

Prepara avèk Pedro!

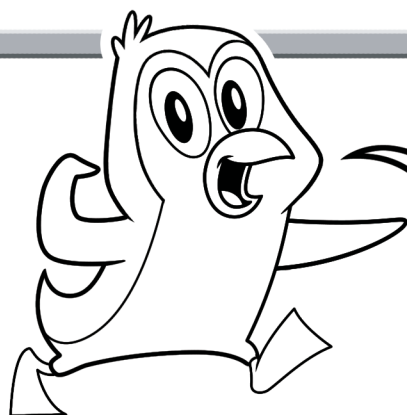
LIV AKTIVITE KAPASITE REZILYANS & FEFAS



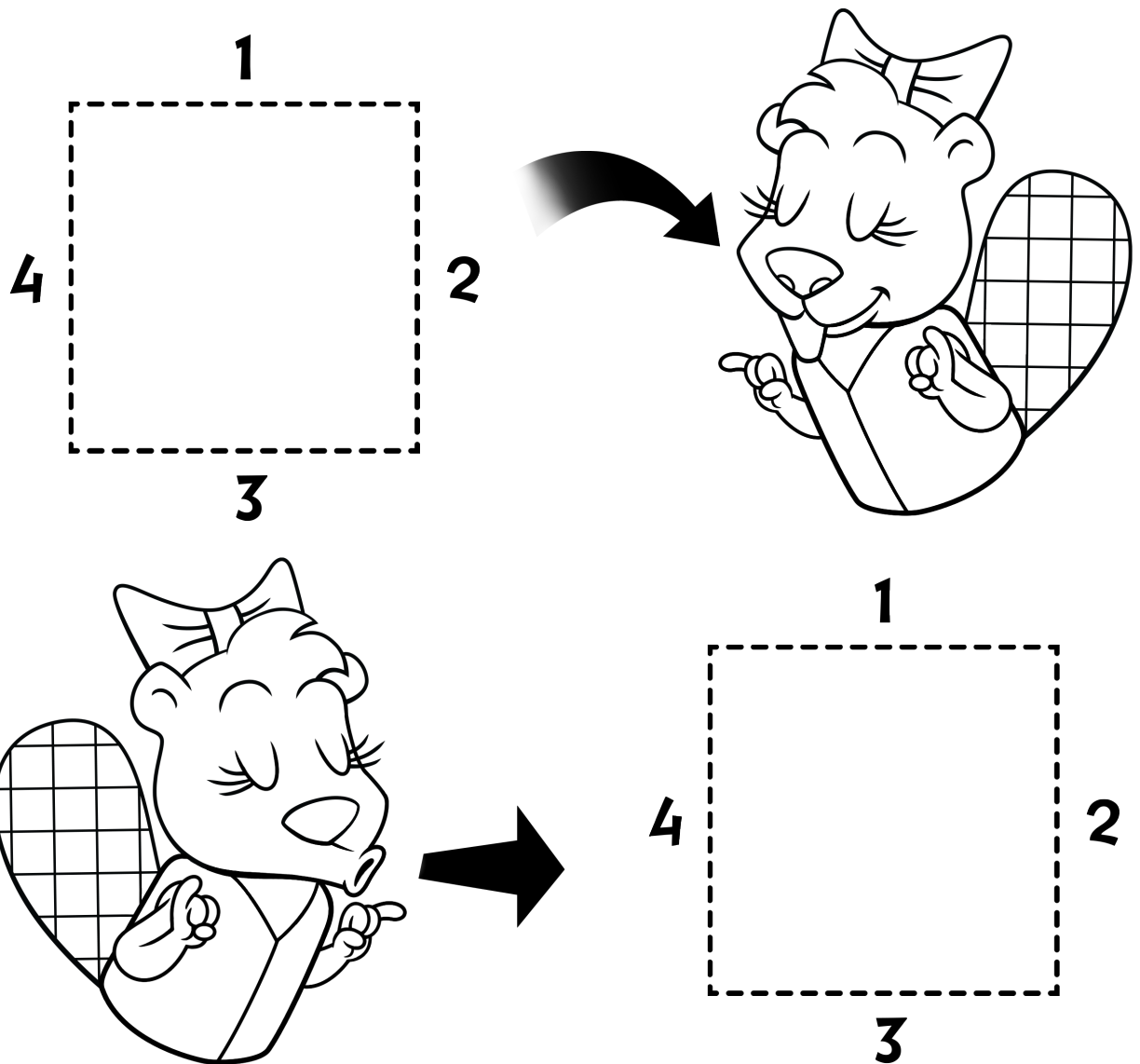
Bonjou!
Mwen se Pedro!
Resaman m te fè
eksperyans an ijans.



