



JERE TRAVAY KI PI DI A:

Konbyen moun ou konnen ki ta repòn piblisite konsa?

NOU BEZWEN ÈD!

N ap chache Paran de Kalit

Wòl pou gason oubyen fi

Orè doub oubyen trip

Pa gen konje nan wikenn ni jou fèt!

SALÈ KÒMANSE A \$0.00 / H R

 **Nenpòt No. 242477, Nenpòt Vil**



18 LANE

Angajman Alontèm
(18 Lane Minimòm)



GWO ANDIRANS

Andirans Fizik ak Emosyonèl
San Limit Obligatwa

Salè ba, anpil satisfaksyon

PRATIKE SWEN POU TÈT OU:

Pa gen paran ki pafè! Tout moun konn bezwen èd yon lè konsa. Lavi antanke paran se youn nan wòl ki pi difisil nan lavi, men se pou wòl sa nou jwenn pi piti fòmasyon. Menm jan ak tout sa w anvi fè byen, lè paran li mande aprann diferan fason pou fè travay la avèk plis efikasite. Eseye ide sa yo pou jere estrès pou ka atenn potansyèl maksimòm ou antanke paran.

• Retire Tèt Ou

Rale gwo souf, fè ti pwomene, fèmen je w epi konte rive nan dis, fè mizik, gade yon ti televizyon yon ti tan oubyen imajine tèt ou sou yon bèl plaj avèk solèy cho e yon ti briz dous — annik retire tèt ou nan sityasyon an. Pran yon vakans mantal brèf ka renmèd la pou fè fas ak estrès avèk yon nouvo pèspèktiv.

♦ Jwenn Sipò

Konte sou fanmi w ak zanmi w pou sipò. Kontakte moun ki fè w santi w byen de tèt ou, ki ba w lespwa, oubyen fè w santi moun renmen w. Trete lit ansanm avèk yo oubyen menm pwograme yon tan pou yo gade pitit ou pou ba w yon ti repo nan parantalite. Pwograme yon pòz anvan sityasyon an vin kritik se yon bagay ki entèlijans epi li ka ba w yon bi pou w gade avèk antisipasyon.

♦ Rete an Sante

Kenbe tèt ou an sante. Manje yon rejim ekilibre, fè spò regilyèman, dòmi ase, epi fè byennèt fizik ou yon priorite. Fè sa a ka vle di ou konte sou fanmi w oubyen zanmi w pou yo okipe pitit ou — men li enpòtan pou kenbe kò w an fòm pou fè fas ak defi ki genyen nan lavi paran.

• Fè yon Lis

Fè yon lis de bagay ou renmen fè epi FÈ YO!! Chwazi kèk bagay epi pran tan pou fè yo. Mande fanmi w ak zanmi w ede w. Se yon bon fason pou soulaje estrès.

♦ Antisipe Pwoblèm

Antisipe gwo pwoblèm. Si timoun piti ou renmen jwe avèk stereyo a, epi sa deranje w, deplase stereyo a. Ranplase li avèk jwèt ki enteresan ki pa danjere. Lè w kreye yon zòn espesyal pou pitit ou jwe, ou kapab anpeche pwoblèm anvan yo fèt.

♦ Pale De Estrès

Pale avèk yon konseye, yon moun ou fè konfyans oubyen yon zanmi w de estrès ou. Pafwa sa ede jis pou w ekspriime santiman w yo.

♦ Mit Lib de Estrès

Paran lib de estrès se yon mit — men ou ka jwenn fason pou jere emosyon w yo pou devni yon paran ki pi efikas.

PLIS APWOPO NOU MENM

Anpeche Abi Timoun Indiana devwe nan anpeche abi ak neglijans timoun. Lè nou fè sa, nou fè Indiana vin yon kote ki pi sekirite e pi bon pou timoun nou yo.



ENFO AK RESSOUS

Pou plis enfòmasyon, ak resous, sou prevansyon ak parantalite, ale sou sitwèb nou oubyen rele **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373), Liy Asistans Dijans ki se **211**, oubyen Liy Asistans pou Swisid la **988**.



RAPÒTE ABI TIMOUN

Pou rapòte abi ak neglijans timoun, tanpri rele **1.800.800.5556**



SIPÒTE EFÒ NOU YO

Ede sipòte efò nou yo nan tout eta a pou anpeche abi ak neglijans timoun lè w achte yon Plak Machin Kids First. Pase nan BMV lokal ou a oubyen sou www.in.gov/dcs/2456.htm pou plis enfòmasyon.