

Sipòte Timoun yo Apre Konsekans Dezas Natirèl yo



LightFieldStudios/Stock/Thinkstock

**Timoun yo
pra'l aji tankou
ou menm,
alòs kòmanse
prepare'w**

Kòm paran ak moun k'ap bay swen, nou fè sa nou kapab pou pwoteje timoun nou yo kont enkyetid, soufrans, pè ak desepsyon. Men lè gen yon gwo siklòn oswa yon tanblemanntè, timoun yo bezwen plis asirans ke sa'w konn ba yo pou ede yo travèse move moman yo. Konsèy sa yo ka ede:

Kalme perèz yo. Ekslike pitit ou difikilte ou menm ak fanmi'w – ak lòt ankò – ap travèse, men rasire yo ke tout bagay pra'l anfòm. "Apre chòk, timoun dwe santi yo an sekirite epi ke tout bagay vin nòmal ankò, menm si reyalite se pa sa nan mond yo oswa pa'w," se sa espesyalis edikasyon ak otè liv *Unselfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World* la di Michele Borba di. "Retounen nan abitid kotidyen nou yo ki posib: mande yo kòman jounen lekòl la te ye, jwe avèk yo apre nou fin manje, fè ti couche

kote yo epi li istwa pou yo anvan y'al dòmi oubyen priye avèk yo. Sa ki pi enpòtan, fè timoun yo konnen pandan tout move moman sa yo, gen yon bagay ki pa janm chanje: Ou toujou la pou yo."

Ankouraje yo eksprime santiman yo, epi ba yo pwòp egzanp pa'w. Ekslike yo nenpòt sa yo santi a pa gen pwoblèm, ke se kòlè, tristès, konfizyon oubyen perèz. Di yo ke yo ka poze nenpòt kestyon sou sa'k rive yo, epi reponn kestyon yo dousman, san ou pa fè detou epi nan yon langaj selon laj yo.

Kontwole nouvèl ke y'ap tande. Kèlkeswa laj yo, mande timoun yo kisa yo gentan tande oubyen wè, epi reponn tout kestyon ke yo ka genyen. Kenbe timoun pi piti yo lwen nouvèl toutotan ou kapab; chita gade oubyen tande nouvèl ak sa ki pi gran yo epi diskite sou sa yo wè oubyen tande yo.

Nòmalize perèz yo lè ou fè konnen ke sa'k te rive yo pote perèz tout bon, alòs se nòmal pou nou pè. Sigjere pou onore sila ki mouri yo avèk priyè, avèk yon inisyativ kreye yon evenman pou charite nan non yo pou ede zòt oubyen planifye pou plante yon pye bwa nan yon ti tan tou kout; sa ka pote nan timoun nan yon sans responsabilite ak satisfaksyon kote l'ap santi ke li dwe "fè yon aksyon" pou jwenn amelyorasyon.

Kontwole strès ak enkyetid pa'w yo lè ou bò kote timoun yo, ki pra'l gade sou ou pou yo aji. "Perèz kapab 'simaye,'" se sa Borba di. "Ou dwe pran swen tèt pa'w, pou kapab pran swen pitit ou." Kontwole sa w'ap di ak granmoun parèy ou sou Irma lè timoun yo tou pre'w.

Ankouraje yo patisipe nan netwaye ak ranje nenpòt fason ke yo kapab, sa ap kapab ba yo yon sans responsabilite ak kontwòl.

Montre sa ki bon. Petèt sa ki pi enpòtan, fè timoun yo sonje ke nan moman pwoblèm, se youn lonje men bay lòt epi mete ansanm pou ede youn lòt.

Lonje Lamen Bay Lòt

Genyen anpil fason ou kapab ede sila ki nan detrèz yo atravè United Way of Miami-Dade, ajans prensipal pou rekiperasyon dezas natirèl. Ou ka chwazi pou fè yon don – sa kapab lajan oubyen atik ki nesesè pou kay, tankou boutèy dlo, manje ak pwodwi pou ti bebe ki p'ap ekspire – oubyen ale sou sitwèb yo a: www.unitedwaymiami.org pou'w ka tounen yon volontè. Avèk United Way ki gen siksal li kounye'a nan Meksik ak Pòtoriko, ou ka deside ki bò ou vle voye èd ou a.

