

Senfoni Efreyan

W'ap renmen istwa ki dèyè bèl konsè efreyan sa anpil!

Pandan Limyè a ap fennen w'ap wè degizman jwèt tankou sòsyè, fantom ak ti tonton efreyan k'ap bouje pou fè moun pè. Yon lonbraj parèt sou podyòm lan epi li leve bra'l. Epi pandan gwo silans sa yon ti mizik ap kòmanse, yon pakèt eskelèt kòmanse ap danse dwòl sou yon gwo ekran, zo yo ap krake. Senfoni Efreyan ekstraòdinè The Children's Trust la tounen!

Yon evenman efreyan anyèl, gratis – ki ap fèt Dimanch, 28 Oktòb, nan Miami-Dade County Auditorium – se yon bagay plizyè santèn fanmi toujou ap tann chak ane. Yon pati ki gen selebrasyon Halloween ak manje (san-sik!), yon pati ki gen yon ekran k'ap montre zo k'ap krake ak yon pati k'ap fè parad degizman, yon konsè ki chaje ak mizik pou sikonstans lan (repètwa ane sa gen ladan li mizik popilè tankou mizik ki sòti nan fim *Jurassic Park* ak *Lord of the Rings*, epi klasik tankou *Don Giovanni* Mozart la ak *Scheherazade* de Rimsky-Korsakov), ke Alhambra Orchestra ap entèprete (www.alhambramusic.org) ak Greater Miami Youth Symphony/GMYS (www.gmys.org) ke Daniel Andai ak Huifang Chen ap dirije.

De òganizasyon sa yo fè anpil pou kominate Konte Miami-Dade lan lè yo bay timoun ak fanmi yo opòtinité pou yo tandé mizik klasik, anpil ladan yo pa t'ap jwenn sa. Alhambra se yon gwo òkès ki volontè pou'l jwe ki gen ladan li mizisyen nan laj 18-80 lane ki ap ankourage edikasyon mizik yo ofri konsè mizik klasik pou bon mache, nan tout peyi a. Se Trust la ki sipòte Greater Miami Youth Symphony, yo gen mizisyen nan laj 5-18 lane ki sòti nan tout kalite ran sosyal, ki ap pran bon fòmasyon mizikal, kote yo gen chans travay avèk gwo mizisyen veteran. Sa pi enpòtan ke jan ou panse a.



"Anpil etid montre ke timoun ki patisipe souvan nan aktivite kiltirèl yo se pi bon etidyan," se sa James Haj di, li se prezidan ak direktè The Children Trust. "Yo konn li, ekri pi byen epi yo pi bon nan matematik, yo bay pi rannman nan tès yo, epi yo gen plis chans ke se yo ki rete Lekòl epi ki gradye. Se poutèt sa ke Trust la sipòte pwogram atistik yo atravè Miami-Dade County Department of Cultural Affairs."

Senfoni Efreyan, ke Trust la ap sipòte, pote òkès Alhambra ak GMYS ansanm pou kreye pa sèlman yon bèl evenman men tou yon chans pou jèn mizisyen yo briye pandan y'ap fè gwo eksperyans. Si ou ta renmen konnen plis sou pwogram atistik sa yo pou pitit ou, vizite www.thechildrenstrust.org oswa telechaje aplikasyon The Children's Trust la gratis nan magazen telefòn (iOS) oswa (Android) ou an.

 Elisa Chemayne Agostinho ekri tèks sa

Pa Rate Li!

Senfoni Efreyan 2018 La ap fèt Dimanch, 28 Oktòb, 4 p.m., nan Miami-Dade County Auditorium, ki nan 2901 West Flagler Street, Miami, FL 33135. Admisyon pou evenman popilè sa se GRATIS, men rezèvè tikè ou pou ka asire plas ou. Tikè yo disponib sou www.miamimadecountyauditorium.org oswa www.ticketmaster.com; ou ka vizite box office la Lendi-Vandredi, 9 a.m. pou 4 p.m.; oubyen rele 800.745.3000. Pou plis enfòmasyon, rele 305.547.5414 oswa vizite mdca@miamidade.gov.



