

## **Sipòte Timoun yo Nan Dèy ak Pèt Pandan Pandemi COVID-19 la**

Timoun yo benefisye swen ak konpasyon apre yo te eksprime lanmò yon moun yo te konnen. Granmoun yo kapab sipòte timoun yo pou yo fè fas nan ede yo santi yo an sekirite ak fè dèy nan yon fason ki san danje. Gid sa a ofri fason pou prepare ou pou yon konvèsasyon avèk timoun ou an sou pèt, ak kisa pou ou atann ou pou diferan tranch laj yo ak resous pou èd anplis.

### **Prepare ou pou pataje move nouvell**

Konnen sa pou ou di ak fason pou ou sipòte timoun yo apre yon pèt kapab parèt akablan. Sa espesyalman vrè si oumenm, tou, ap fè dèy epi ap jere pwòp emosyon pa ou.

- Si posib, moun ki pi pwòch ak timoun lan ta dwe di li nouvell la. Eksplike rapidman lè ak fason moun lan te mouri.
- Timoun yo pral gen kesyon epi yo pral bezwen repons ki klè. Kite yo poze kesyon yo avan, answit reponn yon fason ki plis rasiran epi ki plis senp ou kapab. Evite fraz tankou "li desede", "li ale" ak "nou pèdi li". Timoun gen tandans pou yo trè literal, kidonk langaj abstrè gendwa fè yo pè oswa fè yo gen konfizyon.
- Timoun yo pral eksprime santiman yo. Yo gendwa santi yo pou kont yo epi yo gendwa genyen konfizyon nan santiman entans yo a. Fè yo konnen ke sa yo santi a nòmral. Yon fason pou ou fè sa se nan pataje pwòp santiman pa ou. Rasire yo ke ou la pou sipòte yo epi nou pral travèse sa ansanm.
- Timoun yo pral bezwen woutin nòmral yo. Menm pandan yon peryòd dèy, timoun yo benefisye nan sekirite woutin yo. Sa gendwa difisil pandan pandemi COVID-19 la, men kenbe kèk woutin kapab bay timoun yo previzibilite ak konfò.

### **Konsiderasyon pa tranch laj**

Aprantisaj emosyonèl ak sosyal timoun yo devlope pandan tan an. Nan fanmi ki gen anpil timoun yo, chak timoun ta gendwa eksprime ak eksprime pèt nan diferan fason, depandan de laj yo. Atann ke timoun yo trete pèt yo pandan plizyè ane pandan ke konpreyansyon yo sou lanmò ap ogmante. Pandan pandemi an, fanmi yo souvan pa ka fè dèy nan fason yo te konn fè sa. Si genyen altènativ adistans pou rityèl relijye oswa kiltirèl yo, pèmèt timoun yo patisipe. Pwofesè yo jwe yon wòl enpòtan nan sipòte elèv yo a epi nou ankouraje yo pran kontak ak fanmi timoun yo apre yon lanmò. Yo kapab chèche konprann fason elèv yo ye, ofri konsèy ak asistans epi fè patenarya avèk fanmi yo pou ba yo sipò pandan tan an.

Tranch laj	Konpreyansyon sou lanmò	Ak kisa ou gendwa atann ou	Sa ou kapab fè
Timoun piti ak timoun preskolè yo (laj 2-5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa kapab panse deja ak lavni, kidonk yo pa kapab sezi pèmanans lanmò.</li> <li>• Gendwa mande souvan pou moun ki te mouri a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpil emosyon, menm si yo pa kapab di non emosyon yo</li> <li>• Chanjman nan modèl dòmi oswa manje yo</li> <li>• Yon retou nan abitud avan yo, tankou souse dwèt oswa pipi nan kabann</li> <li>• Imajinasyon ki enplike moun ki mouri an.</li> <li>• Konpòtman ki akaparan, iritab oswa fache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreye opòtinite pou timoun yo eksprime santiman yo atravè jwèt ak aktivite fizik. Jwèt se yon fason pou yon jèn timoun eksprime santiman li ak fè fas.</li> <li>• Pale sou moun ki mouri an.</li> </ul>
Timoun ki gen laj lekòl yo (laj 6-12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konprann ke lanmò definitif, men yo gendwa panse si moun lan ta kapab retounen ankò</li> <li>• Kapab panse sou fason lòt moun gendwa eksperimente pèt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yon retou nan abitud bonè yo, tankou souse dwèt oswa pipi nan kabann</li> <li>• Chanjman nan modèl dòmi oswa manje yo.</li> <li>• Twoub pou konsantre, enkyete pou yomenm oswa lòt moun yo kapab vini malad oswa mouri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bay yon sans garanti ak sekirite.</li> <li>• Ankouraje timoun yo pale sou santiman yo.</li> <li>• Raple yo fason nou ap travay ansanm pou rete an sekirite.</li> <li>• Ankouraje aktivite fizik.</li> </ul>
Adolesan yo (laj 13-18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genyen yon konpreyansyon ki konplè sou konplè.</li> <li>• Kapab gen difikilte pou aksepte lanmò sou yon moun ki pwòch.</li> <li>• Gendwa poze tèt yo kesyon si yo ta kapab anpeche lanmò a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adrese yo ak kamarad yo pou diskite lanmò a</li> <li>• Di granmoun yo pa vle oswa yo pa bezwen pale</li> <li>• Yon bezwen pou travay atravè refi, kòlè, sa ki gendwa mennen nan pi gwo priz risk oswa transgese règ yo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rete disponib, men ba yo espas pou yo fè dèy nan pwòp fason yo.</li> <li>• Rere konekte nan tcheke sou yo regilyèman.</li> <li>• Ankouraje yo pale avèk ou oswa lòt moun yo, epi pataje memwa moun ki mouri a.</li> <li>• Sipòte lè yo pran kontak ak kamarad yo oswa lè yo ap itilize aplikasyon sipò yo.</li> </ul>