m te santi mwen pè, nève, efreye.
Mwen pa t konnen kisa pou m fè avèk
tout santiman sa yo! Mwen te mande
zanmi m yo si yo te janm fè eksperyans
yon bagay tankou sa epi kisa yo te fè pou
ede yo, epi kounya mwen tèlman genyen
anpil zouti pou ede m santi m pi byen.



Eske ou vle pou
aprann, tou?
Suiv mwen!



Benni Bivè a pratike respirasyon pwofond:

Lè mwen santi m pè oswa fache, mwen respire pwofondeman. Mwen konte rive sou 4 pandan m respire lè antre epi rive sou 4 pandan m respire lè soti.

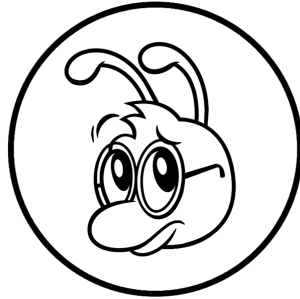
Mwen pretann m ap konte dousman sou kote yo nan yo gwo kare! Sa ede mwen kalme anpil!

Randy Raton an bay satiman li yo non:

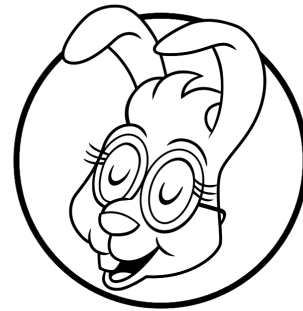
Pa genyen ni bon ni move santiman pou ou genyen apre yon ijans frape. Tout moun kapab santi yon bagay diferan, epi sa ok, tou.

Ki santiman ou wè la nan paj sa?

Kilè ou te santi ou konsa?



