

Fanmi ki viv an pè: Apresye sa ki bon nan chak moun

Se Beverly Tate ki ekri atik sa a pou Fondasyon "Peace Education Foundation."

Lavi a chaje ak orè jodi a, akòz tout responsabilite ak orè moun genyen. Se vre kounye a nou kab ap fè plis travay epi fè yo pi byen, men anpil fwa nou konsantre sou sa nou pa t gen tan fè ak sa nou pa t gen ase fòs pou nou fè. Sa vle di nou pa pran tan pou nou apresye sa nou reyalize chak jou malgre tout egzijans nou gen devan nou.

Èske se pa menm bagay la n ap fè ak moun nou renmen yo ak moun nou sansib pou yo? Èske nou plis gade sa yo ka fè byen ak fason yo ede lòt moun anpil? Oubyen èske nou plis gade sa yo pa fè twò byen? Èske nou an mezi pou nou wè fòs chak moun ki nan fanmi nou oubyen èske sa yo fè ki negatif se yo ki gache amitye nou ak yo? Men kèk konsèy sou fason nou ka apresye sa ki bon nan chak moun:

- Kreye jòb ki baze sou sa moun nan fanmi an kapab fè byen. Si yon timoun konn fòm kèk bagay ak gwosè yo, timoun sa a se li ou ka bay òganize bifèt ou yo. Li kab ranje manje ou achte nan plas yo, li kab mete asyèt yo ak plat yo nan plas yo lè ou fin sèvi ak yo. Si gen yon granmoun nan kay la ki toujou ap veye lè, se li pou nou bay responsab veye lè pou nou lè n ap pare pou n al fè yon aktivite.
- Chèche wè sa chak moun nan fanmi an fè byen. Esplike sa yo fè. Paregzanp "Ou mete valiz ou sou tab la olye ou lage l atè

a poutèt pou pye nou pa pase ladan pou nou sot tonbe. Mèsi pou sa."

- Lè bagay yo pa mache jan w ta vle l la annik di "woy" epi, pran opòtinite sa a pou w wè kouman ou ka rezoud pwoblèm nan. "Sa pa mache fwa sa a. Ki lòt bagay nou ka fè pou n ka regle sa?"
- Kreye yon abitud pou n selebre sa nou rive fin fè. Abitud la se kapab yon lanmen chèlbe nou bay epi nan fen jounen an nou kab di nou te bay twa lanmen chèlbe jodi an. Jounen sa a se te yon bèl jounen!"

Lè ou chanje sa ou vle konsantre sou li a sa pèmèt ou chanje jan ou wè tèt ou ak jan ou wè lòt moun. Lè ou apresye efò moun fè, ladrès yo genyen ak sa yo akonpli sa kab fè ou gen pi bon relasyon ak yo.

Kèk pawòl pou fé w reflechi

Men ki moun ki pote enfòmasyon sa yo Sheah Rarback ki nan "Mailman Center for Child Development nan "University of Miami School of Medicine".

Lè yon moun manje 5 pòsyon legim ak fri pa jou se meyè fason pou w amelyore sante w. Pòsyon kon sa ede kontwole pwa ni timoun ni granmoun; met sou sa, yo gen bon gou epi yo fasil pou prepare. Gen twòp timoun ak granmoun ki manje mwens pase 2 pòsyon nan manje sa yo pa jou.

Men kèk sitiyasyon difisil ak kèk solisyon pou sitiyasyon sa yo:

- **Pitit mwen pa renmen yo:** Se sa yo di ki pi gwo pwoblèm nan. Premye pa pou ede pitit ou manje fri ak legim, fò l wè w tout fanmi an ap manje yo. Pa atann pou pitit ou manje manje ou pap menm vle goute. Ofri pitit ou yon nouvo legim, men pa fòse l goute l. Si ti pitit ou a wè yon manje bon nan bouch ou, l ap vle moso tou.
- **Pitit mwen yo pi pito manje pòm detè frit:** Timoun ki grangou manje sa yo jwenn ki sou lamèn ak sa ki fasil pou manje. Wete tout ti goute nan kay la ki menm gwosè ak tchip yo. Mete kèk ti kawòt nan ti sache plastik ki gen zip yo. Mete rezen wouj ak rezen vèt nan kèk lòt sache. Lè pitit ou grangou y pran ti legim ak fri yo jwenn ki tou pare.
- **Legim m achte yo gen tan pouri anvan fanmi mwen fin manje yo:** Legim ki fre bon, sa ki friz yo bon tou. Si w wè w ap pede jete legim fre w achte, li ka pi bon pou w achte sa ki friz yo. Sou pwèn nitrisyon, sa ki friz yo menm ak sa ki fre yo. Lè w achte legim ki friz, ou sèvi ak sa w bezwen, rès la rete friz pou lè w pral prepare manje ankò. Manje w pa janm gate epi ou toujou gen kichòy pou w met sou tab la. Veye legim ki nan bwat yo, yo konn mete anpil sèl ladan yo.

