran
- › Pase tan ak zanmi—fè yon repa-pataj pou rann li pi fasil pou ou
- › Defini bi ki reyalis
- › Priyoreze tach yo, mete enèji w nan bagay ki pote plis benefis.
- › Senplifye tan repa yo pandan w ap fè lis acha w yo ak repa ki fasil nan lespri w, epi fè ase manje yon jou pou genyen rès pou jou k ap vini an.
- › Mande zanmi oubyen fanmi èd ak komisyon yo, netwayaj oubyen swen timoun
- › Manje manje ki byen balance epi bwè anpil dlo chak jou
- › Dòmi ase
- › Fè egzèsis paske egzèsis regilye yo anlve strès, bese ris depresyon ak anksyete, bouste sistèm iminitè w, ogmante enèji, epi trase yonbon egzanp pou pitit ou yo.
- › Asiste sèvis adorasyon yo, si w relijye
- › Sègmante (koupe) gwo travay yo an seksyon epi fokalize w sou yon seksyon.
- › Konbine aktivite yo lè sa posib. Pa egzanp, al pwonmennen ak chyen an ak timoun yo epi pale ak yo.
- › Chwazi yon estil cheve ki fasil pou fè epi rad ki pa mande yon swen espesyal.
- › Rezève yon biwo, tab, oswa yon lòt kote tout papye ak fakti yo ka òganize epi adrese nan yon moman ki nòmal
- › Swiv yon kalandriye ki defini. Lè timoun yo konnen ak kisa yo dwe espere, lè manje, lè domi, travay chak jou ak devwa yo vin mwens stresan pou tout fanmi an.
- › Kenbe yon ti almanak avèk ou tout tan pou ou kapab kenbe randevou ou yo, oubyen sèvi ak telefòn ou pou sa si li genyen fonksyon sa a.
- › Fè plizyè kle pou kay la ak machin nan
- > **Sonje, pitit ou yo bezwen lanmou w san okenn kondisyon**

PA..

- › Prèskri tèt ou medikam
- › Eseye pou vin pafè
- › Eseye “repare” lòt moun
- › Santi w koupab pou mande èd

Lè **pitit** ou yo vin gran, yo p ap **sonje** kay la ki te byen netwaye oubyen manje ki te fèt, men se **tan** ki pase **ansanm** lè nou t ap pataje lanmou ak ri.

Jere Estrès

Rediksyon strès enpòtan, pou enterè w menmjan pou pitit ou yo. Redwi strès ou ba w tan ak enèji pou kapab vin pi bon paran ou kapab ye a.

Rekònet siy strès yo:

- › Santi w fatigue prèske toutan
- › Rete lakay zanmi ak fanmi.
- › Pa an mezi pou pran desizyon
- › Chanjman nan abitud somèy—kèlkeswa dòmi anpil oubyen pa dòmi ase.
- › Pa vle manje, oubyen manje twòp
- › Doule Tèt /doulè lestomak
- › Tansyon miskilè ki mennen doulè nan kou, zepòl oubyen nan do
- › Pa an mezi pou konsantre

Byenke nou kapab evite kèk travay stresan, chanje fason nou fè yo kapab ede redwi strès. Eseye planifye jounen w nan lannwit pa mwayen yon lis w ap fè, epi pwograme travay ki pi enpòtan oubyen ki pi stresan yo.

Rann komisyon yo mwens stresan

Fè komisyon ak yon timoun kapab stresan, men, ti konsèy senp sa yo kapab rann tan n ap pase deyò kay la pi bèl pou nou de a:

- › Planifye pou fè komisyon yo imedyatman aprè ti dejne a, lèske timoun yo pa fatigue oubyen lèske yo pa grangou.
- › Asire ou prepare pou reponn ak bezwen timoun nan. Ranje yon valiz ak kèk kouch, lenj imid, pomad pou kouch, yon rad rezèv, yon valiz ki fèm ak yon zip pou rad sal yo, sousèt ak yon ti jwèt.
- › Si ou p ap bay tèt, pote avèk ou yon boutèy lèt an poud ak yon boutèy dlo pou w kapab melanje lè sa nesese.
- › Pou timoun ki jèn yo, pote yon ti manje ki byen prepare. Ba granola, rezen, Cheerios, Biswit an fòm pwason oubyen lòt bagay yo prefere ki kapab kenbe yo jiskaske nou kapab jwenn yon dejne.
- › Yon parasol pou fenèt akote veyikil la ap pwoteje po bebe ou an ak zye l de solèy la, epi rann pakou a pi amizan.
- › Limite kantite komisyon w ap eseye fè nan yon jounen. Bebe yo kapab estime twòp pa twòp bagay y ap wè ak son epi kapab vin santi yo nwi, pandan ti bebe yo santi yo nwi pou chita toujou pou yon bon bout tan.
- › Se pou w fleksib! Jere bagay ki pi ijan yo an premye, nan ka sa si timoun yo santi yo fatigue oubyen nwi, w ap kapab pran direksyon lakay epi kite komisyon ki rete yo pou yon lòt fwa.
- › Si ou genyen plizyè timoun pou jere, mande yon zanmi oubyen yon manm fanmi pou vin jwenn ou pou pwomnad ou an epi ede w ak timoun yo.



SOLISYON RAPID: Jere epi Kontwòle Kolè

Fè eksperyans ak kolè pa bon pou sante w. Li koz adrenalin ak tansyon ateryèl ou monte pi wo nivo nòmal yo. Sa ki pi mal la, ou ka fini pa blese yon moun oubyen fè yon bagay ou pral regrèt pita. W ap jwenn pi ba a kèk konsèy pou ede w diminye epi kontwòle kolè w, espesyalman lèske ou ak pitit ou yo. Sonje, timoun yo imite fason pou rezoud pwoblèm yo.

- 1. Relakse w epi Rèspire.** Kalme tèt ou. Pran yon pwofon rèspirasyon. Pandan w ap ekspire (pouse lè a deyò), imajine kolè w la ki prale ak rèspirasyon an. Relache l epi libere w. Repete etap sa chak fwa jiskaske w santi lapè anndan w.
- 2. Relache kolè w pa atravè kèk aktivite.** Fè egzèsis regilyèman, rele yon zanmi epi dechaje w, netwaye lakay ou oubyen wouze plant ou yo. Jis asire ou konnen bon aktivite w yo.
- 3. Padone epi bliye.** Aprann padone sila yo ki te koz doulè ak soufrans lakay ou. Sa pa vle di ou dwe kontakte yo epi fè yon gwo estera ak sa, sa vle di pou bay tèt ou yon lapè enteryèl pandan w ap relache doulè emosyonèl la.
- 4. Egzèsis.** Angaje w nan egzèsis ogmante endofin ou yo. Imè kolè w la kapab chanje jiska yon imè lajwa si w angaje w nan egzèsis ou renmen fè yo.
- 5. Koute mizik ki rekonfòtan.** Sa ede kalme nanm ou. Pran 20 minit pou relakse w epi koute mizik pandan w ap pran kèk pwofon rèspirasyon.

Lis Verifikasyon pou yon Kay Sekirize

Dat Jodya:

Verifye moman w ap fè verifikasyon sekirite kay la selon laj pitit ou a:

☐ Prenatal oubyen mwens pase 3 mwa	☐ 3 lane
☐ Ant 4 ak 6 mwa : Li preske komanse rale	☐ 4 lane
☐ Ant 9 ak 12 mwa : Li preske komanse mache	☐ Nouvo kay
☐ 2 lane	☐ Lòt :

Twoke “wi,” “non” oswa “N/A” (ki siyifi li pa aplike), baze sou sa w wè.

SEKIRITE KAY LA

Mache toupatou pou w evalye nivo sekirite kay la (saldeben an, kizin nan, chanm akouchè a, elatriye) by answering pandan w ap reponn kesyon pi ba yo.