Joshua Prezant

Jounen Malad oswa Voye Yo Ale?

Kòman pou konnen si se yon ti refwadisman oswa yon bagay ki pi grav

Pitit ou reveye li pa santi li byen. Y'ap plenyen ke nen yo bouche epi gòj yo anfle men yo pa gen Lafyèv. Èske ou ta dwe kenbe yo lakay oswa voye yo lekòl?

Se yon pwoblèm kotidyen pou plizyè milyon manman, papa ak moun ki responsab timoun lè yo dwe pran desizyon kisa ki ap pi bon pou pitit yo – epi answit jwenn lajan pou peye pou ijans sa yo.

Nen koule poukонт li se pa yon rezon pou kenbe timoun lan lakay li. Yon ti senp grip se sa li ye, senp, timoun ka etènye epi touse. Anreyalite, ekspè yo di, sa rive souvan timoun

nan laj ant 3-12 lane yo ane sa. Paske sistèm iminitè timoun sa yo kontinye ap devlope, sa fè yo pi sansib ak plis pase 200 virus ki konn lakoz grip yo. Timoun pwopaje jèm maladi pi fasil paske men yo toujou nan bouch yo, ap manyen jwèt ak lòt timoun.

Alòs, kòman w'ap konnen si se yon refwadisman oswa se yon lòt bagay? Lè pa gen Lafyèv, ou dwe itilize ensten ou ak sa ou konn sou pitit ou. Èske yo manje byen? Èske yo gen pwoblèm pou yo dòmi? Èske yo te reveye pandan lannwit yo t'ap plenyen pou gòj k'ap fè yo mal? Nòmalman yon timoun ki santi li mal

konsa pa pra'l efektif nan klas, alòs kòm prekosyon li preferab ke yo rete lakay, espesyalman si ou ka kontwole evolisyon sentom yo.

Doulè nan zòrèy, gwo tous ki vini avèk rim pwès, epi gwo esoufleman, tout sa, se siy pou kouri menmen timoun lan wè doktè. Pou ti sentom grip senp yo, men kèk konsèy – kèk pedyat ak ekspè medikal bay – men kisa yo di pou nou fè.

Refwadisman

Bliye sa'w tandé ke lè'w chita nan yon chanm frèt oswa sòti deyò ak cheve mouye. Se

enfeksyon ki lakoz refwadisman epi souvan yo ale nan yon semèn. Poutèt sa, antibiotik pa'p ka soulaje'w.

Sa'w ka fè: bay pitit ou bwè anpil likid (soup ka ede anpil!); diminye konjestyon lè ou itilize aparèy humidifier oswa vapè twalèt; eseye yon solisyon nazal ke ou ka mete dlo sèl yo oubyen ti pong pou nen yo (ki fèt pou timoun yo); aprann yo mouche nen yo lè yo bouche yon bò epi mouche ak lòt la epi eseye fè yo pran repo, menm si yo alonje sou sofa pou yo gade televizyon. Selon laj yo yon ti dòz asetaminofèn ka ede tou pou diminye lafyèv ak doulè yo.

Konnen ke pafwa refwadisman konn vin pi grav anvan ke timoun yo refè epi konplikasyon yo ka rive jiska bwonch, nemoni, oswa sinis oswa enfeksyon nan zòrèy. Siveye yon dezyèm enfeksyon si pitit ou gentan gen lafyèv depi premye jou a, si li genyen rim vèt oubyen jòn pwès, li gen las, doulè nan gòj oswa nan zòrèy ki pa janm sispann oswa li parèt parese.