KONFIZYON



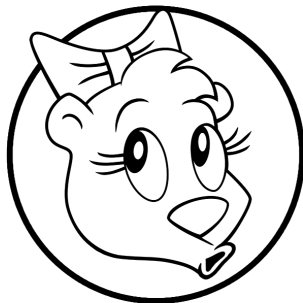
KALMI



FACHE



ANKSYE



SOULAJE

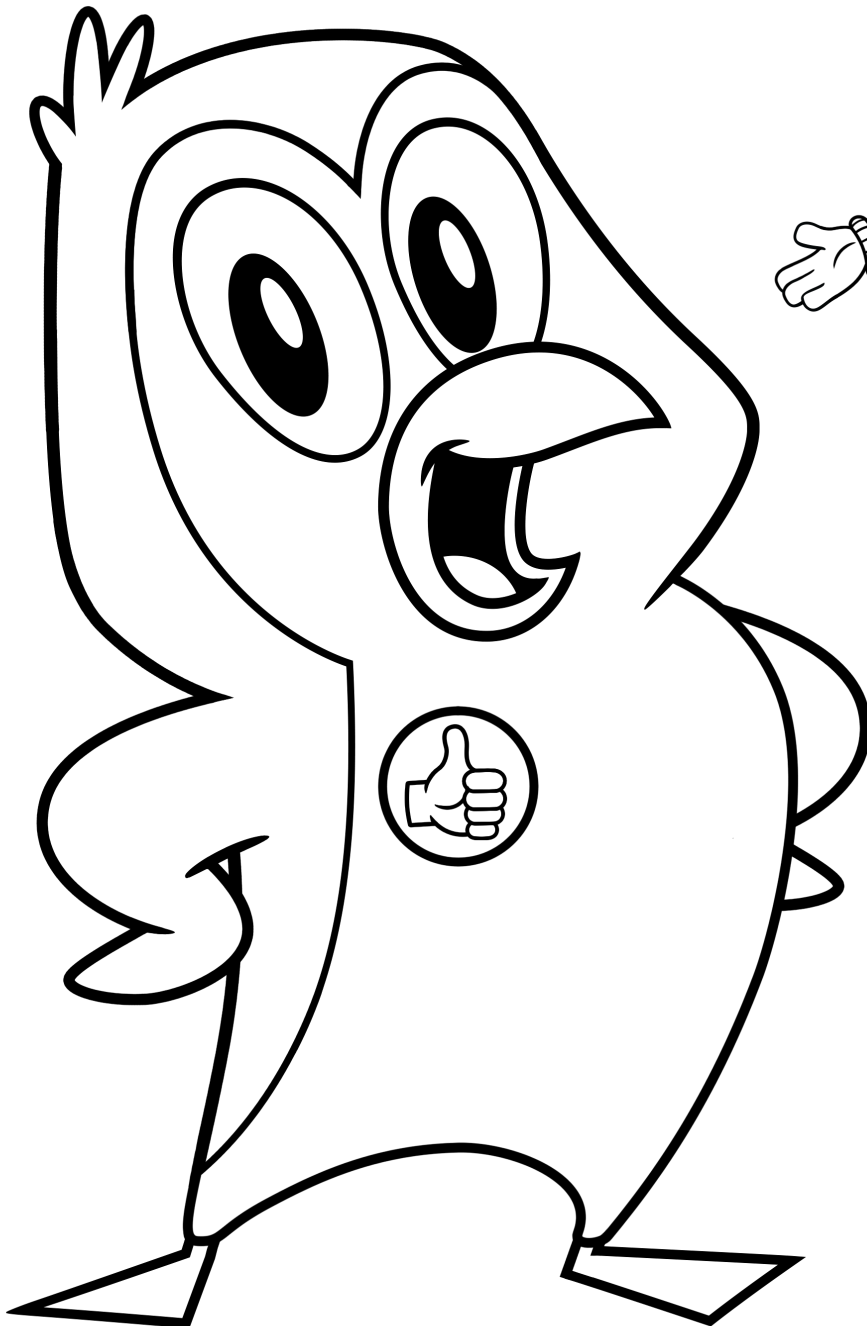


TRIS

Bao lou a sonje l konn fè vye rèv:

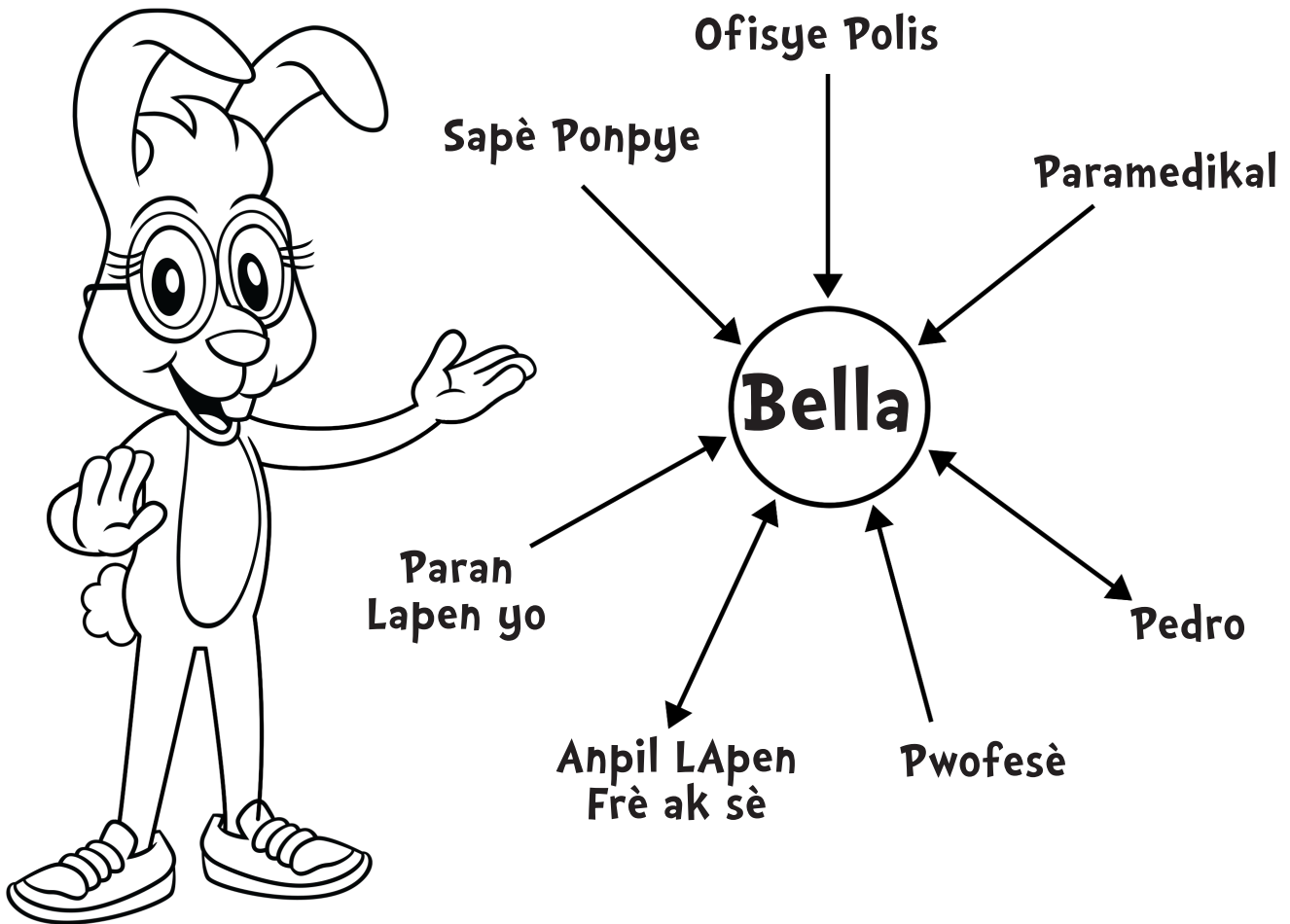
Mwen te fè kèk vye rèv apre mwen te genyen yon ijans, konsa mwen te kolore nan imaj sa yo sou Pedro pou fè m santi m pi byen! Kounya, avan mwen ale pran kabann, mwen gade imaj la epi sa raple m ke mwen ok.

