



Sipòte Pitit Ou nan Moman Ensètitud:

Resous pou Moun Imigran k ap Okipe Timoun Piti (3-10 ane)

Mond lan ka parèt enstab koulye a, e si ou se yon moun k ap okipe timoun epi ki imigran, estrès sa a ka parèt pi lou toujou. Moman estrès ak ensètitud aji sou anpil pati nan lavi nou: sekirite pèsònèl, estrès finansye, aksè nan resous ki enpòtan, epi sante fizik ak mantal nou. Estrès sa a mete presyon anplis sou fanmi pou jwenn nouvo fason pou sipòte ak siviv. Resous sa a bay estrateji pratik pou ede w sipòte pwòp byennèt ou pandan w ap sipòte byennèt timoun w ap okipe yo.

Pran Swen Tèt Ou, Moun ki Okipe Timoun la

Esperyans anpil Moun k ap pran swen moun gen ankomen: Li natirèl pou moun k ap olipe timoun lan mete timoun yo an premye, men pran swen pwòp sante fizik ak emosyonèl nou enpòtan anpil pou nou ka bay timoun yo ak moun nou renmen yo swen ki solid ak ankourajan yo bezwen an regilyèman. Pi ba a se kèk reyaksyon ki komen ke moun k ap okipe timoun gendwa resanti nan moman estrès. Si nenpòt nan sentòm sa yo kontinye oswa agrave, kontakte Founisè Swen Prensipal ou oswa yon Founisè Sante Mantal.



PANSE

- Ou santi w enkyè, akable oswa tankou ou gen twòp bagay pou fè
- Ou santi w fatigue oswa bout emosyonèlman
- Ou gen difikilte pou konsantre oswa pou pran desizyon
- Ou ap enkyete anpil pou lavni oswa pou moun ki chèche pou ou
- Ou santi w koupab oswa tankou ou p ap fè ase
- Relasyon ak fanmi w parèt difisil



SANTIMAN

- Ou santi w pou kò w oswa dekonekte ak lòt moun
- Ou epize emosyonèlman nan bay swen
- Ou twouve li difisil pou mande èd oswa pataje kòman ou santi w
- Estrès ki mennen chire pit oswa tansyon lakay
- Ou santi w lwen rezo sipò nòmal ou



AKSYON

- Pwoblèm pou dòmi oswa ou pa santi w repoze
- Ou vire sou manje oswa lòt abitud pou ka sipòte
- Ou santi w pa motive oswa manke enèji
- Ou bwè alkòl, kafeyin oswa lòt sibstans pi souvan
- Ou pèdi enterè pou pastan oswa bagay ou renmen
- W ap evite evènman sosyal oswa gwoup sipò

Rekòmandasyon sipò pou Moun k ap okipe timoun lè ou estrese e santi w ensèten konsènan lavni: Antanke yon moun k ap okipe timoun, pran swen pwòp byennèt ou esansyèl pou sipòte oumenm ansanm ak moun w ap okipe yo. Men kèk estrateji pou jere epi redui sentòm sa yo:

1. **Mande èd:** Apiye sou fanmi, zanmi, oswa gwoup sipò pou pataje devwa aktivite bay swen yo.
2. **Rete Konekte:** Yon ti pale oswa yon ti visit byen rapid avèk yon zanmi ka ede w santi w mwens pou kò w.
3. **Kenbe yon woutin:** Bay egzèsis, manje ki sen, epi dòmi lapriyorite pou rete ekilibre.
4. **Pran yon poz sou nouvo yo:** Twòp nouvo negatif ka ennèvan, donk rete lwen lè sa nesesè.
5. **Rete toleran ak tèt ou:** Bay swen se yon bagay ki difisil, pa gen moun ki pafè.

Pran Swen Pitit ou

Esperyans Komen Lakay Timoun ki Santi yo estrese ak ensèten: Li enpòtan pou note ke chak timoun diferan, e kèk ka espoze sèlman nan youn (1) oswa de (2) nan sentòm sa yo pandan lòt ka montre plis. Paran ak moun k ap okipe timoun yo dwe gade nenpòt chanjman ki vizib nan konpòtman oswa sante fizik, piske sa yo ka siy ke yon timoun ap goumen ak estrès ak ensètitud. Si sentòm sa yo pèsiste oswa ranfòse, li ka itil pou chache sipò nan men yon pwofesyonèl, tankou yon konseye oswa yon pedyat.