1.	☐ Wi ☐ Non	Èske tout alonj ak kòd elektrik yo nan bon kondisyon epi nou aranje yo kote timoun pa ka manyen yo?
2.	☐ Wi ☐ Non	Èske tout aparèy elektrik lwen yon basen plen dlo, yon lavabo, oubyen yon dlo k ap koule?
3.	☐ Wi ☐ Non	Èske sifas pentire yo (tankou mi yo ak mèb yo) pa gen pousyè ni mòso penti k ap dekalè sou yo, ki te ka endike penti sa a gen plonb ladan l?
4.	☐ Wi ☐ Non	Èske tout pòt eksteryè, ni pòt pou bèt domestik yo tou, sekirize pou timoun pa ka louvri yo (seri, lòk yo plase wo, alam, elatriye)?
5.	☐ Wi ☐ Non	Èske tout mach eskalye yo ak espas kote pou moun mache yo lib de tout obstak epi yo pa glise?
6.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske gen ranp pou pwoteje tout mach eskalye yo ak espas ki anba ak anlè mach eskalye yo?
7.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen bawo ki plase ak yon distans ki siperyè ak 6 cm, èske yo kouvri ak yon mòso bwa oswa plastik dirab?
8.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske gen yon espas sekirize pou timoun nan dòmi?
9.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon bèso, èske espas ant bawo yo gen yon lajè 6 cm oswa pi piti?
10.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon timoun piti ki gen mwens pase 1 an, èske espas kote l dòmi a pa gen lèn ak dra (sa ki enkli bòdi pwoteksyon tou), zorye, kouvrelè oubyen nounous ki mou?
11.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon bèso, èske dra ak matla bèso yo antre byen nan bèso a pou evite timoun nan vin mare oswa toufe?
12.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout plant nan kay la plase yon kote pou timoun pa ka manyen yo?
13.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout sandriye yo plase yon kote pou timoun pa ka manyen yo?
14.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout nimeow ijans yo disponib epi l fasil pou jwenn yo? (Gade lis nimewo telefòn yo)
15.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout kouto ak lòt objè file yo plase yon kote pou timoun pa ka manyen yo, oubyen nan yon tiwo ki sekirize kont timoun?
16.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout sache plastik yo yon kote pou timoun pa ka manyen yo?
17.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout bòdi ak kwen yo kouvri (tankou fwaye ak chemine, tab, elatriye)?
18.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske gen bouchon sekirite nan tout priz elektrik nou p ap itilize yo?
19.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout sechwa pou cheve ak fè pou frize cheve yo yon kote pou timoun pa ka manyen yo?
20.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout fè ak planch a repase yo sere yon kote pou timoun pa ka manyen yo?
21.	☐ Wi ☐ Non	Èske tout pwodwi chimik ak pwodwi netwayaj yo estoke nan bwat orijinal yo ? (Kèk egzanp pwodwi ki danjere yo se dilyan pou penti, antijèl, gaz, terebantin, klowòks, ensektifij, angre, pwazon.)

22.	☐ Wi ☐ Non	Èske tout pwodwi chimik ak pwodwi netwayaj yo estoke kote timoun pa ka manyen yo oubyen nan yon amwa ki sekirize kont timoun?
23.	☐ Wi ☐ Non	Èske tout vitamin ak medikaman san ak avèk òdònans estoke nan yon espas kote timoun pa ka manyen yo oswa nan yon tiwa / amwa ki sekirize kont timoun?
24.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout bwason alkòlik yo estoke yon kote timoun pa ka manyen yo oubyen nan yon amwa ki sekirize kont timoun?
25.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout pwodi kosmetik yo estoke yon kote timoun pa ka manyen yo oubyen nan yon tiwa / amwa ki sekirize kont timoun?
26.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske tout kòd pou rido ak stò / klevye yo yon kote timoun pa ka manyen yo?
27.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si rezidans lan pa nan premye etaj la, èske mèb yon timoun te ka monte lwen fenèt yo, oubyen eske gen dispozitif sekirite ki enstale nan fenèt yo?

