



Dedicated to improving the lives of children and families in Miami-Dade County

# ba yo plis konesans renmen yo plis

Telephone 305-631-8111 pou ou pran plis enfòmasyon [www.bayopliskonesansrenmenyo.org](http://www.bayopliskonesansrenmenyo.org)

## Enskri pitit ou nan pwogram volontè anvan jaden danfan

Depi Lachann nan Eta Florid fin tonbe dakò sou detay pou klas volontè anvan jaden danfan, ki ap kòmanse nan mwa dawou sa a, pou tout timoun ki gen 4 an nan Eta a, anpil paran ap chèche konnen ki jan pou yo enskri pitit yo ak ki lekòl ki ofri pwogram sa a.

Se yon pwogram volontè ni pou moun k ap ofri l yo ni pou paran yo. Sa vle di sant pou timoun piti aprann ki piblik kou prive oswa ki relijiye yo tou ap chèche wè kounye a si y ap asepte finansman Eta a oswa si yo gen kalifikasyon ki nesese pou yo ofri pwogram nan.

Gwoup ki rele The Early Learning Coalition nan Miami-Dade/Monroe mande paran yo ale sou entènèt pou yo kab ranpli yon fòm preliminè anvan, sou sit [www.upkflorida.org](http://www.upkflorida.org) oswa [www.schoolreadiness.org](http://www.schoolreadiness.org). Paran yo kapab rele tou oswa vizite lekòl ki nan zòn kote yo rete a, paske kèk nan lekòl sa yo kapab genyen pwòp lis pa yo ann atandan Eta a ba yo otorizasyon pou yo fonksyone kòm yon lekòl ki gen pwogram anvan jaden danfan (Pre-K). Nou rekòmande paran yo pou yo poze kesyon pou konnen si lekòl sa yo gen entansyon asepte finansman nan men Eta a, pou pwogram sa a. Dapre fòm preliminè fanmiy yo ranpli a, pi ta y ap mete yo okouran ki lekòl/ sant nan zòn yo rete a ki anrejistre pou pwogram nan epi ki jwenn otorizasyon.

Si w bezwen plis enfòmasyon, rele Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe nan nimewo 305-646-7220.

Modesto E. Abety  
Prezidan direktè jeneral  
The Children's Trust

## Depresyon apre akouchman

Moun ki ekri atik sa a se Debbie Glasser, Ph.D., yon sikològ lisansye epi ki ekri kolòn "Positive Parenting" nan nan jounal Miami Herald.

**F**è yon tibebe kapab bay yon jwa depase. Kon sa tou, li ka senpman fatigan anpil. Mank somèy, fatig fizik epi menm doulè apre akouchman an, se tout sa k ap tann nouvo manman yo. Pou anpil fi, nan detwa premye semèn apre yo fin fè yon tibebe yo konn gen move jan tanzantan, yo konn gen difikilite pou yo konsantre yo oswa yo konn kriye fasil. Men pou kèk manman, bagay sa yo dire plis tan, yo pi grav epi yo kab vle di se yon pwoblèm ki pi grav tou: depresyon apre akouchman.

Depresyon apre akouchman an se bagay ki rive ant 10 ak 20 pou san fi ki fin akouche. Pami sentòm ki konn parèt nan ka sa a, nou jwenn anvi kriye anpil, enkyetid, kòlè, mank somèy, santiman koupab, mank apeti, mank enèji, gwo fatig oswa pèd espwa. Si ou santi w nan wout pou w fè depresyon apre akouchman oswa ou ta kòmanse gen kèk nan siy sa yo, gen èd ki la pou sa. Men kèk sijasyon:

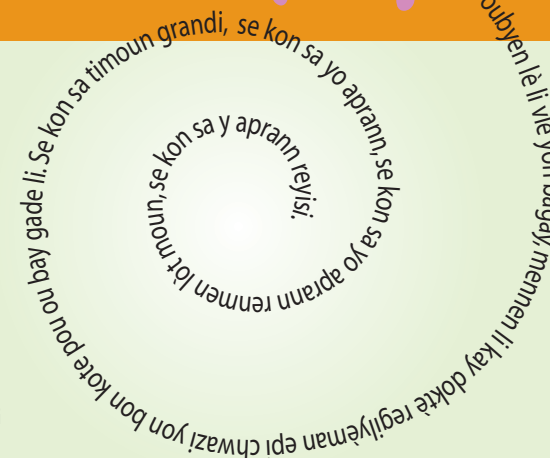
**Rive konnen se pwoblèm nan sa.** "Premye etap la se rive konnen si y konse depresyon an", dapre pawòl Doktè Renee Goldberg, ki se pwofesè klinik nan domèn obstetrik ak jinekoloji nan lekòl medsin Harvard Medical School. "Pafwa, mari a oswa lòt moun nan fanmi an rekonèt sentòm yo anvan pasyan an rive rekonèt yo. Yo dwe ede tou nan chèche veye siy sa yo." Si ou gen kèk enkyetid, pa neglije sou sa. Goldberg di kon sa: "depresyon apre akouchman kapab trete, men li pa prale pou kont li".

**Chèche konnen ki sa ki kab lakòz bagay sa a.** Doktè Shoshana Bennett, ki ekri liv Beyond the Blues: A Guide to Understanding and Treating Prenatal and Postpartum Depression, deklare: "Menm si pèsonn pa egzan, men moun ki deja konn fè depresyon epi ki gen fanmi yo ki konn fè depresyon, se yo ki plis kapab devlope depresyon apre akouchman an." Lòt bagay ankò ki ka plis lakòz depresyon apre akouchman an, se lè moun nan te sibi chòk, yo izole li epi li pa jwenn sipò mari li.

**Pran repo.** Nou bezwen dòmi omwen pandan 5 èdtan san deranjman chak swa, selon sa Doktè Bennett di: "Mank somèy tout tan ap lakòz pwodui nan sèvo n ki rele sewotonin nan diminye epi sa kab fè vin gen kè kase, kòlè ak depresyon." Bennett kontinye pou l di: "Dòmi se pa yon liks; se yon nesese medikal." Nou ankouraje nouvo paran yo pou yo devlope yon plan pou aktivite leswa ki mache byen pou fanmi yo. Li di: "Menm manman k ap bay pitit yo tete kapab reyisi fè sa, depi yo gen yon plan aktivite ki solid".

**Pran swen tèt ou.** Bennett fè manman yo sonje yo dwe manje pwoteyin pandan tout jounen an epi yo dwe bwè anpil dlo. Li ensiste tou sou enpòtan pou manman yo pran repo regilyèman pandan tout semenn nan. Li ankouraje yo pou yo chèche konkou nan men fanmi oswa zanmi yo fè konfyans. "Li enpòtan pou w asire w ou pa fè simenaj. Lè ou pran swen tèt ou, w kapab pran swen lòt moun pi byen."

**Chèche èd.** "Depresyon apre akouchman se pa



yon defo tanperaman ni yon feblès nan pèsonalite", dapre Bennett. "Se yon twoub ki genyen nan nivo glann andokrin yon moun, e pwoblèm sa a ka disparèt si moun nan jwenn èd. Pale ak moun ki bay swen lasante ou fè konfyans. Si w santi ou twò about oswa ou gen twòp depresyon pou w fè kout fil la, mande swa mari w oswa yon lòt moun k ap ede w, pou yo fè kout fil la pou wou."

**Konnen ki lè pou w mande èd san pèdi tan.** Pafwa li nesese pou w jwenn sipò tousuit. Si w gen move lide nan tèt ou pou fè ni tèt ou ni tibebe a ditò, pa ret tann yon randevou. Al chèche èd san tousuit nan nenpòt sal dijans oswa rele liy ki mache 24 sou 24 pou ka sa yo, tankou liy Operatè Miami (Switchboard of Miami) nan Dade 305-358-HELP oswa rele òganizasyon Ba yo plis konesans renmen yo plis (Teach More/Love More) nan 305-631-8111.