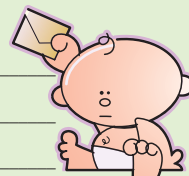


Kiles ki vle gen yon abonman gratis?

Voy pati se a bay: The Early Childhood Initiative Foundation
3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129.

Non: _____ Telefon ou _____

Adres ou _____





The Children's Trust

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

MISYON NOU:

Amelyore lavi tout timoun ak fanmi yo k ap viv nan Miami-Dade County ak bon jan envestisman nan lavi yo jodi ki kab ede yo demen.

Wòl paran yo anvè timoun kin an laj pou ale lekòl

Ann eseye konprann Pwoblèm mank atansyon ak tèt cho, sa yo rele (ADHD) ki vle di ann Angle "Attention Deficit Hyperactivity Disorder"

Majorite paran konsidere pitit yo kòm timoun ki pa gen pwoblèm ditou. Paran yo fè konnen piti yo gen yon pwoblèm, sanble yo pi anvi pa kwè sa, sanble yo pè, yo konn kwè se fòt yo.

Dabitid se kon sa paran ki gen timoun ki gen (ADHD) Pwoblèm mank atansyon ak tèt cho, konn wè tèt yo. Pwoblèm sèvo sa a konn lakòz timoun pa gen kontwòl sou jan yo aji. Apeprè 5 pou san timoun genyen pwoblèm ADHD a.

Doktè Jeffrey Brosco se yon Pwofesè Dirijan nan Depatman Pedyatri nan Sant Mailman pou Devlopman timoun nan Inivèsite Miyami, li gen yon pitit tou ki gen ADHD, men sa li di "Gen kèk paran yo fè konnen pitit yo gen ADHD ki konn santi se tankou yon gwo chay ki sot sou do yo, paske yo te konprann se jan y ap elve timoun nan ki pa bon."

Se pa jan yon paran ap elve yon timoun ki lakòz pwoblèm sa a. ADHD se yon andikap li ye. Mwa septanm se mwa yo chwazi pou pale sou Pwoblèm mank atansyon ak pwoblèm tèt cho – se yon bon lè pou paran pran ransèyman sou pwoblèm sa a.

Timoun ki gen ADHD kab dezòd anpil, yo ka pa ka pòte atansyon a yon bay pou lontan, yo kab pa ka konsantre, epi yo kab sanble yo gen yon "motè k ap mache anndan yo tout tan" dapre sa Doktè Brosco di. Yo bliye fasil, yo distrè fasil, yo reve je klè, sa yo se lòt rezon ki fè li pa fasil pou yo aprann oubyen pou yo viv yon vi nòmal. Linda Martinez di "li pa fasil pou elve timoun kon sa." Linda Martinez se yon sikològ nan Sant pou timoun Bertha Abess, se yon òganizasyon ki pa travay pou fè lajan, ki travay ansanm ak Lekòl Leta Miami-Dade yo pou fè kou epi pou fè tretman pou plis pase 1,500 timoun ki gen pwoblèm tèt ak pwoblèm mantal. Se Òganizasyon "The Children's Trust" ki finanse pwogram apre lekòl sa a.

Dabitid sa twòp pou fanmi ki gen timoun ki soufri ADHD ak jan kòlè timoun ki gen ADHD yo fè efè sou

lòt timoun ki nan fanmi an. Lè paran toujou ap rele oubyen pini timoun ki gen ADHD sa ka vin fè timoun nan pèdi konfyans nan tèt li.