		Reyaksyon Ki Rive Souvan	Rekòmandasyon Sipò
FIZIK	Pwoblèm Somèy:	Difikilte pou dòmi, reveye souvan, kochma oswa refize lè dòmi.	Kenbe lè dòmi kalm (fè lekti, mizik dous), limite ekran anvan yo kouche, epi ofri rasirans si yo enkyè oswa fè kochma.
	Fatige Souvan:	Santi yo epize menm aprè kont somèy yo.	Kenbe lè ki regilye pou dòmi ak pou leve chak jou. Bay ti poz pandan jounen an epi ankouraje egzèsis lejè. epi pale sou preyokipasyon yo.
	Mal ak doulè:	Maltèt, vant fè mal, oswa doulè kòporèl ki rive souvan san okenn koz klè.	Itilize mezi rekonfò ki senp (konprès cho, detire mis yo dousman), asire yo byen bwè dlo ak bon jan repa, epi obsève nenpòt sityasyon ki ka lakoz estrès.
	Chanjman nan Fason yo manje:	Manje twòp oswa twò piti akoz estrès.	Respekte lè manje ki regilye e ki rilaks, ankouraje fè atansyon ak siy grangou, epi konsilte yon founisè swen sante si pwoblèm yo pèsiste.
KONPÒTMAN	Aji pi jenn:	Retounen pipi nan kabann, nan souse dwèt, nan langaj timoun oswa bezwen rekonfò anplis.	Bay rekonfò anplis (chouchoutay, fè yo santi yo rasire) epi kenbe woutin yo fiks.
	Plis kriz kòlè:	Bay tèt yo pwoblèm fasil, gen gwo emosyon, oswa y ap goumen pou rete kal.	Rete kalm, fikse limit ki fleksib, epi ede yo esprime santiman yo (“Ou sanble kontrarye”).
	Evite Aktivite:	Pa vle fè aktivite oswa wè moun yo te apresye wè.	Ofri chwa ki senp, re-entwoudi aktivite ki amizan ofiramezi, epi fè elòj ti efò yo.
	Jwèt Diferan:	Y ap jwe yon fason ki pi agresif, nève oswa fèmen.	Bay aktivite ki bay anvi ki san danje (atizay, jwèt wòl), rantre tou dousman nan jwèt yo pou ka konprann preyokipasyon yo, epi re-oryante jwèt ki agresif.
EMOSYONÈL	Gwo preyokipasyon:	Pè bagay yo pa ka kontwole, tankou lè yo lwen paran yo oswa fènwa.	Kenbe woutin yo regilye (veyèz, orevwa brèf), rasire sekirite yo, fè elòj moman brav, epi pataje istwa sou afwonte laperèz.
	Yo santi yo tris oswa lwen:	Y ap pèdi enterè pou aktivite ki amizan, yo mwens konsène, oswa parèt tris.	Ofri aktivite ki senp e amizan (kolorye, jwèt kout), rasire yo li oke pou yo santi yo tris, epi kenbe woutin fiks.
	Bezwen rekonfò Anplis:	Y ap poze menm kesyon anpil fwa, vle santi yo rasire san rete, oswa sep-arasyon pou yon ti tan difisil pou yo.	Reponn kesyonrepetitif yo dousman, bay yon atik rekonfòtan, epi pratike separasyon pou yon ti tan avèk fè elòj pou devlope konfyans.

Resous pou sipò siplemantè pou ou ansanm ak pitit ou:

- **988 Mental Health Lifeline:** Rele oswa voye mesaj tèks bay 988 pou sipò imedya ak entèvansyon nan kriz (<https://988lifeline.org>)
- **ParentsHelpingParents:** Sèvis Telefòn pou bay Paran konsèy ak rekonfò (Parents helpline) ak lòt resous travay pou manman/papa (<https://parentshelpingparents.org>)
- **UnitedWeDream:** Lis sèvis sante mantal gratis oswa a ba pri pou imigran san papye (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness>)