PWOTEKSYON KONT DIFE

28.	☐ Wi ☐ Non	Èske detektè lafimen yo fonksyonnen byen epi yo plase nan chak etaj?
29.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske aparèy rechofaj pòtab yo fonksyonnen byen epi yo sitye omwen 1,2 mètr ak rad, rido / stò oswa nenpòt materyèl enflamab?
30.	☐ Wi ☐ Non	Èske gen omwen de (2) fason pou sòti nan kay la ki lib si ta gen yon dife (pòt ak fenèt)?

SEKIRITE DLO

Gade tout espas ki deyò kay la ki gen dlo (pisin, jakouzi, basen retansyon epi / oswa fontèn). Mezi yo baze sou Kòd Konstriksyon Batiman Florid 424.2.17 ki aktyèl la.

31.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon pisin fouye, èske gen yon baryè ki gen yon lajè omwen 1,2 mètr avèk espas ant poto yo ki pa pi gran pase 10,1 cm?
32.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon pisin fouye, èske distans ant tè a ak pati anba baryè pisin nan pi piti pase 5,1 cm?
33.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon pòt nan kay la ki louvri sou yon zòn ki gen dlo, èske gen yon alam de sòti oubyen yon seri ki plase omwen 137,2 cm pi wo pase nivo tè a?
34.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon baryè ki antoure pisin nan, èske gwo objè yo deyò baryè a (tankou chèz, tab, ak nechèl) ase lwen baryè a pou anpeche timoun yo itilize yo pou travèse baryè a epi antre nan espas pisin nan?
35.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon pòtay ki antre nan espas kote gen dlo a, èske gen yon lokè sou pòtay la ki fèmen otomatikman? Èske lokè a plase sou bò kote gen dlo a? Èske lokè a plase omwen 137,2 cm pi wo pase pati anba pòtay la?
36.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Si gen yon fenèt ki louvri sou espas kote gen dlo a, èske gen yon alam de sòti epi / oswa èske pati anba fenèt la omwen 121,9 cm pi wo pase nivo planche a andan kay la (li ka 106,7 cm si gen yon amwa ki pozisyon anba yon fenèt ki pwoteje oswa ki gen yon til sou li)?
37.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske jwèt ak lòt objè ki gen dwa atire timoun yo pa rete nan dlo a lè pa gen moun ki ladan l?
38.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske gen aparèy sovaj toupri pisin nan tankou yon take, baton / gòl, oubyen aparèy flotezon?
39.	☐ Wi ☐ Non ☐ N/A	Èske pwodwi chimik pou pisin nan estoke lwen sous chalè epi yon kote timoun pa ka manyen yo?
40.	☐ Wi ☐ Non	Èske pwopriyete a pa gen kontenè dlo oswa lòt likid ki pa kouvri epi ki plase kote timoun ka antre ladan yo (tankou yon ti pisin gonflab an plastik ki fèt pou timoun, bokit, elatriye)?

Se Healthy Families of Florida ki te devlope Lis Verifikasyon sa a pou yon Kay Sekirize



KIJAN OU KA EDE ANPECHE ABI AK NEGLIJANS TIMOUN



Ai TANKOU YON BON VWAZEN.

LAVI YON PARAN TIMOUN PA FASIL.
OFRI POU OKIPE TIMOUN YO POU
PARAN(YO) KAPAB AL FÈ
KOMISYON, PRAN YON TI REPO
OUBYEN SENPMAN PASE TAN
ANSANM.

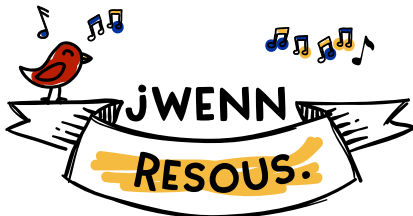


OKIPE TET OU!

LÈ GEN GWO AK TI PWOBLEM KI METE
ANSANM POU FÈ CHAJ LA VIN TWÒ LOU
POU NOU, PRAN TAN POU FÈ YON TI KANPE
LA! PA PASE NÈ W SOU PITIT OU AN.

APRANN FASON POU JERE KRIYE YON TIMOUN.

