



Sipòte Timoun ak Jèn yo Atravè Pandemi COVID-19 lan

Akòz pandemi COVID-19 lan, timoun tout laj fè fas a divès kalite pèt. Yo pa kapab patisipe nan aktivite regilye yo tankou wè zanmi yo, jwe espò oswa ale lekòl. Yo menm tou yo te oblije manke evènman enpòtan tankou anivèsè nesans rankont, pwomnad fami ak gradyasyon.

Pou timoun, pèt aktivite nòmal ak woutin yo ka lakòz santiman anksyete, laperèz ak enkyetid. Timoun pwofite byen lè yo gen woutin paske yo previzib epi yo ede yo santi yo an sekirite. Pou adolesan yo, koneksyon sosyal se yon pati enpòtan nan devlopman yo. Pèt sosyalizasyon regilye ak kamarad yo akòz distans fizik ka enpòtan. Anpil adolesan ap fè fas tou ak pèt aktivite ki make etap enpòtan tankou bal gradyasyon (prom) oswa seremoni gradyasyon, sa ki lakòz yon seri de emosyon ak reyaksyon.

Anplis de pèt aktivite sosyal, anpil timoun te pase maladi COVID-19 la epi te pèdi manm fanmi yo ak kominote yo, ansanm ak difikilte akòz pèt travay oswa revni nan pwòp kay yo. Anplis de sa, ensidan ki pi resan yo de enjistis rasyal kapab afekte byennèt mantal ak emosyonèl yo, patikilyèman pou timoun ak adolesan ki gen koulè yo. Antanke yon paran, moun kap bay swen, edikatè oswa lòt granmoun yo fè konfyans, ou ka sipòte oswa anseye yon timoun oswa yon adolesan sèvi ak teknik pozitif pou fè fas. Si ou wè siy ki ba w enkyetid, chèche èd pwofesyonèl. Gade nan fen dokiman sa a pou [resous itil](#).

Sipòte Timoun ak Jèn yo

Ou gen yon wòl enpòtan pou sipòte ak ankouraje yon timoun oubyen yon adolesan pou eseye itilize teknik pozitif pou fè fas. Youn nan pi gwo bagay ou ka fè se rekonèt pwòp santiman ou epi bay egzanp sou ki jan pou pran swen tèt ou. Nan fè sa, ou ede yo bati pwòp rezistans yo. Men kèk lòt fason pou sipòte timoun ak adolesan yo:

Sipòte Timoun (laj 2 a 12 zan)

- Konsantre sou sa w ap fè pou rete an sekirite. Timoun yo santi yo plis an sekirite lè yo konnen gen yon plan.
- Bay enfòmasyon ki apwopriye a laj yo sou pandemi COVID-19 la ak ensidan enjistis rasyal yo. Fè tout sa w kapab pou w reponn kesyon yo klèman epi dirèkteman avèk yon langaj ki apwopriye pou timoun. Kreye opòtinite regilye pou adrese enkyetid ak preyokipasyon yo.
- Idantifye ak valide santiman timoun yo pou ede yo jere emosyon yo.

- Etabli ak kenbe yon woutin ak pitit ou nan kay la. Kenbe yon orè ki konsistan ak previzib ede timoun yo santi yo an sekirite.
- Rezève tan pou w konekte ak pitit ou. Jwe oswa pataje yon aktivite prefere.
- Ankouraje yo pou yo konekte avèk kamarad yo ak manm fanmi yo atravè konvèsasyon nan telefòn oswa videyo.

Sipòte Adolesan yo (laj 13 a 19 zan)

- Koute san jijman epi rekonèt kijan yo santi yo. Di adolesan ou yo ke ou sipòte yo e ke ou kwè ke yo ka simonte eprè sa.
- Mande yo pou lide yo sou fason yo ka konekte ak zanmi yo epi jwenn aktivite ki anrichisan pandan y ap kenbe distans fizik. Fè adolesan ou di w sa ki ta pi itil pou yo.
- Diskite sekirite avèk yo san w pa pale anpil. Raple yo ke yo jwe yon wòl nan kenbe fanmi yo ak zanmi yo an sante. Diskite sou fason yo ka enteraji san danje ak zanmi yo.
 - Mande ki enkyetid yo ka genyen. Koute san jijman si yo santi yo izole sosyalman epi ankouraje yo angaje ak zanmi yo adistans regilyèman atravè platfòm tankou medya sosyal oswa apèl nan telefòn ak videyo.
 - Pou moun ki souffri pèt woutin nòmal yo tankou lekòl oswa evènman ki make etap enpòtan yo, jwenn fason kreyatif pou selebre evènman sa yo tankou fèt vityèl (sou entènèt) ak aktivite espesyal ou ka fè de lakay ou.