Ilzyèm Ane Family Expo The Children's Trust La



Tounen avèk yon nouvo dat aprè Siklòn Irma

Fè yon foto pou tèt ou ak Maisy Mouse, patisipe nan gwo jwèt yo rele Twister a: Ou menm ak pitit ou ka fè tout bagay sa yo ak plis ankò – plis, plis ankò! – nan Family Expo The Children's Trust la, k'ap fèt nan dat Samdi, 21 Oktòb.

Ekspo a te sipoze nan mwa Septanm, men Siklòn Irma te lakòz ke li te anile. Gras ak rekiperasyon rapid nan Konte Miami-Dade, evenman an ap retounen nan Miami-Dade County Fair, kote li toujou fèt depi 10 lane pase yo. Pou pi piti 15,000 manman, papa, moun ki konn bay swen ak timoun pral vin pran avantaj ke y'ap ofri yo: yon pakèt aktivite ki dire tout jounen an ki fèt pou timoun yo epi k'ap enspire yo, ansanm ak yon pakèt elèv lekòl, sante ak konsèy k'ap benefisy fanmi yo pou amelyore lavi yo, tout sa yon sèl kote a.

"Nou vini chak ane," se sa yon manman twa pitit nan Hialeah di nan Expo Lane pase a. "Mwen jwenn pwogram apre-lekòl pou tout pitit mwen yo isit la."

Nou mete ansanm anpil resous òganizasyon lokal yo epi nou mete yo fasafas ak paran yo, pwogram gratis ak pakin gratis Expo a fè li fasil pou fanmi yo jwenn ki pwogram ak sèvis ke yo bezwen yo – ansanm ak sila ke yo fè espesyalman pou paran yo.

"Mwen te panse ke se te pou timoun sèlman, men mwen jwenn kèk pwogram ki bon pou mwen menm," se sa yon manman de pitit Miami di. "Se te yon bèle surpriz."

Tankou tout lane pase yo, envite Expo yo ka espere ke y'ap jwenn manm staf ki pral ba yo enfòmasyon sou pwogram apre-

lekòl ak anpil lòt pwogram k'ap benefisyé timoun yo, enskripsyon pou "pre-K" (sa vle di timoun anba senk lane ki poko pare pou Lekòl), pwogram pou timoun ki bezwen atansyon espesyal, edikasyon sante ak nitrisyon, KidCare la, prevansyon aksidan ak sèvis kominotè. Lòt pwogram ke yo renmen anpil k'ap retounen tankou yon eksposizyon liv bon mache, atis ki konn fè desen sou figi epi avèk blad, gwo kay balon pou timoun ponpe ak fo mi ak wòch ki fèt ak plastik pou timoun grenpe, mayonetis ak janmdebwa, ak mizik epi pèfòmans dans, fè konesans anpil atis ke nou renmen wè tankou Llama Llama, Elephant & Piggie, Maisy, Geronimo Stilton ak Dora the Explorer ak SpongeBob SquarePants ki nan Nickelodeon.

Yon gwo "seksyon" pou fè pwomosyon amelyorasyon ak byennèt yo ak byennèt ke lekòl publik Konte Miami-Dade ofri yo ap retounen tou, ansanm ak seksyon atizan ke yo renmen anpil ke Miami Children's Museum te prezante a. Yon aktivite tou nèf pou 2017 se tiraj pou gwo prim k'ap fèt chak inèdtan; yon zòn teknoloji pou aprann timoun yo kòd òdinatè; yon seksyon pou fanmi fè espò kote y'ap jwenn Zumba ak Yoga; yon ekzibisyon espesyal kous avèk Homestead Speedway; epi yon enstalasyon sou plas HistoryMiami ki pra'l ekspoze anpil objè espesyal pou make 25kyèm anivèsè siklòn Andrew. Vizitè yo ap kapap kreye nyaj avèk koton, lakrè ak chabon; kreye imaj rada siklòn Andrew yo; epi y'ap kapab obsèye yon tònad nan yon boutèy.