Gòj Fè Mal

Yon ti gòj fè mal ki vini ak yon refwadisman pa mande yon tretman medical espesyal. Kòm gòj fè mal la se yon sentom, objektif ou se eseye bay soulajman depi'w kapab. Likid cho ak frèt kapab ede. Eseye dlo cho ak sitwon oswa ti mòso glas ki fèt ak Gatorade. Timoun ki gen 8 lane oswa plis kapab souke dlo cho sale nan gòj yo. Si gòj fè mal la vini avèk lafyèv oswa kontinye pou plizyè jou, ale wè doktè.

Grip

Souvan yon panse refwadisman se grip. Se enfeksyon nan vwa respiratwa siperyè yo ki lakoz, grip la – pi grav, li ka vini ak yon fyèv ki pi wo, tous, gòj fè mal, nen bouche oswa nen k'ap koule, tèt fè mal, pèdi apeti, doulè ak fatig. Medikaman san preskripsyon ka ede, menm si souvan, se kite'l fè tan li. Li rekòmande pou timoun ki grav epi ki gen plis ke 6 lane yo pran vaksen. Miami-Dade County Public Schools ofri etidyan li yo vaksen gratis avèk konsantman paran yo (kontakte lekòl pitit ou dirèkteman pou plis detay); Florida Department of Health nan Konte Miami-Dade bay vaksen gratis tou plizyè kote (rele nan 786.845.0550 pou pran yon randevou).

Enfeksyon Gòj

Enfeksyon gòj se yon enfeksyon bakteri kontajye. Si ou pa trete li, li ka lakoz lafyèv rimatis oswa jòn. Toujou siveye lè ou wè mak blan sou yon gòj ki rouj, difisil pou vale, glann

anfle, fyèv ak lòt malèz, si ou konnen te gen kontajyon enfeksyon gòj nan lekòl pitit ou oswa gadri yo, ou ta dwe mennen yo al fè tès pou sa. Si rezulta pozitif yo dwe pran antibiotik epi yo paka tounen lekòl pa apre yo pran remèd pandan omwen 24 èdtan.

Enfeksyon nan zòrèy

Enfeksyon nan zòrèy – se yon enflamasyon andedan zòrèy la – souvan se yon enfeksyon respiratwa ki lakoz. Sentom yo se lafyèv, doulè nan zòrèy, lè y'ap tire zòrèy yo san rete,

lè zòrèy yo ap gratare yo. Mennen yo wè doktè epi ba yo antibiyotik.

Enfeksyon Sinis

Ou ka sisplèk ke se yon enfeksyon sinis si pitit ou gen yon refwadisman ki dire plis pase 10 jou oswa plis. Siy yo nen k'ap koule san rete ki pa amelyore; tous ki vin pi grav lannwit; vizaj ki sansib (sinis ki anfle yo!) epi tèt fè mal. Rele doktè ou: pitit ou pra'l bezwen antibiyotik. 

Jeanne Muchnick ekri tèks sa



WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com

Kenbe Pitit Ou Lakay...

Epi rele yon doktè si:

- **Si tamperati yo plis pase 100 degré.**
- **Si yo gen vètij, feblès oswa sentom grip.**
- **Nen yo ap koule epi yo gen rim pwès vèt oswa jòn.**
- **Yo gen yon tous oswa yon konjesyon ki anpeche yo respire byen.**
- **Yo gen gwo tèt fè mal.**
- **Y'ap vomi epi yo gen dyare.**
- **Yo gen gratèl epi yo konn kote'l sòti.**
- **Je yo ap koule ak yon rim pwès.**



Èske Fanmi Ou Ap Dòmi Byen?

6 konsèy rapid pou ede tout moun dòmi byen!

Menm si tout moun al dòmi alè san plenyen (ha!), fè tout moun byen repose pou jounen demen an pa fasil. Dènye etid yo ka etone'w – Egzanp, yon somèy ki te entèwonp pi grav ke si ou pa te dòmi ditou – men pou dòmi, paran yo ka dekoraje. Prèske chak jou, nou anvayi ak etid k'ap montre enpòtans pou byen dòmi, epi etid montre ke move somèy lakoz depresyon, tansyon wo epi fè moun gwosi.