### MEN SA KI NAN TI JOURNAL SA A

Nouvo kòmansman ki sa w ap espere? .....	2
Kèk lide pou w reflechi sou yo .....	2
Elve timoun dapre konsèy espè bay .....	3
Jwe sou lakou .....	4

### MISSION NOU:

Se pou nou asire nou tout timoun nan Miami-Dade County jwenn atansyon kominote a, pou yo jwenn angajman ak resous kominote a, – kon sa, yo kapab devlope kapasite yo onivo entèlektiyèl, emosyonèl, sosyal, fizik. Sa ap pèmèt yo pare pou y aprann, sa ap pèmèt yo anvi aprann letan pou yo kòmanse al lekòl.

Si ou gen kèk kesyon sou jan pou w elve pitit ou oubyen travay ou kòm paran, rele Òganizasyon Teach More/ Love More nan 305-631-8111. W ap jwenn moun pou ba wou enfòmasyon 24 sou 24 ann Angle, an Panyòl epi an Kreyòl.

Si ou ta renmen resevwa ti jounal sa a an kreyòl, rele (305) 631-8111.



## Fwaye pezib: Aprann fason pou rezoud pwoblèm

Koutwazi Diane Golden nan yon fondasyon ki rele "Peace Education Foundation".

**A**prann rezoud pwoblèm se yon ladrès tout timoun kapab aprann. Men, timoun pitit pa gen ladrès yon langaj avanse oswa matirite emosyonèl pou rezoud pwoblèm yo poukont yo. Avèk gid ou, pitit ou kapab aprann ladrès sa yo gradyèlman pandan l ap grandi.

Ou kapab kòmanse moutre l fason yo rezoud pwoblèm depi byen bonè nan laj 1 a 3 an. Men ki jan:

1. Kòmanse idantifye pwoblèm nan klè. Sèvi ak yon ki montre respè pou w kapab di sa w santi san blame ni dekouraje pitit ou. Paregzanp, « Mwen santi m fache lè m wè jwèt yo gaye toupato atè a. Yon moun ka bite sou yo epi blese. »
2. Mande pitit ou ede w reflechi sou ki solisyon ki posib pou rezoud pwoblèm sa a. Sonje, li toujou ap aprann epi li bezwen èd ou. Pare 2 ou 3 solisyon posib nan tèt ou epi ede pitit ou chwazi youn. Firamezi, li ka kòmanse kreye solisyon pou kont li. Ou ta ka di, "Ki sa nou kapab fè ak jwèt sa yo atè a?" Pitit ou ta ka reponn, "M pa konnen" oswa li ka bay sijesyon ki pa mache ak reyalyte tankou, "Ann ranmase yo ak vakyòm nan!" Ou ta ka reponn, "Sa ta komik pou vakyòm jwèt yo, men sa pa ta kab mache paske vakyòm pa fèt pou jwèt. Ki lòt ide ou genyen?" Si pitit ou toujou bezwen èd, ou ta ka di, "Ou ta kab ranmase yo ou menm. Oswa ou ta kab mande yon moun ede w. Ki sa wou chwazi?"
3. Ede pitit ou chwazi youn solisyon ki mache ak reyalyte. Si l di, "M pa vle netwaye", ou kab reponn, "Ou pa kab chwazi sa. Fò jwèt yo al yon kote. Èske w ta renmen ranmase yo, oubyen èske m kapab ede w?"
4. Mete plan an ann aksyon. Paregzanp, si pitit ou mande èd, di: « Dakò, ann ranmase jwèt sa yo ansanm. » Pataje travay la ann etap tou pitit pou l kapab santi li reyisi. Paregzanp, "Èske nou ta dwe ranmase kamyon yo anvan oswa lego yo? Chwazi ou menm."
5. Tcheke ki jan solisyon an te mache. Ou ta kab di, « Li bon! Nou mete tout jwèt yo sou kote lè nou travay ansanm. » Si sa pa mache, se pou w di sa. « Ide sa pa t mache, ki sa n ta ka eseye ankò? » Kounye a, retounen nan etap 2.
6. Moutre pitit ou fason li te ede rezoud pwoblèm nan. « Sa vrèman mache lè nou ranmase jwèt yo ansanm. Lè w mande yon lòt moun ede w, sa se yon bon fason pou rezoud youn pwoblèm. »