Teknik pou Fè Fas pa Tranch Laj

Teknik pou fè fas pou timoun ak adolesan ka parèt diferan de sa ke granmoun yo itilize. Pifò timoun ak adolesan dwe aprann a kisa bon mekanis pou fè fas sanble, potansyèlman atravè egzang konpòtman granmoun ki bò kote yo. Men kèk teknik pou fè fas ki ka itil pou timoun ak adolesan yo aprann ak pratike:

Teknik Pou Fè Fas pou Timoun (laj 3 a 10 zan)

- Aktivite kalm tankou jwe, koute mizik ak li yon istwa.
- Aktivite ki ka soulaje enkyetid ak estrès, tankou peze yon boul estrès ak pran gwo souf. Timoun osi jèn ke 18 mwa ka aprann pran yon poz ak pran gwo souf.
- Pastan oswa aktivite ki ka sèvi kòm debouche kreyatif tankou atizay ak atizana oswa aktivite fizik.
- Rete konekte avèk zanmi ak fanmi yo a distans.

Teknik Siviv pou Gran Timoun ak Adolesan (laj 11 a 19 an)

- Rete konekte ak kanmarad pa telefòn, medya sosyal ak videyo tchat enpòtan pou adolesan, ki depann sou relasyon sa yo pou byennèt yo.
- Idantifye moun ak ki yo santi yo alèz pale de santiman yo oswa enkyetid yo. Sa ka enkli kamarad klas yo, pwofesè yo oswa antrenè yo.
- Patisipe nan aktivite fizik tankou yoga, mache ak djògin.

- Limite kantite tan ki pase ap pale osijè de oswa koute nouvell oswa medya sosyal, sitou lè ou santi ou akable.

Chanjman nan Konpòtman Pou w Veye

Se pa tout timoun ak adolesan ki pral reponn a estrès ak pèt koze pa pandemi a nan menm fason an. Byenke pifò timoun pral kapab sèvi ak teknik pou fè fas ki sen ak sipò yon granmoun ki gen sousi pou yo, genyen nan yo kap twouve sa a difisil. Men kèk siy avètisman komen ke yon timoun oswa yon adolesan nan lavi ou ka ap lite avèk santiman pèt, enkyetid oswa depresyon:

Timoun Piti ak Sila ki Gen laj pou Ale Lekòl yo (laj 3 a 10 zan)

- Kriye anpil oswa chimerik nan timoun ki pi piti yo
- Kòlè oswa konpòtman ensipòtab
- Regresyon nan konpòtman yo te pase deja (tankou aksidan twalèt ak enkyetid separasyon)
- Difikilte pou prete atansyon oswa rete konsantre
- Maltèt san rezon oswa kò fè mal

Gran Timoun ak Adolesan (laj 11 a 19 an)

- Laperèz ak enkyetid esesif
- Abitid manje oswa dòmi ki pa sen
- Konpòtman iritab ak “chimerik”
- Itilizasyon alkòl, tabak oswa lòt dwòg pou fè fas
- Evite aktivite yo te renmen oparavan
- Sentòm fizik, tankou maltèt, vant fè mal, tansyon nan misk ak kranp, fatig, latranblad, woujisman, swe oswa respirasyon rapid

Si reyaksyon sa yo kontinye oswa vin pi mal, jwenn èd avèk itilizasyon resous ak sèvis nou yo ki pataje anba a.

Resous ak Sèvis

- Pou jwenn konsèy sou pale ak timoun ak adolesan, li konsèy sa a ki soti nan Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)
- Pou konsèy sou fason pou sipòte timoun pandan chagren ak pèt: www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf
- NYC Well ofri plizyè aplikasyon pou ede ak byennèt ak sipò emosyonèl ki ka ede granmoun, timoun ak adolesan simonte sitiyaasyon an. Vizite “App Library” (Bibliyotèk Aplikasyon) nan nyc.gov/nycwell pou zouti anliy yo pou ede ou jere sante w ak byennèt emosyonèl ou.

- Si sentòm estrès yo vin twòp pou ou oswa yon timoun oswa yon adolesan, ou ka konekte ak konseye ki resevwa fòmasyon nan NYC Well, ki se yon sèvis sipò sante mantal gratis ak konfidansyèl ki ka ede moun New York yo simonte pwoblèm yo. Anplwaye NYC Well yo disponib 24/24 chak jou epi yo kapab bay konsèy rapid ak referans pou swen an pèsòn ak telesante nan plis pase 200 lang. Pou sipò, rele 888-692-9355 oswa diskite anliy lè ou vizite nyc.gov/nycwell.
- Pou w jwenn plis resous ki abòde pwoblèm tankou èd finansye, manje, swen sante oswa kouvèti asirans, ak plis ankò, gade nan [Gid Resous Global la](https://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page) oswa vizite www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page.
- Pou enfòmasyon jeneral sou COVID-19, gen ladan fason pou pwoteje tèt ou kont estigmatizasyon, vizite nyc.gov/coronavirus oswa cdc.gov/covid19.

Depatman Sante NYC la gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.

7.24.20