Sa ede mwen pa fè vye rèv. Ou kapab kolore sa epi mete li akote kabann ou, tou.



Bella Lapen an sonje sistèm sipò li a:

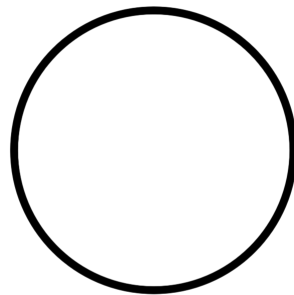
Eske ou konnen yon zanmi ki kapab bay èd li? Ou kapab tou vin tounen yon èd pou yon zanmi ki ap fè sousi oswa anksye. Ki kèk moun ki kapab ede ou?



Sa se sistèm sipò mwen. Mwen te ekri kèk moun ki kapab ede mwen lè mwen fè sousi oswa pè. Mwen te ekri tou kèk moun mwen kapab ede lè yo santi yo anksye epi enkyè Apresa mwen desinen flèch sou moun mwen kapab ede yo ak flèch ki pwente sou non mwen pou moun ki kapab ede mwen. Pafwa, genyen moun avèk flèch ki pwente toude direksyon, paske nou kapab ede youn lòt!

Kounya OU kreye yon sistèm pou sipò!

- 1. Ekri non ou oswa desinen yon imaj sou tèt ou nan mitan an.**
- 2. Ekri oswa desinen pòtre moun ki ede ou (pa bliye pwofesè ak vwazen yo!).**
- 3. Ekri oswa desinen pòtre moun ou kapab ede (yo kapab se zanmi, fanmi, bèt, ak plis toujou!).**
- 4. Desinen flèch ki pwente sou moun ki kapab ede youn lòt!**