"Sa te kase kè nou pou nou te ranwaye evenman an lè nou te reyalize ki trajekta ke Irma ta pra'l fè, men nou te pi pè toujou lè nou t'ap imajine kisa yon siklòn kategori senk te ka fè nou," se sa Direktè Kominikasyon Trust la Emily Cardenas di. "Erezman, nou te epanye ke siklòn nan pa't pase sou nou dirèkteman, sa ki rann li pi fasil pou nou te ka retounen rapid ak ekspo kominotè enpòtan sa pou nou tout."

Pa Rate Li!

KISA: Ilzyèm ane Family Expo The Children's Trust la, yon evenman gratis, yon jounen pou aprann anpil epi ki chaje ak amizman, anpil aktivite pratik, espektak ak anpil kado pou timoun ak paran yo

KI DAT: Samdi, 21 Oktòb, 10 a.m. – 5 p.m.

KI BÒ: Miami-Dade County Fair & Expo Center, 10901 Coral Way (SW 24th Street), Miami, FL 33165; pase nan antre ki sou 109yèm ak 112zyèm Avni yo

Pou plis enfòmasyon sou Family Expo a, sou lè yo ak lòt detay – epi yon video sou sa'k te fèt nan evenman ane pase a – ale sou www.thechildrenstrust.org.

Ou gen kesyon sou zafè paran?

RELE
NIMEWO

"THE CHILDREN'S TRUST" PATWONE SÈVIS SA A

Sèvis sa a disponib 24 sou 24

Spooky Symphony

**Ekstravagans bon
mizik efreyan sa twò bèl
pou'w ta rate li!**



Spooky Symphony – yon prezantasyon ak yon konsè mizik Halloween gratis k'ap fè yon sèl evenman – se yon bèl kado pou kominate a, li posib gras ak tèt ansanm talan Alhambra Orchestra ak the Greater Miami Youth Symphony (GMYS), epi parenaj The Children's Trust la. Selebrasyon evenman anyèl fanmi-zanmi sa resevwa patisipan yo nan bèl sal Arsh Center a ki rele Knight Concert Hall ak yon repètwa mizik makab, video ansyen fim dorè sou yon gwo ekran, epi yon parad degizman efreyan, ak ni patisipan ni manm ak mizisyen yo envite pou yo vini avèk kostim pa yo.

"Youn nan moman efreyan prefere mwen se te lè'm t'ap desann sèn lan ak degizman karaktè Darth Vader a epi avèk yon epe limyè nan men'm," se sa mayestro mizik GMYS la, Hufang Chen di. "Foul la te rele anmwey!"

Seleksyon mizik ke nou te genyen dènye fwa yo tankou mizik ki toujou bay chèdepoul ki nan fim *Harry Potter & the Sorcerer's Stone*, *King Kong* ak *Broadway's Wicked*, ansanm ak pyès klasik ki souke kolòn vêtebral nou tankou *Danse Macabre* ak *Night on Bald Mountain*. Evenman sa, dapre mayestro mizik Alhambra a, Daniel Andai, bay timoun yo opòtinite pou fè yon eksperyans mizik klasik kote yo patisipe epi ki fèt espesyalman pou yo, "epi sa kreye yon fanmi atravè mizik."

Alhambra Orchestra ak GMYS, de òganizasyon ki devwe pou mizik ak edikasyon mizik, se The Children's Trust ak Adrienne Arsh Center for the Performing Arts k'ap

ede finanse yo; travay yo benefisyé santèn timoun ak fanmi nan Konte Miami-Dade. Alhambra – yon vre òkès kominotè ki reyini ansanm yon gwoup amatè ak pwofesonèl ki soti tout kote, soti 18 pou rive 80 lane – yo jwe tout kalite tandans. Anpil timoun lokal ap pran lesion mizik aktyèlman chak semenn avèk GMYS, ansanm ak repetisyon ak pèfòmans, tout sa anba sipèvizyon yon pakèt pwofesè pwofesonèl ki gen eksperyans.

"Mizik konekte nou tout, donk yon evenman tankou Spooky Symphony reyini tout moun ansanm," se sa Chen di. "Mèsi a The Children's Trust, ki ofri evenman gratis sa ki pèmèt timoun ak fanmi tout kalite ras fè eksperyans mizik ke y'ap viv li sou plas san yo pa peye anyen pou sa." Ke tout moun, menm granmoun, ankouraje pou yo degize tou, fè eksperyans sipènatirèl sa pi enteresan toujou, se sa Li di.

"Moun ka deside degize an nenpòt sa yo vle," se sa Li di. "Epi pouvwa mizik la ak imaj ke y'ap mete sou ekran an pra'l fè'l pi ekstraòdinè epi soulve imajonasyon timoun yo. Nou kontan ke n'ap patisipe nan sa!"

Epi se moman plezi ak bèl mèvèy sa yo pou dekouvrir bèl kontantman nan figi chak timoun ki fè Spooky Symphony a yon evenman kiltirèl ak edikasyonèl ke yo renmen konsa.

"Misyon nou se te toujou pèmèt kominote a travay ansanm pou ofri fondasyon k'ap pèmèt chak timoun devlope tout potansyèl yo," se sa Prezidan ak Direktè The Children's Trust la, James R. Haj di. "Men nou konnen tou ke li

enpòtan pou ofri timoun yo aktivite ekstraòdinè ke yo pa t'ap ka jwenn konsa. Spooky Symphony se yon opòtinite konsa."



Beryl Meyer ekri tèks sa



**Sa Pou'w Konnen
Anvan Ou Ale...**

KISA: Spooky Symphony, yon pèfòmans espesyal ki fèt ak yon kolaborasyon ant Alhambra Orchestra ak Greater Miami Youth Symphony, ke The Children's Trust prezante

KILÈ: Dimanch, 29 Oktòb, 2017,
1 p.m. ak 4 p.m. – DE pèfòmans!

KIBÒ: Adrienne Arsh Center Knight Concert Hall la, 1300 Biscayne Boulevard, Miami, FL 33132

DETAY: Antre a GRATIS men fòk ou fè rezèvasyon pas pou rантre ou nan ofis tikè Arsh Center a, sou entènèt nan www.arshtcenter.org oubyen rele nan 305.949.6722; rezèvasyon yo dispononib kòmanse depi midi nan dat 18 Oktòb. Pou plis enfòmasyon, rele 305.667.4069 oubyen ale sou www.gmys.org oubyen www.alhambramusic.org.

Eske Pitit ou Se Yon Ti Kapon?

Ede yo parèt, kanpe epi pale – e menm gwonde

Eske timoun nou toujou gen yon retisans pou yo distrè yo lè pou yo fè yon eksperyans ki pa nan abitid yo? Menm si sa ki fè yo pè a vre ou byen se nan lide yo, bon nouvèl la se, nou ka ede yo aprann pou yo fè fas ak sa, kraze enkyetid yo epi fè yo vin gen konfyans nan tèt yo, jan yon timoun ta vle sa!

Jwenn Gwo Mechan a

Ede pitit nou jwenn sa ki fè yo pè – e poukisa – se premye etap pou yo fè fas ak perèz yo. Bay sa ki fè yo pè yon non, fè sitiyasyon oswa bagay la vin reyèl, epi sa vin fè li pi fasil pou paran yo ak timoun ansanm, ka pale sou pwoblèm nan. Lè nou pa jwenn lakoz "perèz" la, timoun la vin san fòs fas a perèz li – epi imajinasyon yo ka vin pi fò e sa fè sitiyasyon a vin pi mal.

Men Ronald Rapee, Ph.D., dezyèm otè liv *Helping Your Anxious Child*, bay garanti ke pitit nou kapab aprann pou yo kontwole angwas yo avèk enkyetid yo, lè yo aprann panse nan yon fason ki reyèl e ki pratik – sa li rele "panse tankou yon detektif." Kijan pou

fè'l? Ankouraje pitit nou pou yo chache panse ki nan tèt yo se ki fè yo pè, pou yo gade ak egzamine tout prèv ki pou sipòte oswa pa sipòte sa yo santi a.

