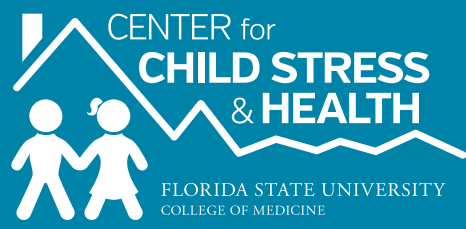


**YON PARAN**  
se premye

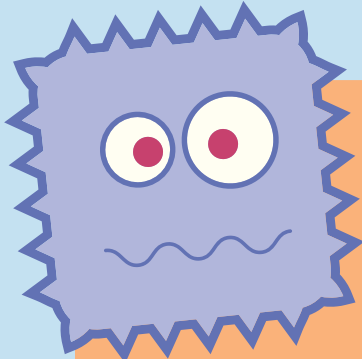
**#1**

**PWOTÈJ**

kont efè estrès tosik  
nan timoun.



[www.FSUstress.org](http://www.FSUstress.org)



## Estrès Toksik

Estrès toksik rive lè nou fè kèk eksperyans ki stresan ak kèk eksperyans ki negatif pandan yon bon bout tan. Estrès toksik ka domajan oubyen danjere espesyalman pou timoun. Li ka lakòz pwoblèm sante pou granmoun tankou maladi kè, kansè, opresyon ak depresyon. Move eksperyans sa yo ka gen ladan yo bagay tankou:

- Divòs/separasyon
- Pwoblèm ekonomik
- Diskisyon/jouman oswa goumen nan kay la
- Lanmò yon paran/gadyen
- Manm fanmi nan prizon
- Abi
- Gen yon manm fanmi ki gen maladi mantal
- Viv ak yon moun ki abize dwòg/alkòl



Menm si eksperyans yo ka trè difisil pou yon timoun, bòn nouvèl la se ke yon paran ka ede pwoteje pitit yo. An reyalyte, yon paran se pwoteksyon #1 kont efè estrès toksik nan timoun. Men kèk fason paran yo ka ede timoun yo remonte apre yon move eksperyans.

### Pale sou sa!

Reflechi ak nempòt eksperyans difisil pitit ou te kapab travèse epi pale sou sa avèk yo. Lè w pale ak pitit ou yo sou eksperyans lan sa pap fè yo mal. Bay pitit ou opòtinite pou li di koman eksperyans yo te ye pou li.

Ede yo idantifye santiman yo lè wap anseye yo diferan mo ki gen rapò ak emosyon epi mande yo pou yo di kijan yo santi yo.



## Fè tout ti moman konte!

Pase tan ak pitit ou nan aktivite ke fanmi an renmen fè kòm jwe espò, jwèt tablo, danse oubyen chante. Manje repa ansanm nan fanmi se yon lòt bon fason pou montre sipò! Toujou sonje pou di pitit ou ou renmen li.

## Pa fè wout la poukont ou!

Asire ke pitit ou antoure ak bon manm fanmi, zanmi, pwofesè ak lòt bon granmoun.



## Pran Konsèy!

Pale ak pedyat pitit ou, konseye lekòl la oswa enfimyè lekòl la. Yo ka ba ou plis ide sou fason pou ka ede sipòte pitit ou epi yo ka ede w decide si lòt sèvis tankou konsèy ap ede w.

## Rete an aktivite!

Enskri pitit ou nan bon jan aktivite/pwogram - tankou nan yon gwoup legliz, ekip espò, klèb/gwoup lekòl oswa lòt aktivite nan kominote a. Sa pral bay pitit ou a yon lòt fason pou fè fas ak estrès la epi sa ka ede yo gen yon bon atitud.

## Istwa Jennifer:

Tout paran ka vinn estrese pafwa. Chache bon fason pou jere estrès tankou pale ak yon zanmi, fè yon bagay ou renmen fè, ale fè ti mache oswa fè egzèsis.

## Jennifer's Story:

Jennifer te gen kèk tan li santi li tris, men pwoblèm ekonomik fanmi li te lakòz li te tonbe nan yon gwo depresyon. Menm si pitit fi li a ki te genyen sèlman 6 zan, li te toujou enkyete pou manman l'. Jennifer te pale sa ak yon zanmi ki te ankouraje l ale pale ak doktè fanmi an. Doktè a te kòmanse trete Jennifer epi piti piti li te kòmanse santi l pi byen. Pandan tan sa, Jennifer enskri pitit fi li a nan yon pwogram apre lekòl gratis plizyè jou pou chak semèn - sa te bay Jennifer plis tan pou konsantre sou sante li e sa te ede pitit fi li pandan lap konsantre sou bagay timoun - tankou devwa ak plezi.





FLORIDA STATE  
UNIVERSITY  
COLLEGE OF MEDICINE

## Contact us:

Website: [www.FSUstress.org](http://www.FSUstress.org)

Phone: 239-658-3123

Email: [FSUstress@med.fsu.edu](mailto:FSUstress@med.fsu.edu)



[www.FSUstress.org](http://www.FSUstress.org)

Sponsored by the State of Florida, Department of Health