Martinez fè konnen, dabitid se pwofesè lekòl ki premye remake yon timoun gen sentòm ADHD lè timoun nan entewonp klas la tout tan epi lè l ap aji brital san rezon ak lòt timoun nan klas la. Timoun kon sa pa konpòte yo byen nan lasosyete paske yo pa suiv twò byen sa moun dwe fè pami lòt moun.

Doktè Brosco di, dabitid se pwofesè lekòl timoun nan ki di timoun nan gen ADHD. Men pedyat, sikològ ak sikyat kapab ede fè dyanostik la tou. Pan gen okenn egzamen san ki kab detekte andikap sa a. Dabitid, yo bay timoun remèd yo oblije pran chak jou pou ede yo konsantre sou sa y ap fè epi pou ede yo aprann.

Doktè Brosco di, "Lè yon timoun ap pran medikaman pou pwoblèm sa a, toudenkou paran yo vin di mwen lavi yo chanje", " Nou pa t oblije rele sou li pandan nou tap soupe jodi a"

Men gen anpil timoun ki yon jan ezite pou yo fè pitit yo pran medikaman chak jou. Nan ka sa a, li ta bon pou montre ni paran ni pwofesè fason pou yo boule ak timoun nan sityasyon kote gen dezòd ak kèk teknik pou ede timoun aji pi byen. Paran dwe aprann gen pasyans, an menm tan tou fò yo mete lòd nan kay la, fò yo bay timoun responsablite pa yo (li ta pi bon si yo ta make sa timoun nan dwe fè yon kote pou tout moun wè) epi fò yo toujou ap fè timoun nan konpliman kou l fè yon bagay ki bon.

Doktè Brosco ki gen pitit fi li nan menm kondisyon sa a, di "Tan an twò kout pou timoun sa yo, si w pral fè yo yon konpliman, fò w fè l tousuit. Sa ki enpòtan

pou yo se sa k pral pase nan pwochen 60 segonn yo."

Sa ede yon timoun ki gen ADHD anpil lè ou pòte atansyon a li sèl ak lè ou kab wè li pral fè yon deblozay anvan li kòmanse. Pa gen anpil timoun nan klas timoun ki gen ADHD. Yo bay timoun sa yo anpil atansyon endividyèl, epi pwofesè yo resevwa fòmasyon pou yo gen tan wè ki lè timoun sa yo pral bay pwoblèm. Pwogram nan mande pou pwofesè a toujou ap bay timoun yo kichòy lè yo fè sa ki bon pou ankouraje yo vin gen plis konfyans nan tèt yo.

Tout save yo dakò sou pwèn sa a, anpil timoun ki gen ADHD kapab al suiv kou nan klas timoun nòmal, depi paran ak pwofesè timoun sa yo kolabore ansanm. Men kèk konsèy pou paran timoun ki gen ADHD:

ASEPTE SITIYASYON AN: Pi vit ou asepte pitit ou gen ADHD, se pi vit w ap kab kòmanse ede yo fè dyanostik ak tretman pou li. Ou kap aprann tou kouman pou etabli yon woutin nan kay la pou ede pitit ou fè fas ak pwoblèm li an – epi ou kab travay ak pwofesè timoun nan pou prepare yon plan travay pou timoun nan.

PRAN ANPIL RANSÈYMAN: Plis enfòmasyon ou genyen sou ADHD, plis w ap kab ede pitit ou ak lòt moun k ap travay ak pitit ou – tankou, pwofesè yo, antrenè yo, sikològ yo ak zanmi l yo. Toujou ap chèche enfòmasyon sou entènèt, enskri nan yon gwoup sipò epi chèche konnen anpil sou sijè a.



Telephone 305-571-5700 pou ou pran plis enfòmasyon:
www.thechildrenstrust.org

Kreye bèl esperyans an koulè

Se Kristin Read nan Mize "Miami Children Museum's Early Childhood Center" ki pote enfòmasyon sa yo.

E te a fini, nou kòmanse bliye bèl bagay nou te fè padan ete a.