"Si timoun yo ka chanje sa ki nan panse yo, yo kapab chanje jan yo santi yo tou," se sa Rapee di. Pou fasilité jan pou sa fèt, li rekomande pou nou poze pitit nou twa kestyón: "Kisa ki fè w pè?", "Kisa ou t'ap panse?", epi "Kisa ou te santi?" Lè timoun nou reponn, ansanm, n'ap kapab detèmine ki nivo perèz yo, avèk yon ti tès nivo soti 1 (rilaks anpil) pou rive 10 (kaponnen anpil).

Chanje atitud yo

Nou ka ede pitit nou chanje jan yo panse sou yon posibilité danje, se sa James J. Crist, Ph.D. di, otè liv *What to Do When You're Scared & Worried: A Guide for Kids*, ki rekòmande nou anpil pou nou ankouraje pitit nou pou yo reflechi a pi bon ka nan sa ki konsène yon menas, yon fason pou detwi sitiyasyon a pou yo kapab kalme.

"Lè nou chanje panse nan negatif pou

pozitif, kò nou reyaji. Nou kòmanse santi nou pi kalm ak pi fò," se sa Crist eksplike. "Pandan nou ka toujou santi lestomak nou mare, oswa men nou ap swe, n'ap kapab panse pi klè. Se pou nou di tèt nou, 'mwen ka jere sitiyasyon sa,' e n'ap kòmanse santi nou pi an konfyans." Estrateji sa mache ni lè timoun yo nan yon sitiyasyon ki fè yo pè, ni nan lòt moman tou. "Panse pozitif ka ede... chak jou."

Panse sa Ki Pi Grav La

Menm jan, lè nou fè pitit nou imajine sa ki pi grav ki ka rive, kèlke swa sitiyasyon an k'ap anpeche yo vanse (tankou al dòmi lakay yon zanmi pou premye fwa oswa pran Lapawòl devan klas yo), se yon lòt fason pou nou chanje nan perèz la pou byennèt.

Lè n'ap fòse pitit nou panse sa k'ap fè'l pè tout tan, sa ka ede'l pou li desansibilize sou pwoblèm nan, se sa Crist di. "Souvan, La plipa timoun yo evite pou yo panse sou sa ki fè yo pè, pou yo ka retire'l nan tèt yo. Men lè san rete nou repeète nan tèt nou sa k'ap fè nou pè, Lespri'n vin abitye avè'l." Li eksplike, "Ann di nou pase tan nou ap panse, 'mwen pè van, mwen pè van,' epi ou ekri li 50 fwa. Ou pral wè ke mo sa yo pa'p fè'w pè menm jan." Pase pou yo ekri yo sou papye, timoun yo ka di mo yo fò nan yon chante, pou yo santi yo gen plis fòs sou yo.

Konstwi Konfyans nan Tèt yo

Pandan pitit nou kòmanse fè efò pou yo soti nan abitid yo genyen chak jou yo, ranje kò nou pou nou rekonpanse yo pou nenpòt aksyon brav ke yo fè. "Lè nou montre yo epi konsantre sou siksè yo, n'ap ede pitit nou pou yo konstwi konfyans nan tèt yo, pandan n'ap fè yo wè tou sa yo kapab fè," se sa Rapee di. "An plis pou n'ap chaché tout aksyon brav ke yo fè, pafwa nou ka ankouraje pitit nou pou yo fè aksyon ki ka yon ti jan difisil pou yo." Ke yo itilize yon teknik pou divisifye oswa pou awfowte sa yo pè a dirèk, fòk nou rekonèt kouraj yo, ke sa avèk konpliman oswa yon bèle ti rekonpans.

Beryl Meyer ekri tèks sa

Kreye yont kont pou resevwa yon imèl enfòmasyon gratis chak mwa nan **touttimoun.org**; annik klike sou "Nouvèl" epi peze sou bouton "Anréjestre" a.