

Reach men epi konekte: Kijan pou swanye moun kap bay swen yo

Lavi paran yo ak moun kap bay swen yo souvan vire toutotou pitit yo, sa se pa yon sipriz. Men, swen pwòp tèt ou ak asire w ke ou se nan yon bon kote pou kapab pran swen lòt moun se menm jan enpòtan.

Men kèk egzanp sou bon an move ak lèd la ke fanmi yo ka kapab gen rapò ak!

Bon: Li bèl pou kapab pase tan pwolonje lakay ou ak pitit ou yo ak fanmi ou. Jwenn tan fanmi ka difisil pandan yon jounen tipik.

Move: Jungle yon jou konplè nan devwa lekòl vityèl ak pitit ou pandan w ap travay nan kay ka trè estrès. Nan Mèkredi, ou deja santi ou fin itilize.

Akablan: Travay nan kay ak timoun se pwòp kalite akablan! Pale sou yon apèl konferans pandan y ap eseye kraze moute batay pitit ou yo nan background nan se yon reyalyte nouvo pou anpil fanmi yo.

Fou: Nenpòt moman, ou fè pi bon an ke ou kapab ak sitiyasyon fou! Sa ta ka vle di ou rale pòm parfe bon soti nan fatra ke pitit ou a deside jete paske yo te gen po yo sou yo.



Siy Estrès

- Identifye santiman yo ak konpòtman yo se premye etap la ede ou fè fas ak estrès ou
- Sant pou Kontwòl Maladi (CDC) bay lis kèk siy komen nan estrès yo wè pandan tan sa a
 - Pè ak enkyetid sou pwòp sante ou ak sante moun ou renmen yo
 - Chanjman nan dòmi oswa modèl manje
 - Difikilte pou dòmi oswa konsantre
 - Vin pi grav nan sante kwonik pwoblèm
 - Vin pi grav nan kondisyon sante mantal
 - Ogmantasyon pou sèvi ak alkòl, tabak, oswa lòt dwòg



Estrateji pou siviv

Se pa tout estrateji ki pral mache pou tout moun. Jwenn kiyès ki travay pou ou!

1. **Kreye yon woutin.** Ale nan dòmi ak reveye nan yon tan rezonab, ekri yon orè ki varye e ki gen ladan tan pou travay, tan ak timoun yo, osi byen ke pwòp tèt ou-swen.
2. **Pran swen kò ou.** Sèvi ak woutin chak jou ou pou jwenn tan pou swen ak kenbe ou. Pran gwo souf, detire, oswa medite. Eseye manje manje ki an sante, ki byen balanse. Fè egzèsis regilyèman, dòmi anpil.

- Yon bon fason pou pran swen kò ou se fè yoga! Li se yon bon fason yo detann ak detant kòm yon fanmi nan fen jounen an. Tcheke sa [kout, klas](#)



[yoga yoga jenn ti kabrit](#) ki te dirije pa Natalie soti nan Reach Out ak Li nan Greater New York fè ou kòmanse!

3. **Pran repo nan nouvèl la**, soti nan gade, li, oswa koute istwa nouvèl, ki gen ladan medya sosyal. Tande sou pandemi a repete ka fache.
4. **Fè tan pou tèt ou**. Sèvi ak woutin sa a epi fè tan eseye fè kèk lòt aktivite ou renmen. Ranmase yon nouvo plezi oswa jwenn tan yo jwi yon pi renmen fin vye granmoun.
5. **Konekte ak lòt moun**. Pale ak moun ou fè konfyans sou enkyetid ou ak kijan ou santi ou. Eseye fè apèl videyo oswa vwa olye ke imèl oswa voye tèks mesaj
6. **Pratike radikal pwòp tèt ou-akseptasyon**. Nou ap fè twòp bagay nan moman sa a, anba pè ak estrès. Ou pa ka echwe nan sa a-pa gen okenn plan, pa gen okenn presedan pou sa a, epi nou tout vrèman fè pi byen nan sa nou kapab nan yon sitiyasyon enposib.
7. **Devlope yon bwat zouti pou pran swen tèt ou**. Sa a ka gade diferan pou tout moun ak travay pou timoun osi byen ke granmoun!
 - Twous ka gen ladan yon dra mou, bèt boure, te, chokola, foto nan kote ki fè ou kontan, rekonfòte mizik, lavand oswa lwil ekalptis, yon ti balanse oswa chèz baskile, yon dra filaplou, yon jounal, yon liv enspirasyon, oswa yon liv koloran, bul, jansiv, bann Listerine, jenjanm ale, Starburst nan frizè, pake glas, oswa nenpòt lòt bagay ki pote ou lapè.



8. **Rive jwenn èd**—Ekip ou, zanmi ou, ak fanmiw la pou ou. Mete kanpe yon apèl nan telefòn chak semèn oswa videyo chat. Si ou gen yon terapèst oswa sikyat, yo disponib pou ou, menm nan yon distans, oswa jwenn yon terapèst si ou pa gen yon sèl. Rive jwenn èd ka pè, men li vo li!

Pran tan pou ou respire