KRIYE SE YON BAGAY KI NATIRÈL POU
TIBEBE MEN LI KAPAB VIN FRISTRAN LÈ
TIBEBE W LAN PA VLE SISPPAN KRIYE!



CHÈCHE JWENN KI RESOUS KI
DISPONIB POU SIPÒTE PARAN YO
NAN KOMINOTE W LAN EPI PATAJE
ENFOMASYON YO AK VWAZEN EPI
ZANMI W YO.

ANKOURAJE RESPE.



TRETE TIMOUN YO
MENMJAN OU TA
RENMEN POU YO TRETE
W. SA PRAL SÈVI KÒM
EGZAP POU TOUT MOUN
KI WÈ W.



APRANN DETEKTE

SIY ABI AK
NEGLIJANS YO.



KONNEN FAKTE RISK YO:

KONSOMASYON ABIZIF
ALKÒL AK DWÒG,
PWOBLEM ESTRÈK AK
EKONOMIK

OGMANTE PWOBABILITE POU GEN
ABI OSPA NEGLIJANS SOU TIMOUN.



ANKOURAJE ÒGANIZASYON
LEKÒL AK KOMINOTÈ NAN
ZÒN OU AN POU YO OFRI
EDIKASYON POU PARAN.



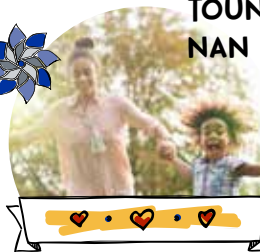
OGANIZE YON GWOUPE SIPO.

PAFWA, SA ITIL POU GEN
YON MOUN OU KA PALE
AVÈK LI KI TE DEJA GEN
MENM EKSPERYANS SA A.



EDE DISTRIBYE DOKIMAN POU EDIKE PARAN YO.

TOUNEN VOLONTE NAN KOMINOTE W.

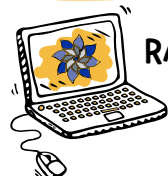


TIMOUN KI NAN ZÒN OU, TOUNEN YON GADYEN AD
LITEM (PANDAN PWOSÈ) OUBYEN SÈVI AK VWA W
POU PLEDE DEFANN POU PWOGRAM AK SÈVIS KI
EDE FANMI YO.

CHÈCHE JWENN
OPÒTINITE POU
PATISIPE NAN
PWOGRAM
PREVANSYON,
KONTAKTE SANT
PLEDWARI POU

TOUNEN MANTO YON NOUVO PARAN

TIMOUN PA VINI AK YON GID
ENSTRIKSYON.



RAPÒTE

ABI/NEGLIJANS
OU SISPEK YO.



FE DON LAJAN BA



YON ÒGANIZASYON KI
TRAVAY POU ANPECHE
ABI. ENVESTI TAN W,
LAJAN OUBYEN LÒT RESOUS
TOUJOU BAY AJANS SÈVIS
SOSYAL NAN KOMINOTE W LAN
KI SIPÒTE PARAN.

ADOpte YON FANMI.

FANMI YO BEZWEN ÈD POU ANPIL BAGAY.
BIZNIS YO AK MOUN KAPAB EDE FANMI YO
TRAVÈSE PERYÒD LAVI KI DIFISIL.





PEZE 2-1-1. POU JWENN LESPWA. KONEKTE W POU EDE.

Florida 2-1-1 Network se nimewo w pou jwenn èd kominote a.

2-1-1 ap ba w aksè nan enfòmasyon konsènan:

Konsomasyon abizif alkòl
ak dwòg
Devlopman Timoun
Entèvansyon nan
Sitiyasyon Kriz
Andikap/Bezwen Espesyal

Vyolans nan Kay
Bezwen Granmoun Aje/Koutfil
Toulejou
Anplwa
Manje/Rad/Chèltè
Asirans Sante/Klinik yo

