Prevent Child Abuse Indiana
A Division of The Villages
A Chartered State Chapter of Prevent Child Abuse America

INDIANA Kids First CARE
PREVENTING CHILD ABUSE

JESYON ESTRÈS

JERE TRAVAY KI PI DI A

Menm jan ak tout sa ou anvi fè byen, jwe wòl paran mande aprann ak pratike fason pou fè travay la ak plis efikasite. Eseye ide sa yo pou jere estrès pou amelyore potansyèl ou antanke paran.

- **Respire**
  Rale gwo souf (a chak souf konte rive kat; rale, kenbe, pouse, kenbe) epi repete sa a senk fwa
- **Pwomene**
  Fè yon pwomene avèk pitit ou.
- **Konte**
  Fèmen je w epi konte rive nan dis.
- **Koute**
  Koute mizik ak/oswa chante.
- **Kontakte Moun**
  Kontakte fanmi w oswa zanmi w; Moun ki fè w santi w byen e ki ba w lespwa, ki pale avè nan moman difisil, epi ki veye pitit ou pou yo ba w yon souf.
- **Gade**
  Gade televizyon pandan ti tan – retire tèt ou nan sityasyon difisil.
- **Rete an Sante**
  Kenbe tèt ou an sante; Manje yon rejim ekilibre, fè spò regilyèman, dòmi regilyèman.
- **Fè yon Lis**
  Fè yon lis bagay ki ba w lajwa – FÈ YO!!
- **Mande**
  Pa gen paran ki pafè. Mande èd – **Tout paran bezwen èd!**
- **Antisipe**
  Antisipe pwoblèm anvan yo rive.
- **Pale**
  pale avèk yon konseye, yon moun ou fè konfyans, oubyen yo zanmi w anvan w santi w akable.

PLIS RESOUS

Enfòmasyon sou prevansyon ak lavi paran.

VIZITE SITWÈB NOU
PCAIN.ORG

SWISID & KRIZ
988 HOTLINE
(CALL, TEXT, CHAT)

RESOUS POU ÈD
211 HOTLINE

RESOUS POU SIPÒ
1.800.CHILDREN
(24/7 HOTLINE)

APRANN PLIS

Skane kòd QR a pou wè bwochi konplè a, oubyen ale sou sitwèb nou.

WWW.PCAIN.ORG