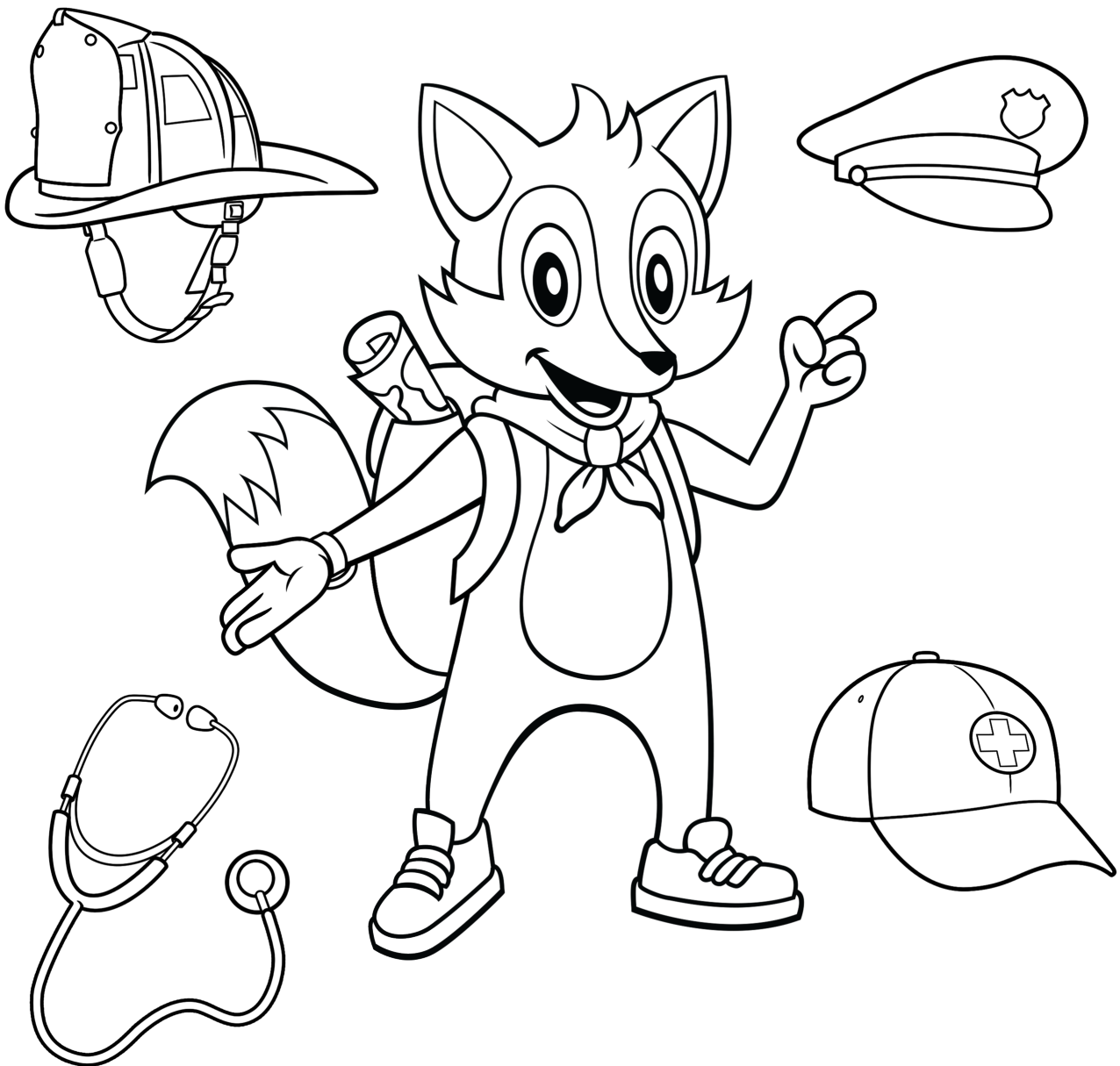


Kounya ou genyen yon foto sou moun yo ki sipòte ou ak moun ou kapab sipòte. Sa se kominote ou. Sa yo se moun ki kapab ede chak nan nou lè nou anksye,efreye oswa enkyè- jis sonje, li ok pou ou mande èd, tou!

Epi pa bliye, si ou remake youn nan zanmi ou yo ki fache, li ok pou mande “Eske ou ok? Kijan mwen kapab ede?”.

Felix Fox la reflechi konsènan kominote moun k ap ede ki kapab ede pandan yon ijans:

Tèlman genyen anpil moun k ap ede mwen kapab fè konfyans lè yon ijans rive. Pa egzanp, sapè ponpye, ofisye polis, doktè ak pwofesè tout ede mwen pou rete ansekirite.



Mwen kapab asire m ke mwen genyen yon non ak yon nimewo telefòn pou yon granmoun nan lavi mwen nan yon kat kontak pou ijans konsa moun k ap ede a kapab jwenn mwen si nou rive separe! Ou kapab ranpli youn pou tèt ou nan fen liv sila!