Preyokipasyon pou Sante
Mantal
Pwoblèm Lekòl
Moun k ap bay Swen/Gwoup
Sipò yo

ENFÒMASYON KONFIDANSYÈL GRATIS 24 SOU 24, 7 JOU SOU 7

BÈL LANFANS KÒMANSE LAKAY



Pwomouvwa relasyon pozitif ant paran ak timoun

Healthy Families Florida se yon pwogram vizit lakay pou paran ki gen yon pitit ki pral nèt byento ak paran tibebe ki fenk fèt ki nan sitiasyon lavi ki ba yo estrès. Pwogram la bay paran yo otonomi grasa edikasyon ak sipò kominotè. Paran yo patisipe volontèman nan Healthy Families pou yo kapab aprann kijan pou detekte ak reponn chanjman nan bezwen tibebe yo pandan l ap devlope, itilize teknik disiplin pozitif, jere estrès toulejou pou leve timoun yon fason ki sen, epi etabli epi reyalize objektif akoutèm ak alontèm.



Circle of Parents® (Sèkl Paran yo) se yon pwogram sipò mityèl ak devlopman pèsònèl ki ankouraje metòd pozitif pou leve timoun epi anpeche abi ak neglijan sou timoun nan kominote yo. Sèkl Paran yo ofri sipò sosyal, redwi izolman epi ranfòse respè paran yo genyen pou tèt yo. Se yon andwa kote paran yo ak moun ki okipe timoun kapab diskite franchman sou siksè ak difikilte ki genyen nan elve timoun. Gwoup yo gratis, konfidansyèl epi yo pa pote jijman sou moun. Prevent Child Abuse Florida ofri fòmasyon ak asistans Teknik gratis san rete pou pwogram Sèkl Paran yo.

Pou jwenn plis enfòmasyon konsènan Sèkl Paran yo (Circle of Parents) epi pou kòmanse yon pwogram nan zòn ou an, al gade nan www.ounce.org/circlegroups.html.



CIRCLE of Parents®

(Chita Tande ant Paran)

Pataje Lide. Pataje Sipò.



N ap Grandi Pi Byen si Nou Ansanm

Depi 1989, Fondasyon ki rele Ounce of Prevention Fund of Florida (Fon Florid Ons Prevansyon) ap envesti nan prevansyon inovant ak pwogram entèvansyon ki pwomouvwa devlopman timoun an sante, estabilite fanmi yo ak kolaborasyon kominotè.

Nou te etabli yon patenarya ak divès donatè ak founisè sèvis kominotè pou ede yo reyalize obektif yo grasa:

Evalyasyon Bezwen
Planifikasyon Estratejik
Devlopman Pwogram
Asirans Kalite
Jesyon Done
Asistans Teknik

Siveyans Administrativ
Responsabilite Fiskal
Evalyasyon
Angajman Kominotè
Rechèch Konsansis
Marketing Sosyal

Chèche kijan nou kapab ede w nan

www.ounce.org



PINWHEELS FOR PREVENTION®

(TI MOULEN POU PREVANSYON)



Plis pase yon senp rapèl se yon mouvman li ye

An 2008, Prevent Child Abuse America® te lanse kapay ki rele Pinwheels for Prevention® (Ti Moulen pou Prevansyon) antanke yon aktivite kominotè pou moun ak òganizasyon toupatou Ozetazini pou pase alaksyon. Kanpay la pwomouvwa devlopman timoun ki sen anmenmtan l ap konsyantize piblik la pou anpeche abi ak neglijans sou timoun – anvan menm sa rive.

Poukisa nou chwazi ti moulen?

Yon ekspresyon #GreatChildhoods (#BèlAnfans)

Prevent Child Abuse America te entwodwi ti moulen ble a antanke senbòl yo rekonòèt nan tout teritwa nasyon an paske li reprezante bèl peryò anfans tout timoun merite epi aktivite prevansyon yo ki pwoteje anfans timoun yo. Jodia, li enspire nou tout pou nou jwe yon wòl nan kreye pibon anviwònman ki posib pou chak timoun epanwi ak jwenn siksè.

VINI JWENN NOU!

W ap chèche ti moulèn?

Al gade nan www.PreventChildAbuseFL.org pou achte ti moulèn epi jwenn plis enfòmasyon sou fason pou patisipe nan inisyativ lokal yo.