1. Pran kèk fèy papye ak kreyon. Ankouraje piti ou genyen ki poko nan laj pou al lekòl la pou l fè desen kèk bèl aktivite li sonje li fè pandan ete a. Pitit ou a ka byen renmen fè desen ak plisyè koulè sou yon bout papye. Timoun ou genyen ki pi gran ka fè desen ki pi avanse. Fè aktivite sa a enteresan pou wou ak pitit ou a.
2. Si ou gen yon timoun ki gran ase, mande l pou l chwazi kreyon ki gen koulè ki raple l koulè ete yo. (Èske pitit ou yo sonje koulè li wè nan lanati a ; vèt pou gazon, ble pou dlo ? Oubyen èske yo chwazi koulè ki montre kouman yo santi ete a te ye pou yo, paregzanp, wouj ak jòn pou chalè a ak solèy la?)
3. Ou al pi lwen ak aktivite sa a, fè l kolore yon fason pou moun ka wè jan bagay yo ye si yo ta manyen yo. (Yon timoun ka decide pou l simen sèl sou desen an pou l moutre kouman sab la te ye, oubyen li ka kole yon moso riban vèt pou l montre kote yon tib dlo te ye.



4. Mande timoun nan pou l esplikè w sa li desine. Mande pitit ou a pou l ekri yon deskripsyon desen li fè a nan do papye a. Timoun ou genyen ki yon ti jan pi gran ka di « Se yon solèy jòn » Timoun ou genyen ki pi piti, ki poko fin pale byen nèt, ou ka di yo, «Ou chwazi koulè jòn nan. Mwen renmen koulè sa a tou!»
5. Atann pou yo fè sa yo kapab epi pase yon bon moman avè yo.

Lè w ap entwodui kèk materyèl bay timoun piti, toujou mete yon granmoun la pou sivè yo pou asire materyo y ap sèvi a bon pou laj yo.

Al fè yo vaksinen pitit ou a kont grip

Se Doktè. Lee M. Sanders ki nan "University of Miami" ki prepare enfòmasyon sa a.

Yon gwo grip se yon maladi ki soti nan yon viris ki atake nen, gòj ak poumon. Menm jan ak tout rim, se nan lè a viris sa pase lè yon moun ki enfekte touse, estènye oubyen pale.

Yon grip kapab lakòz yon moun gen nemoni, ak lòt kalite pwoblèm sante ki serye, se pa menm bagay ak rim nòmal. Se sizyèm maladi ki pi touye timoun piti. Se yon gwo pwoblèm pou timoun piti ak timoun ki gen maladi k ap ret sou yo pou lontan tankou (opresyon oubyen VIH/SIDA). Sezon grip la dire de mwa novanm pou mwa mas.

Vaksen yo bay pou grip kapab ede epaye konplikasyon grip sa a. Se ann oktòb oubyen novanm pou yo bay li, men yo gen dwa bay li pi ta tou.

Yo rekòmande pou timoun sa yo pran vaksen pou grip chak ane :

- Tout timoun ki gen 6 mwa rive sou sa ki gen 23 mwa.
- Tout timoun ki depase 23 mwa ki gen opresyon, maladi poumon, maladi kè, dyabèt, maladi ren, VIH/SIDA oubyen lòt maladi k ap dire lontan sou yo.

Yo rekòmande pou fi ki pral gen plis pase 3 mwa ansent nan sezon grip la, ak granmoun ki gen plis pase 50 an pou yo pran vaksen an.

Gen yon dòz nan vaksen sa a ki fèt espesyalman pou timoun, se pa tout famasi ak makèt ki vann vaksen pou granmoun nan ki vann pa timoun nan.

Kontakte doktè pitit ou a pou w ka bay pitit ou a vaksen an. Si ou bezwen konnen nan ki klinik yo bay vaksen pou grip la nan katye w la, kontakte depatman sante nan Miami-Dade (786-845-0500 oubyen tcheke sit wèb sa a : www.dade-health.org) Si nou bezwen plis enfòmasyon kontakte Biwo nasyonal pwogram vaksinasyon an (National Immunization Program) nan (404-639-8820 oubyen tcheke sit wèb sa a : www.cdc.gov/nip).

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 sitiyasyon 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 sipèvizè pwogram entèvansyon pou timoun ki nan preskolè ak pwogram ki bay sibvansyon pou pran swen timoun ansanm ak anpil lòt aktivite nan Miami-Dade County (305-646-7220).

Edite ti journal sa a se: Ana de Aguiar Echevarria (305-646-7230)



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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