Otta B Otter kreye yon espas kalmi:

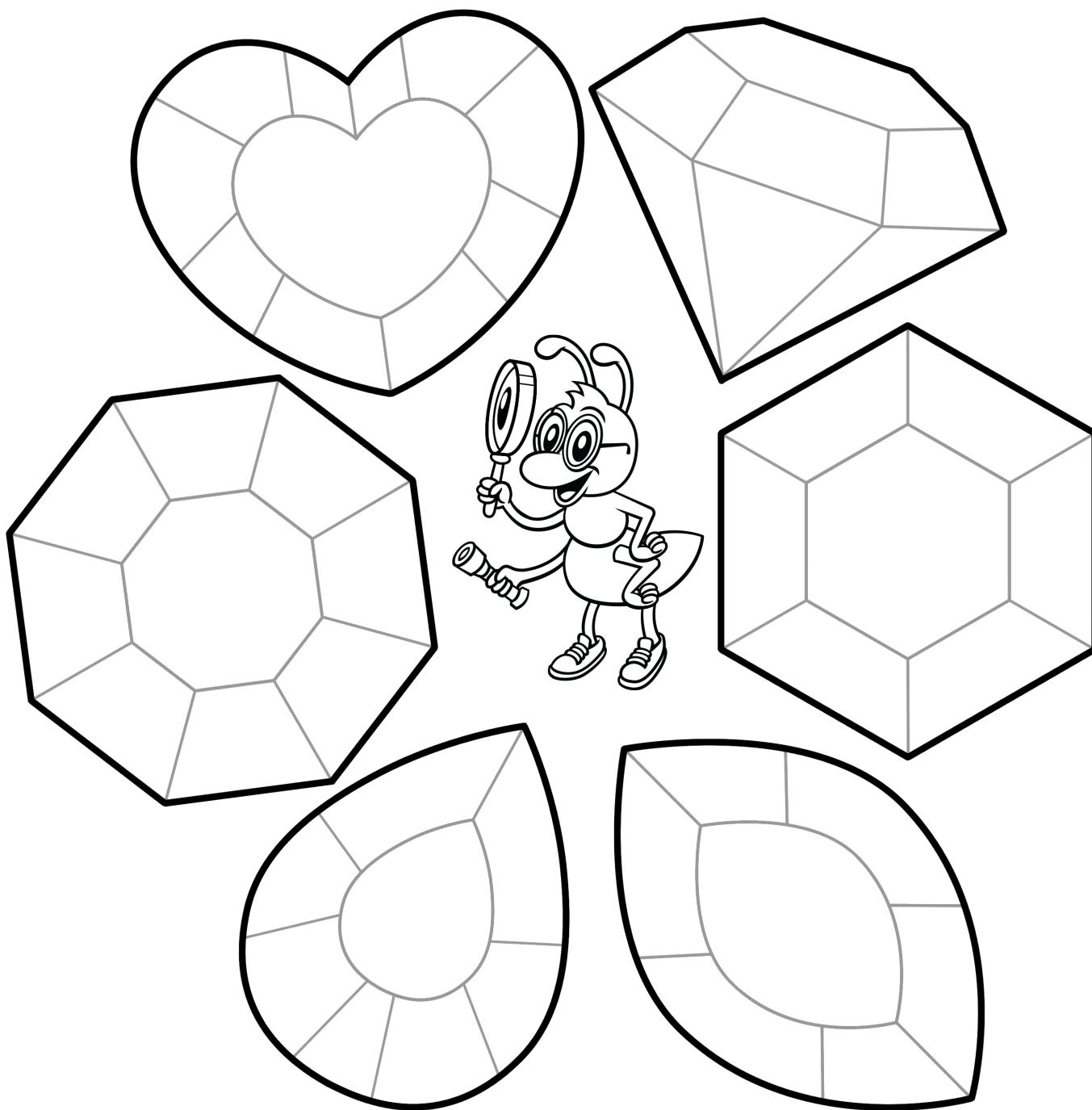
Mwen renmenpanse ak espas ki fè mwen santi m kalm. Pafwa se plaj la kote mwen te fèt, pafwa se jis rete avèk lòt otter mwen renmen yo.

Ou kapab desinen yon espas kote ou santi ou kalm isit la menm!



Konsèy Sam E sou BIJOU ki KACHE yo:

Lè mwen santi mwen deprime, mwen renmenpanse sou bagay yo ki fè mwen kontan. Pou mwen, bagay sa yo se tankou bijou oswa trezò, paske yo osi presye pou mwen ke ribi ak dyaman! Nan chak fòm bijou, ekri oswa desinen yon bagay ki fè ou kontan. Li kapab se yon moun, jwèt, kalite manje oswa yon aktivite! Ppanse konsènan bijou ou yo lè ou pè pou ede ou santi ou asire ak ansekirite.