Youn nan mwayen ki pi enpòtan pou pitit ou aprann rezoud pwoblèm se lè l ap gade sou wou. Se pou w tounen yon modèl pozitif lè w fè fas ak pwoblèm epi defi nan lavi w.



**Chak mwa, pati sa nan jounal la pral chita sou ladrès ak lide moun dwe genyen pou yo amelyore vi famiyal yo.**



-Ale nan bibliyotèk katye w la pou tcheke liv, aktivite ki genyen ak refleksyon ki pou ankouraje pitit ou nan lekti ak ekriti. Pou kab jwenn bibliyotèk ki tou pre w, rele nan nimewo 305-276-2665 oswa ale nan sit wèb sa a: [www.mdpls.org](http://www.mdpls.org)

## Kwen Atis

### Alèji a sèten manje/Manje ki pa fè moun byen

Sheah Rarback nan University of Miami.

**L**è gen pwoblèm alèji a manje, timoun plis ekspozè pase paran yo. Men, bon nouvèl la sèke anpil nan alèji sa yo konn ale kon timoun yo vin pi gran. Sòf nan ka pistach, nwa ak pwason oswa lòt bèt nan lanmè; alèji pou twa kalite bagay sa yo konn dire pandan tout lavi yon moun. Petèt gen 4 a 6 % tibebe ansanm ak 1 a 2 % timoun piti ki fè alèji a manje. Alèji ki gen tandans atenn soti nan fanmi. Sa vle di si youn paran oswa toulede fè alèji a manje, ou mèt atann ou ti bebe nou an kapab vin kon sa tou. Manje ki plis konn bay moun alèji se ze, lèt, pistach, nwa kajou, zanmann, soya, ble, pwason, bèt lanmè ki gen koki.

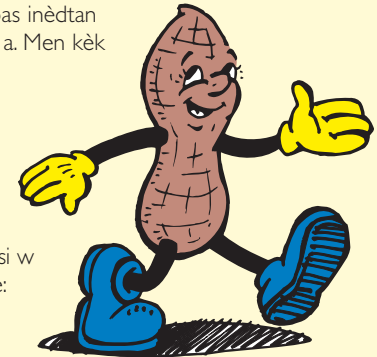
Sentòm ki montre moun nan fè yon alèji a yon bagay li manje, yo parèt nan lespas inèdtan apre moun nan fin manje manje a. Men kèk nan siy ki parèt plis yo:

- Vomi
- Dyare, kranp
- Bousòl, anfleman
- Bri nan souf, gòj sere

Men kèk prekosyon pou w pran, si w konnen pitit ou ka fè alèji a manje:

- Ba l tete sèlman pandan premye ane li.
- Pa ba l manje okenn manje solid jous li gen laj si mwa epi tann plis ankò anvan ou deside ba li sèten manje ki fasil bay alèji, tankou:
  - Lèt ak soya: tann 1 an.
  - Blan ze: tann 2 an.
  - Pistach, pwason ki gen koki, nwa: tann 3 a 4 an.