### Pran swen tèt ou fè pati pran swen timoun yo

Timoun yo kapab aprann bon jan estrateji pou fè fas nan fason ou pran swen tèt ou. Sa pral rasire yo ke ou pral pi solid pou yo epi ou pral kapab sipòte yo emosyonèlman. Eseye rete konekte ak aksepte èd nan men zanmi, fanmi, kominote relijye oswa espirityèl oswa pwofesyonèl sante mantal yo.

## Lè pou mwen chèche swen pwofesyonèl

Sentòm dèy ki kontinye pandan plis pase sis mwa oswa ki afekte negativman fonksyonman kotidyen timoun yo gendwa vle di ke timoun lan bezwen èd pwofesyonèl. Sentòm yo gendwa genyen retou nan konpòtman avan yo (pa egzanp, kranpònman oswa pipi nan kabann), difikilte pou dòmi, imè negatif yo, mank konsantrasyon oswa retrè, chanjman nan apeti, konsomasyon alkòl oswa dwòg, oswa panse swisid yo.

### Resous pou èd

- Si oumenm oswa timoun ou an bezwen sipò anplis oswa èd, kontakte NYC Well, yon liy asistans konfidansyèl 24 sou 24, 7 jou sou 7 ki gen nan pèsònèl li konseye ki fòm epi ki disponib nan plis pase 200 lang. Rele 888-692-9355 oswa diskite sou [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) pou pale avèk yon konseye.
- Sitwèb NYC Well la ofri tou divès aplikasyon (apps) pou byennèt ak sipò emosyonèl ki ka ede ou ak adolesan ou lan fè fas ak pèt la. Pou plis enfòmasyon, vizite [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library).
- Liy Asistans pou Sipò Emosyonèl pandan COVID-19 Eta New York la nan 844-863-9314 disponib soti 8 AM rive 10 PM, sèt jou pa semèn. Liy asistans lan gen pwofesyonèl ki ap la pou yo koute ou, sipòte ou ak ba ou referans pou swen.
- Sant sou Liy Asistans pou Depans (Center on Addiction's Helpline) lan ofri sipò pou sila yo ki ap pran swen yon timoun ki gen difikilte ak konsomasyon dwòg oswa alkòl. Rele 855-378-4373 oswa vizite [drugfree.org/helpline](https://drugfree.org/helpline) pou pale avèk yon konseye.
- "[Helping Children Cope with Grief](#)" (Edè Timoun yo Fè Fas ak Dèy) [Child Mind Institute \(Enstiti Panse Timoun\)](#), la ak [National Child Traumatic Stress Network \(Rezo Nasyonal sou Estrès Twomatik lakay Timoun\)](#) kapab ede ofri enstriksyon sou kisa pou ou di yon timoun ki ap fè fas ak dèy.
- [Coalition to Support Grieving Students \(Kowalisyon pou Sipòte Elèv ki ap Fè Dèy\)](#) la genyen gid pou pwofesè yo, pèsònèl lekòl ak paran espesifik konsènan dèy pou timoun yo pandan yon pandanmi.

Depatman Sante Vil New York la gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.

5.21.20