Mete prevansyon an mouvman grasa yon kanpay ti moulèn:

- Òganize yon konkou desen ti moulèn
- Plante yon jaden ti moulèn
- Mete ti moulèn nan vitrin magazen yo ak nan biznis lokal yo
- Òganize yon klas atizana pou fè ti moulèn/aktivite pou timoun nan yon bibliyotèk lokal
- Plase ti moulèn toutotou biwo oswa kay ou pou montre ou solidè ak kòz sa a
- Kreye "boukè" ti moulèn pou ogmante konsyan tizasyon piblik la

Konsèy ti moulèn:

Ankouraje lòt moun patisipe!

W ap sezi wè kijan mesaj kominotè yo simaye rapidman lè w di zanmi, vwazen ak manm fanmi w yo sa prezans ti moulèn yo vle di ak siyifikasyon yo.

Sonje pou pran plezi w!

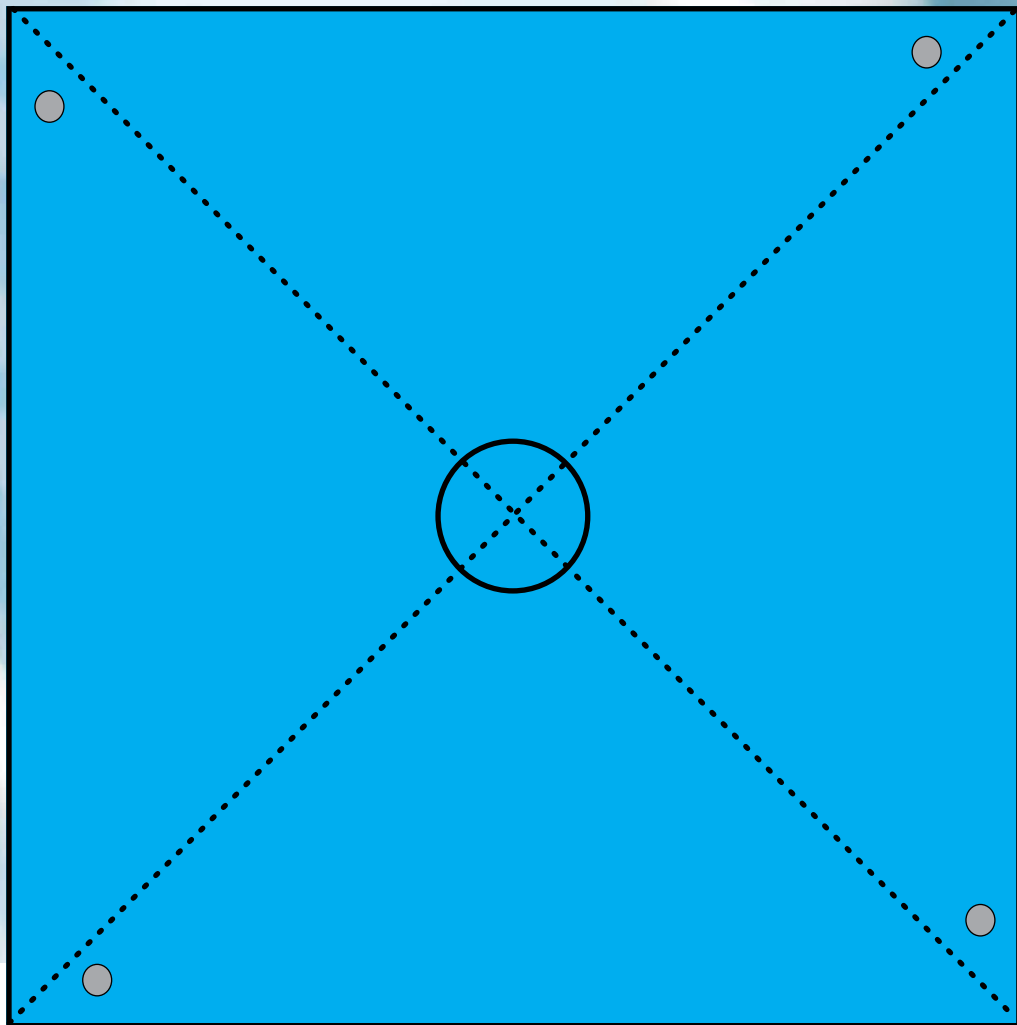
Jan yo konn di l, anpil chay la pa lou. Kanpay Ti Moulèn pou Prevansyon an ideyal pou pwojè sèvis lekòl, pwomnad ak skout yo, reyinyon klèb, filantwopi ak jounen ki rezève pou aktivite volontarya.