Kat Kontak Ijan Ou yo:

Itilize modèl sa pou kreye yon kat kontak ijans pou chak moun nan kay ou. Ou kapab mande yon granmoun tou pou telechaje kopi kat kontak ijans yo nan redcross.org/prepare. Mande chak moun pou kenbe kat pa yo avèk yo tout tan. Nan fason sa tout moun pral prepare pou yon ijans.

Kontak Ijan Mwen Enfòmasyon



Non Mwen: _____

Telefòn: _____

Adrès Kay: _____

Imél: _____

Nimewo Telefòn Enpòtan



Polis: Rele 9-1-1 oswa _____

Sèvis Ponpye: Rele 9-1-1 oswa _____

Doktè: _____

Sant Kontwòl Pwazon: 1-800-222-1222

Moun pou Rele oswa Tèks nan yon Ijan



Moun Referans Lwen zòn nan _____

Telefòn _____

Espas Rankont andeyò Katye a:



Nimewo Telefòn Kontak Ijan Enpòtan yo: Pandan yon ijans nou gen dwa bezwen èd nan men lòt moun tankou sapè ponpye, doktè oswa veterinè. Li enpòtan pou konnen kijan pou rele yo. Travay avèk yon granmoun pou anrejistre nimewo telefòn sa yo, apres a fè yon lis tankou sa pou lakay ou epi mete li yon kote ki fasil pou wè sizoka ou bezwen itilize li.



Nimewo Ijan Lokal: 9-1-1 oswa _____

Depatman Lapolis _____

Depatman Ponpye _____

Lopital _____

Kontwòl Pwazon: 1-800-222-1222 oswa _____

Konpayi Telefòn _____

Konpayi Gaz _____

Konpayi Elektrik _____

Doktè _____

Veterinè _____

Granmoun yo -

Liv aktivite sa diskite diferan fason pou konprann santiman yo ansanm avèk kèk aktivite ki ka ede yon timoun fèfas avèk strès ak anksyete apre yon ijans rive. Pandan liv sa vize pou founi yon rekonfò pou pitit ou, se sipò ou ak lanmou ki pral ede yo santi yo an sekirite ak san danje ankò.

Apre eksperyans yon ijans, kèk konpòtman ki kouran kay timoun, tankou anksyete, difikilte pou dòmi, krent pou ijans lan pa rive ankò, yon regresyon parapò ak kèk etap enpòtan epi anksyete nan akwoche oswa separasyon avèk moun yo renmen yo. Timoun yo kapab tou ekspriye santiman yo atravè jwèt, pafwa nan ranplase ijans yo te fè eksperyans la. Konnen ke konpòtman ak santiman sa yo kouran apre yon evènman stresan, epi ke asirans ou lanmou, ak ekstra afeksyon kapab ede apeze anksyete yo.

BAGAY OU KAPAB FE POU EDE:

- Eksplòre ak idantifye santiman piti ou kapab ap epwouve epi ouvètman diskite sa ki te rive nan yon fason ki apwopriye pou laj li.
- Founi ekstra afeksyon ak rekonfò.
- Founi ekstra pasyans ak konpreyansyon pandna timoun nan fè aktivite abityèl yo; tandans pou bliye ak difikilte pou fokis ka rive kouraman.
- Eseye kenbe omwen yon woutin nan jounen w menjan ak anvan ijans lan.
- Rasire timoun lan ke ou pral fè tout bagay ou kapab pou pwoteje yo epi kenbe yo ansekirite.
- Rete pozitif nan pawòl ak aksyon yo.
- Siveye medya yo epi fason timoun lan ekspoze avèk nouvèl oswa lòt enfòmasyon konsènan ijans lan.
- Sonje pou pran swen tèt ou konsa ou kapab la pou piti ou yo.



Pou plis enfòmasyon, ale nan [redcross.org/YouthPrep](https://www.redcross.org/YouthPrep)



**American
Red Cross**

Adapte avèk pèmision nan men
Dok. Robin Gurwich

Peye pa Kwa WOuj Ameriken gras ak jenewozite donatè yo apre Siklòn Florence.