Se pa tout lè yon manje pa fè yon moun byen pou se alèji li ye. Gen anpil timoun ak granmoun ki pa ka tolere tout manje. Sèten siy tankou kranp lestomak konn prezante menm jan pou alèji ak pa ka tolere manje. Souvan souvan nou rankontre tibebe ki pa sipòte laktoz, men dabitid sa pase kon timoun nan vin pi gran. Kesyon pou w konnen si se alèji pitit ou fè a manje oswa si li pa ka tolere manje, ou kapab pale sou sa ak pedyat timoun nan.





# Wòl paran yo anvè timoun kin an laj pou ale lekòl

## Kontantman pou moun sèvi kòm gid ak konseye

**I**magine youn moun ki prèt pou koute w, pou ba w konsèy, pou ri lè w bay blag epi ki la pou ede w nenpòt lè ou rankontre gwo difikilte. Tout bagay sa yo di nou sa yon zanmi ye, men tou yo di nou ki sa yon konseye ye. Konseye yo konsakre tan yo ak enèji yo pou yon grenn timoun apa pou ede yo devni pi bon moun yo kapab ye a.



**MISYON NOU:**  
Amelyore lavi tout timoun ak fanmi yo k ap viv nan Miami-Dade County ak bon jan investisman nan lavi yo jodi ki kab ede yo demen.

Konseye yo gen yon wòl modèl y ap jwe; yo ka fè vin gen gwo chanjman enpòtan nan lavi timoun yo, nan fason y ap ede yo ak fason y ap gide yo. Travay konseye a kapab yon eksperyans ki chanje lavi timoun ki bezwen atansyon espesyal paske yo pa gen you paran oswa yo pa gen ni frè ni sè, oubyen tou paske yo pa bay bon rannman lekòl oswa yo senpman bezwen yon moun gide yo.

Gen anpil pwogram, òganizasyon The Children's Trust ap finanse, ki ofri opòtinite pou timoun resewva gid ak konsèy, pami yo gen pwogram tradisyonèl kote se yon granmoun ki sèvi timoun nan gid ak pwogram kote se timoun ki sèvi kòm gid pou timoun parèy yo. Kèk nan yo rankontre timoun yo nan lekòl yo, gen lòt ki pèmèt granmoun konseye yo fè kèk deplasman ak timoun yo.

Travay gid ak konsèy a mete lè espesyal pou timoun resewva atansyon espesyal fas a fas nan men konseye a. E pou yo kapab gen yon rapò konfyans nan kalite swen sa a, travay la fèt nan yon anbyans ki pa gen estrès epi ki konsantre sou siveyans edikasyon ak bon rannman lekòl, sou bay konsèy ak gid nan afè karyè oswa sou devlopman pèsònèl. Nan yon eksperyans ki byen mache, touletwa domèn yo konsène.

Ankèt ki fèt pa twò lontan montre timoun ki nan pwogram konsèy ak gid

fè gwo chanjman nan konfyans yo nan tèt yo, nan travay lekòl yo ak nan rapò yo genyen ak fanmi yo oswa ak kanmarad yo.

Anplis sa, rapò ki vin genyen ant yon gid ak timoun l ap dirije a se yon avantaj pou yo toude, dapre pawòl Millette Green, ki gen 24 an, e ki gen yon diplòm metriz nan Barry University. Li jwe wòl Gran sè pou Patsy McKnight, yon timoun 15 an. "Ou dwe fè sa ak tout kè w", dapre Green, ki bay Patsy leson nan matematik, men tou, ki konn mennen li nan sinema ak nan jwèt baskètbòl. "Sa bon pou nou toude. Se yon bèl bagay lè w kapab fè yon diferans nan lavi yon timoun."

**Si w ta renmen jwenn plis enfòmasyon sou pwogram gid ak konsèy, tanpri kontakte:**

**Big Brothers/Big Sisters of Greater Miami  
305-644-0066**

**Jewish Community/Youth Aide Mentoring  
Lorena Lerer, Kòdonatè pwogram  
305-933-9820**

Yon gran kouzen oswa yon zanmi ki dakò pou sèvi gid ak konseye pou pitit ou, se yon bon avantaj, dapre sa Lorena Lerer ki se kòdonatris pwogram Èd pou Jèn nan kominote Jwif yo (Jewish Community/Youth Aide Mentoring program). "Kèk fwa, lè yo gen apeprè menm laj, yo rive rekonèt youn lòt epi youn konprann lòt pi byen."

Men kèk ti konsèy pou ede w tabli yon relasyon nan kesyon gid ak konsèy pou pitit ou:

- **Chache jwenn yon konseye.** Chèche konnen yon moun pitit ou renmen suiv oswa li renmen wè. Èske moun sa a disponib epi li dakò pase kèk moman ak pitit ou, yon fason regilyè? Èske l se yon moun ou fè konfyans epi li se yon moun debyen? Èske konseye sa a gen kapasite ak eksperyans pou ede pitit ou amelyore nan domèn ou rive idantifye yo (paregzanp matematik, espò, konfyans nan tèt li)?
- **Prepare timoun nan pou eksperyans sa a.** Sa enpòtan pou moun ki pral resewva konsèy ak gid la, prepare l pou sa ni nan lespri l ni nan kè l. Esplike pitit ou sa w gen entansyon fè a. Mande l pou li asepte tande lide a. Pwopozè yon lè ak yon kote pou n rankontre ak gid la. E nenpòt lè sa posib, fè timoun yo pran pa nan dezizyon ou yo.
- **Mete objektif devan w.** Detèmine ki rezilta ou espere jwenn ak eksperyans sa a. Chèche jwenn de oswa twa domèn ou konnen pitit ou bezwen pou l ta amelyore ladan yo. Pale de yo ak gid la. Fè pwofesè timoun nan patisipe nan sa. Mete rezilta ou espere jwenn nan sou papye. Pran nòt sou travay lekòl timoun nan depi lè l te kòmanse ni tou nan sa ki konsène lavi li an jeneral, nan zanmitay li ak rapò li ak lòt timoun parèy li.
- **Tcheke si eksperyans lan mache.** Mande pitit ou ki sa l ap aprann apati travay sa yo. Èske gen lòt èd ankò li bezwen? Èske pitit ou travay pi byen lekòl? Èske li vin gen meyè rapò ak frè l, sè l oswa lòt timoun laj li?



Pou Patsy menm, li kontan al vizite Barry University ansanm ak Green, epi ti vwajaj sa a fè l vinpanse serye pou l antre nan inivèsite.

Pwogram fòmèl pou konsèy ak gid pote zouti ki pèmèt nou chwazi konseye yo ak moun espè nan bay konsèy atravè ankèt ak tès. Men paran ki ta renmen jwenn yon lòt bagay san se pa pwogram tradisyonèl ki abitye fèt nan domèn sa a, kapab kòmanse eksperyans lan yo menm menm, nan pran konsèy nan men fanmi oswa gwoup zanmi ki prèt pou sèvi kòm konseye yo.

Telefon 305-571-5700 pou ou pran plis enfòmasyon: [www.thechildrenstrust.org](http://www.thechildrenstrust.org)

# Tout moun abò pou n amize n an fanmi!

## Fè yon soti!

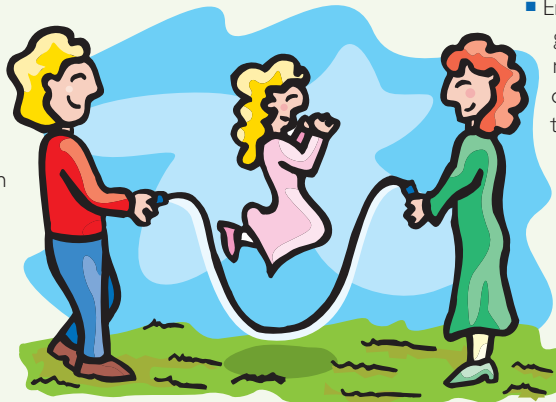
Moun ki ekri atik sa a se: Jason Litten, MD ak Lee M. Sanders, MD, MPH, nan Depatman Pedyatri University of Miami/Jackson Memorial Hospital.

Gen 30 an de sa, yon timoun sou chak 20 timoun ki te nan preskolè, te twò gwo. Jounen jodi a, se youn timoun sou chak 7 timoun ki twò gwo. Timoun twò gwo sa yo gen gwo vye chans pou yo gen pwoblèm sante ki grav tankou maladi sik (dyabèt) ak maladi kè.

Pwa yon timoun depann de manje l ap manje ak aktivite l ap mennen. E pandan ke twòp sik nan manje se youn nan gwo rezon ki lakòz timoun vin twò gwo, timoun yo nan peyi nou an kapab twò gwo tou paske yo pa fè anpil aktivite.

Kon sa, sa pou n fè pou timoun yo ka fè plis aktivite? Men de twa ti etap tou senp kèk etid syantifik montre ki ka ede n anpeche timoun yo vin twò gwo:

- Pa met televizyon nan chanm timoun nan.
- Limite tan pou yo gade televizyon; pa depase inèdtan pa jou.
- Lè gen ti tan lib, kreye yon aktivite fizik ki amizan paran yo



dwe sipèvize. Pitit ou gen dwa twò kontan woule bisiklèt, sote kòd, jwe boul oswa kouri. Chak fwa w kapab patisipe avè l nan aktivite fizik yo. Sa ka tou yon bon opòtinite pou tout fanmi an pase yon ti tan ansanm.

- Fè tèt ou travay nan kay la. Fè konkou dans ak lòt jwèt tankou oslè ka tounen yon fason amizan pou n jete kèk kalori nan jou lapli ap tonbe yo, oswa lè l kòmanse fènwa.

- Vizite yon plas ki sou katye a, kote pitit ou ka jwe ak zanmi li.

- Enskri pitit ou nan aktivite an gwoup ki gratis oswa ki pa mande anpil depans, ki nan katye ou. Tcheke sant kominotè, legliz oswa tanp ki nan zòn nan. Gen lòt aktivite tou sou katye w la ki resevwa patwonaj YMCA ak YWCA (1-877-WOW-YMCA), oswa Police Athletic League (305-471-1711), Miami-Dade Department of Parks and Recreation (305-755-7800), ansanm ak lòt lig pou espò yo.



## Patisipe Nan ti Journal sa a...



### Voye:

foto, keksyon oubyen konsèy itil. Foto yo ap parèt nan chak piblikasyon. Foto sa yo reprezante lektè nou yo men yo pa pale de okenn estil ak sityasyon fanmi. Keksyon yo, kèk espè lokal ap reponn yo. Konsèy itil paran yo, n ap jwenn yo nan seksyon "Pi bon moman pou anseye" (Teachable Moments) lan.

### Voye lèt bay:

The Early Childhood Initiative Foundation  
3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129

Se òganizasyon sa yo ki bay sipò pou yo pibliye journal sa a:

### The Early Childhood Initiative Foundation

(646-7229) Ak United Way Success by 6

(305-860-3000) De òganizasyon sa yo travay ansanm ak Koalisyon pou Prepare timoun pou Lekòl (Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe) nan Miami-Dade. Koalisyon an sipèvize pwogram entèvasyon pou timoun ki nan preskolè ak pwogram ki bay sibvasyon pou pran swen timoun ansanm ak anpil lòt aktivite nan Miami Dade County. Se mesye Paula Bender ki pral dirije kowalisyon an (305-646-7225).

### Edite ti journal sa a se:

Ana de Aguiar Echevarria  
(305-646-7230)

### Moun ki nan komite revizyon

journal sa a se:  
Dr. Debbie Glasser



3250 SW Third Ave.  
Miami, Fla. 33129

NON-PROFIT  
ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
MIAMI, FL  
PERMIT #5665