Mete aksan an sou sa ki pozitif!

Sèvi ak ti moulèn yo pou montre sa ki pozitif nan kominote w - pa egzanp, kantite timoun ki enskri nan yon pwogram Head Start oubyen volontè lokal ki angaje yo pou ede timoun yo gen bèl lanfans. Ti moulèn an reprezante peryòd lanfans ki kè kontan ak sen, kidonk pa itilize ti moulèn yo pou prezante estatistik ki negatif.



Fè Pwòp Mouline Papye pa w!



Bagay ou pral bezwen:

- Yon kreyon ak yon gòm
- Yon fèy 8½ x 11 konstriksyon papye
- Sizo
- Kreyon koulè oubyen makè
- Atach papye
- Pay/ chalimo (tib ki itilize pou bwè nan boutèy) plastik

Koman pou fè yon moulen a van papye:

1. Enprime modèl moulen a van papye ou an. Ou kapab repwodwi modèl sa sou yon papye konstriksyon blan ak yon kopi machin. Asire w ou koupe papye konstriksyon an jiska 8½ anndan. pa 11 anndan.
2. Dekoupe l Sou liy solid yo sèlman.
3. Dekore toude bò papye konstriksyon moulen a van papye a.
4. Koupe liy pwentiye yo apati kat kwen yo jiska sant sèk la. Eseye pou w pa koupe anndan sèk la.

5. Itilize kreyon ki gen pwen file pou pèse yon twou atravè kat ti sèk nwa yo. Pwent kreyon an ap bon tou pou pèse yon twou nan pay/chalimo a. Pouse pwent kreyon an rantrè ak swen atravè pay la anviwon A pous apati anlè a.

6. Fè ti twou yo sou kat pwen ki rankontre nan sant sèk la.

7. Pouse pwent attach papye atravè twou yo sou moulen a van papye a, epi pouse attach la atravè sant sèk la.

8. Plase pay la sou kote dèyè pinwheel ou an epi pouse pwent attach la atravè twou ki nan pay la. Ouvwi attach la nèt pandan plati pwent yo nan direksyon opoze.

Kounyeya ou prè pou w eseye bèl moulen a van ou an.

Tout sa w bezwen se yon ti van pou fè moulen a van papye ou an vire touwon epi touwon. Amize w!

Lis Referans N° Telefòn Fasil pou Paran ak Gadyen



KONTAK

NIMEWO

Liy Sante Familyal Florid

1-800-451-2229

Li ede fanm ansent pou yo jwenn swen prenatal epi li founi enfòmasyon konsènan lasante. Disponib lendi-vandredi, 8h00 am – 11h00 pm ak samdi-dinanch, 10h30 am – 6h30 pm. Apèl yo konfidansyèl.

Kontwòl Pwazon 24èdtan pa jou, 7 jou pa semenn

1-800-222-1222

Branch Lakwa Wouj Ameriken Lokal

1-800-REDCROSS

Pou enfòmasyon konsènan evakyasyon ak obèj nan ka dijans

Pedyat oswa doktè familyal

Non:

Sapè Ponpye (pa pou ijans):

Polisye (pa pou ijans):

Konpayi Elektrik (pèt de sèvis):

Nimewo travay Manman:

Nimewo selilè Manman:

Nimewo travay Papa:

Nimewo selilè Papa:

Gadri oswa Lekòl timoun yo:

Vwazen ak zanmi pou kontakte nan ka dijans:

