



GUHANGANA N'UMUHANGAYIKO



GUTUNGANYA AKAZI GAKOMEYE :

Ni abantu bangahe uzi basubiza itangazo ryamamaza rikurikira?

UBUFASHA BUKENEWE!

Gushaka umubyeyi uboneye

Inshingano z'igitsina gabo
cyangwa gore

Ibyiciro bibiri cyangwa bitatu

Nta mpera z'icyumweru cyangwa iminsi
y'ikiruhuko!

GUHERA KU \$0:0 0 / ISAHA

 2 4 7 Aho ari ho hose st . , Umujyi uwo ari wo



IMYAKA 18

Gahunda y'igihe kirekire
(Bitarenze imyaka 18)



INGUFU ZIFANITSE

Hakenewe ingufu z'umubiri
n'iz'amarangamutima zitagira umupaka

Umushahara muto, kunyurwa

KWITOZA KWIYITAHO:

Nta babyeyi ba nta makemwa! Buri wese agera aho agakenera ubufasha. Kurera ni imwe mu nshingano zikomeye mu buzima, ariko ni imwe duhabwaho amahugurwa make cyane. Nk'uko uba ushaka gukora ibintu byose neza, kurera bisaba kwiga uburyo butandukanye bwo gukora ako kazi mu buryo buboneye. Gerageza ibitekerezo byo guhangana n'umuhangayiko kugira ngo ukoreshe ubushobozi bwawe bwose nk'umubyeyi.

• Ikuremo umuhangayiko

Injiza umwuka cyane maze uwusohore, tembera n'amaguru, funga amaso yawe maze ubare kugeza ku icumi, umva umuziki, reba televiziyo igihe gito cyangwa utekereze uri guturiza ku mucanga mwiza ku zuba riringaniye n'akayaga gatuje -- wowe ikure muri icyo mimerere ikugoye. Gufata akaruhuko gato k'imiterekereze bishobora kugufasha guhangana n'umuhangayiko wifashishije izindi ntekerezo.

• Shaka ubufasha

Wizere ko umuryango n'inshuti baguha ubufasha. Vugisha abantu batuma wumva umeze neza, ufite icyizere cyangwa wumva ko ukunzwe. Kemurana nabo ibibazo cyangwa unateganye igihe bakwita ku bana bawe kugira ngo baguhe akaruhuko ko kurera. Guteganya ikiruhuko mbere y'uko ibintu bikumerera nabi ni byiza cyane kandi byatuma ugira intego yo kugira ibyo uteganya hakiri kare.

• Gira ubuzima buzira umuze

Haranira kugira ubuzima buzira umuze. Rya indyo yuzuye, ukore imyitozo mu buryo buhoraho, usinzire bihagije kandi kugira ubuzima bwiza ubigire iby'ibanze. Ibi bishobora gutuma wizera ko umuryango n'inshuti bakwita ku mwana wawe -- ariko ni ingenzi ko umubiri wawe uhora uwuteguriye kurera.

• Kora urutonde

Kora urutonde rw'ibintu ukunda gukora kandi UBIKORE!! Hitamo ibintu runaka kandi ubihe umwanya. Saba umuryango n'inshuti kubigufashamo. Ni uburyo bwiza bwo kugabanya umuhangayiko.

• Witege ko habaho ibibazo

Witege ko habaho ibibazo bikugonga. Niba umwana wawe w'inshuke akunda gukina umuziki, kandi bikaba bikubangamira, kuramo umuziki. Igikoreshe cy'umuziki gisimbuzwe ibikinsho bishimishije kandi bitekanye. Iyo uteganyije ahantu umwana wawe akinira hihariye, ushobora gukumira ibibazo mbere y'uko biba.

• Ganira ku muhangayiko ugira

Ganiriza umujyanama, umujyanama wizeye cyangwa inshuti wizeye ku muhangayiko ugira. Akenshi bituma ibintu bigusohokamo.

• Ibivugwa ko nta muhangayiko ubaho

Kutarangwa n'umuhangayiko wo kurera ni umugani -- ariko ushobora kubona uburyo ucungamo amarangamutima yawe kugira ngo urusheho kuba umubyeyi uboneye.

AMAKURU YEREKEYE ABO TURI BO

Prevent Child Abuse Indiana yiyemeje gukumira ihohoterwa rikorerwa abana no kutabitaho. Mu kubikora, bituma tugira Indiana ahantu harushijeho gutekana, habereye abana bacu.



AMAKURU N'IMFASHANYIGISHO

Ku bindi bisobanuro byo gukumira no kurera ndetse n'imfashanyigisho, wasura urubuga rwacu cyangwa ugahamagara **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373), **211** Umurongo w'ubufasha bwihutirwa cyangwa **988** Umurongo utishyuzwa w'ibibazo byo kwiyahura.



KUGARAGAZA IHOHOTERWA RIKORERWA ABANA

Kugira ngo ugaragaze amakuru yerekeye ihohoterwa rikorerwa abana no kubirengagiza, wahamagara **1.800.800.5556**



SHYIGIKIRA IBIKORWA BYACU

Shyigikira ibikorwa byacu muri Leta yose kugira ngo hakumirwe ihohoterwa rikorerwa abana no kutabitaho ugura Kids First License Plate. Sura BMV ikwegereye cyangwa www.in.gov/dcs/2456.htm ku bindi bisobanuro.

DUFATANYIJE, KUBIKUMIRA BYASHOBOKA.