Chak manm fanmi an gen fason dòmi pa yo, sepandan, li pa fasil. Sòti nan adolesan yo ki ap tèks byen ta pase nan pi piti ki vle ke ou rakonte 20 istwa pou'l dòmi pou rive nan mari a ki ap vire anpil sou kabann lan, chak moun gen eskiz pa yo pou y'ap plenyen demen ke "Mwen fatigé!" epi ou tande "Banm senk minit ankò!" Pi grav ankò ou menm ou pa dòmi ase tou. Dapre National Sleep Foundation, prèske twaka manman ap soufri ak lensomni.

Kisa yon paran ki pa dòmi ase ta dwe fè? Fè tout moun dòmi bone (7 p.m. lè pou tout moun dòmi!) pa negosye'l, konsidere etap sa yo pra'l fè tout manm fanmi an byen repose yo. Eseye youn, chwazi plizyè, oswa eseye tout ansanm.

1. Itilize tan ke ou pa'p fè anyen yo pou dòmi. Sispenn enkyete paske "ou pa dòmi ase" – ou pa'p janm ka rejwenn tout somèy ou pèdi yo. Pwofite pito, repose pandan kèlke

minit pandan jounen an. Eseye fè tout moun al dòmi 30 minit anvan lè yo (ou menm tou) si li posib, epi timoun yo pa'p plenyen twòp. Ti etap sa ajoute 3.5 èdtan somèy anplis pou semèn lan.

2. Byen kòmanse jounen an. Ou dwe prepare somèy ou depi nan maten, kò a itilize reyon matinal la pou'l pèmèt oy byen dòmi lannwit lan. Lè tout moun leve louvre rido yo pou solèy la ka rantre, epi pran dejene yon kote ki gen plis solèy nan kay la.

3. Evite twòp limyè lannwit. Pou yon pi bon somèy, vire revèy la sou mi an. National Sleep Foundation rapòte limyè fè gwo efè sou somèy. Menm ti limyè tou piti ka anpeche'w rantre fon nan somèy ou, kote ou byen repose tout bon an. Sa vle di revèy ki gen limyè ki briye anpil yo, televizyon ak òdinatè yo ta dwe etènn, kouvri oswa yo pa ta nan chanm lan ditou. Lannwit pa dwe pote perèz pou timoun yo; toujou chwazi aparèy ki pa klere enpil yo epi sitou ke yo pa nan figi timoun yo.

4. Deploge. Gade televizyon oswa ale sou entènèt lannwit anpeche timoun dòmi. Ou dwe mete lè espesifik pou sa, epi evite gade televizyon pou evite reyon nan je yo, evite òdinatè oswa jwèt elektwonik yo inèdtan anvan y'al dòmi.

5. Evite kafe. Manman yo renmen sa: National Sleep Foundation rapòte ke 65

pousan fanm depann de kafe pou jounen an. Sepandan kafe pandan jounen an anpeche'w dòmi lannwit. Pou dòmi pi byen Limite kafe ou jiska 200 miligram pou jounen an (12 ons) anvan 3 p.m.; timoun anba laj 12 lane pa dwe ap bwè kafe – ansanm ak soda tou!

6. Ranpli plat ou. Fanmi an dwe byen manje pou yo ka byen repose. Manje ki chaje ak triptofan yo – tankou lèt, vyann, bêt volay, farin ak ze – ka ede fanmi an dòmi byen. Manje ki chaje ak manyezòm tankou pwa nwa, jounou ak zanmann ede misk yo relaks. Epi kalsyòm ke yo jwenn nan lèt, yogou, somon, avwann, pire ak ji fòtifyan siphòtè pwodiksyon melanin, se yon èd natirèl pou somèy.

Malia Jacobson ekri tèks sa

Ou gen kesyon sou zafè paran?



Sèvis sa a disponib 24 sou 24

Èske w vle enskri sou entènèt pou w resevwa ti jounal sa a gratis?
Ale sou **thechildrenstrust.org**