

Fanmi Solid

Pi fò fanmi vle gen bon relasyon --- gen on seri de fason inivèsèl ki ka ede yo bati kalite relasyon sa yo

- ✓ Prete atansyon a kijan kò ou reyaji lè ou kontrarye, pèdi kontròl, oswa lè ou enève.
- ✓ Fè yon bagay ki ka ede ou pran on poz oswa ralanti
- ✓ Ale fè on ti mache, pase dlo fret sou vizaj ou, respire profondeman, byen pran swen tèt ou anvan ou ofri ede yon lòt moun..

Jwenn sipò nan kominote'w, zanmi'w, ak fanmi'w.

Timoun Solid

Gen on seri de bagay senp ou kapab fè pou ede sipote timoun ou byen grandi:

- ✓ Amize'w avèk yo pou montre yok e yo spesyal.
- ✓ Montre yo epi di yok e ou renmen yo.
- ✓ Yon vwa ki kalm, yon men ki kalm, akolad ak karès ka ede yo anpil.
- ✓ Fè yo konnen ke kèlkeswa sityasyon fanmi an, se pa fòt yo.
- ✓ Selebre yon bagay pozitif ke ou fè avèk timoun ou chak jou.

Ede yon lòt Paran

Tout moun fase difikilte nan afè leve timoun epi avèk relasyon yon moman ou yon lòt.

- ✓ Pale avèk lòt paran ka ede fè yon diferans.
- ✓ Kite lòt paran konnen ke yo pa poukont yo nan sa y'ap pase.
- ✓ Pataje avèk yo mesaj pozitif: "Mwen pase nan sa tou. Yon mount e banmwen kat sa, epi sa te banmwen kèk ide sou kòman mwen kapab mande pou èd."

Lè nou ede lòt nou ede tèt nou tou!



FuturesWithoutViolence.org



2-1-1 se yon 24/7 sistèm de referans pou ou kapab konekte ak—kote yo bay manje, pou moun kia bize dròg, sante mantal, sipò pou paran, okipe timoun avèk èd nan relasyon ou.

Chak paran bezwen sipò on moman ou on lòt.

Skane kòd sa pou plis resous.



NATIONAL PARENT HELPLINE gen moun spesyal ki antrene pou ofri sipò san bay jijman lè ou bezwen

Telefòn: 855-427-2736

<https://nationalparenthelpline.org>

NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE

Gen moun ki ka ede ou 24/7 san yo pa bezwen pran non'w — pou moun ki ap soufri de vyolans —epi pou moun ki ap koze vyolans.

www.Thehotline.org 1-800-799-SAFE

Tekste "Start" to 88788 TTY 1-800-787-3224



Paran ki Branche, Timoun ki Branche

Ou gen Enpòtans

Antan ke moun ki ap pran swen timoun, ou vle sa ki miyò pou yo.

- ✓ Chak moun merite lespwa, repè, sipò ak jantiyès.
- ✓ Leve timoun kapab fè'w santi'w poukont out.
- ✓ Ehak moun merite yon moun pou pale avèk yo de afè leve timoun ak relasyon.

Se nòmal si ou mande pou èd!



Bati Konfyans

Si gen lòt sistèm kit e trayi konfyans ou anvan, li kapab pi difisil pou'w fè lòt sistèm konfyans kounyen an.

- ✓ Se toujou chwa pa'w pou'w reponn kesyon oswa pataje bagay ki pèsone.
- ✓ Ou gen dwa pou'w cheche enfòmasyon sou kijan pou ou ede fanmi'w, ansanm ak èd sou afè sante mantal, pou moun kia bize sibstans, ansanm ak moun ki santi yo an danje oswa ki bezwen èd.

Konfyans pa on bagay ki vini fasil, fòk yo merite sa.

Anfans ki Difisil

Anpil moun (preske on ka) grandi nan yon kay kote yo maltrete yo oswa te gen lòt pwoblèm.

- ✓ Petèt te gen yon moun kit e konn maltrete'w oswa yon moun ou renmen.
- ✓ Petèt ou pat konnen kibò ou ta pwal rete oswa si'w tap gen ase manje pou'w manje.
- ✓ Petèt moun ki te konn okipe'w lan pat kapab okipe'w jan'w te vle a.

Pèsòn moun pa merite bagay konsa rive yo. Gerisans avèk integrite posib pou ou.

Relasyon Konplike

Gen de fwa gen moun ki fè nou mal—se kapab on paran, patnè ou, oswa lòt moun ki fè'w sa.

- ✓ Gen de fwa nou pa gen sipò, oswa sipò avèk leve timoun nou de moun nou ta vle ki sipòte nou.
- ✓ Gen de fwa nou pa kapab pran desizyon sou zafè kòb oswa fason key o trete nou mantalman ak fizikman.
- ✓ Gen de fwa fè lòt moun mal oswa lè moun fè nou mal kapab fè moun pans eke yo pa kapab geri oswa chanje.

Pa gen okenn relasyon ki pafè, gen de fwa nou bezwen èd. Tout moun merite viv san kè sote.

La Sante avèk Lespwa

Move eksperyans nan jenès oswa nan lavi adilt kapab koze problem sante tankou:

- ✓ Asm, doulè, dyabèt
- ✓ Fimen, bwè alkòl, abize dròg
- ✓ Strès, anksyete, depresyon, avèk syisid
- ✓ Relasyon kote w'ap pase mizè oswa w'ap fè patnè ou pase mizè

Men sa se pa fen istwa an—chaje sipò nan kominote an, resous ak èd nan telefòn nasyonanman, avèk sipò individyèl.