

Family Expo Tounen!

Pi gwo rankont fanmi-zanmi Miami an se yon evenman chaje ak avantaj ke ou pa dwe rate

Ete a fini sa vle di anpil timoun pra'l retounen lekòl, men tout sa yo bezwen pou yo pase yon lane kè kontan, pwodiktif men sa pa pra'l kòmanse epi fini nan klas lekòl la sèlman.

Gen pwogram apre lekòl pou kenbe timoun yo ansekirite, kote yo patisipe ak aprann lè lekòl la Lage; pwogram atistik anrichisan, teknoloji robo, aprann fè fim ak kodaj; ak pwogram espò k'ap ankouraje yo konsantre epi rete anfòm. Gen resous byenèt pou kenbe yo ansante ak ofri swen lè yo pa kapab. Epi genyen sipò pou amelyore vokabilè, devlope ankourajman pou aprann epi asire reyisit yo. Chwa yo anpil – epi ou ka jwenn yo nan Family Expo a!

L'ap fèt Samdi, 8 Septanm, nan Miami-Dade County Fair, Expo a se aktivite ki reyini plis fanmi nan zòn lan. Plis pase 15,000 manman, papa, moun k'ap bay swen ak timoun ap la ane sa – kòm yo te fè ane anvan yo – pou vin fè eksperyans sila: aktivite andedan ak deyò; mizik ak pèfòmans dans; kado ak gwo jwèt raf; opòtinite pou jwenn enfòmasyon sou plizyè aktivite akademik ak byennèt ki disponib nan kominote a. Pakin, admisyon ak patisipasyon an tout gratis.

"Se premye fwa nou vini nan Expo a," se sa yon papa ki rete nan Miami Gardens di ane pase, de jèn ti gason li yo renmen piti sou figi ak kole pyè jwèt epi yo t'ap diskite sou kisa yo anvi fè ankò. "Mwen pa ka kwè ki valè bagay ki la pou timoun."

Ane sa, moun k'ap vini yo deja konnen ke y'ap jwenn manm patisipan ki ap pote enfòmasyon pou yo sou pwogram apre-lekòl ak lòt kalite pwogram enteresan pou timoun

ak jèn yo – ke yo bezwen oswa yo pa bezwen atansyon espesyal – ansanm ak yon pakèt lòt kalite sèvis kominotè. Entètenè tankou atis k'ap fè penti sou figi k'ap fè demonstrasyon avèk blad, epi fè foto youn-ak-youn avèk karaktè ke yo renmen anpil yo Little Critter, Cookie Mouse, Ladybug Girl, Nate the Great ak Splat the Cat, ansanm ak Cartoon Network's Bugs Bunny ak Scooby-Doo, yo tout ap retounen tou.

Yon nouvo aktivite pou 2018 la se Pediatric Mobile Clinic UM la, ki pra'l fè depistaj pou timoun yo; yon kamyon chaje ak jwèt pou timoun yo jwe; yon klinik nounous (kote timoun yo ap pratike aktivite medikal sou ti bèt prefere yo) ki se yon koutwazi Jackson Health System, kote timoun yo ka itilize bandaj ak ti lous nounous ki konn koke yo pou fè yo santi yo pi byen; yon "estati" Alice in Wonderland's Queen of Hearts ki vivan e k'ap respire; yon twa-pyès, pwojè kolektif miray pou pentire-avèk-chif – imajine yon jeyan kaye pou fè desen – se yon koutwazi The Motivational Edge; ak bèl degizman ansanm ak janm-de-bwa tankou sa ki konn nan Kanaval yo pral fè nou kontan anpil.

"Family Expo a se yon bél evenman kote kominote a ka regle anpil bagay nan yon sèl tan," se sa Emily Cardenas di, li se Direktris Kominikasyon pou Trust la. "Met ansanm anpil resous nan yon sèl kote, pou yon sèl jou, fè'l pi fasil pou aprann sou kisa fanmi'w bezwen pou anfòm pi fasil."

 Elisa Chemayne Agostinho ekri tèks sa

Sa'w Dwe Konnen Anvan Ou Ale...

Kisa: Family Expo The Children's Trust la, se yon aktivite gratis ki chaje ak resous ak amizman enteresan, divètisman sou plas ak anpil kado pou timoun ak paran

Ki Lè: Samdi, 8 Septanm
10è a.m. - 5è p.m.

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

Pou plis enfòmasyon sou Expo a, orè ak lòt detay yo – ansanm ak yon video yo ki montre yon rezime Expo lane pase a – ale sou [www.touttimoun.org](http://touttimoun.org).



Èske Ou se Yon Paran Ki Bouke?

Pran swen tèt ou anvan pou ka fè lòt yo kontan

Timoun ou yo kite soulye yo nan koulwa epi premye reyakson se rele sou yo. Ou fache paske ou santi ke yo p'ap patisite nan kenbe kay la annòd. Sante mantal, fizik ak emosyonèl ou ap afekte paske ou enkyete toutan.

Si ou nan ka sa yo, ou pa poukонт ou. Fatig paran – se rezulta estrès ki pa janm fini – chaje ak ka sa yo kounye a. Yon etid ki fèk fèt sou 2,000 paran montre ke paran ka soufri fatig kronik menm jan ak moun ki ap travay nan biwo. Anpil nan moun ki te nan etid sa gen menm sentom yo: yo fatige, yo pa fonksyonne byen epi yo pa gen anpil enèji – menm jan ak pwofesyonèl k'ap travay anpil yo – sa rive yo pou pi piti yon fwa nan semèn lan. Sa ka korije, solisyon an: "pran tan pou tèt ou."

"[Fanm souvan] toujou fòse tèt yo pou yo la pou tout lòt moun ki nan vi yo," se sa doktè Gail Saltz di, li se sikyat ak otè liv

The Power of Different. Lè y'ap fè tout efò sa yo, pandan ke yo bliye tèt pa yo, sa ka fatigan pou yo, se sa Saltz di, yo vin paka fè anyen pou tèt pa yo oswa pou lòt ankò. "Si ou pa mete mas oksijèn pou tèt pa'w anvan," li ajoute, "ou pa kapab ede lòt moun ki bò kote'w."

Rekonekte ak Tèt Ou...

Alòs kisa sa vle di pran tan pou tèt ou epi kijan sa pra'l ede'w? "[Se] tè rekiperasyon," se sa doktè Elizabeth Lombardo di, li se otè liv *Better Than Perfect: 7 Strategies to Crush Your Inner Critic and Create a Life You Love*. "Lè nou fè tan pou noumenm, nou ka konekte ak tèt nou, epi nan koneksyon sa w'ap dekoutri vre ou menm lan ki pa gen anpil enkyetid ki chaje avèk konpasyon ak Lanmou." Lè ou an amoni ak tèt ou, li ajoute, "Ou pi senpatik epi ou gen plis padon nan ké'w."

Sa espesyalman enpòtan, pandan timoun yo ap obsève paran yo. "Se yon bon egzanp konpòtman pou lè yo wè ke Manman pran tan pou tèt li," se sa Lombardo di. "Se yon bon bagay."

Epi si ou ta santi'w koupab paske ou pran tan pou tèt pa'w, jis sonje: Ou se imen. "Tout moun bezwen tan pou tèt yo, se konsa nou fèt," Lombardo ajoute. "Fè tèt ou sonje, 'Mwen se yon bon manman lè m'ap pran tan pou tèt pa'm paske m'ap plis kapab fokis pou'm pran swen pitit mwen. M'ap pi prezan.'"

...E Mari'w Oswa Madanm Ou

Se menm jan pou mari'w oswa madanm ou. "Yon relasyon ansante mande tan," se sa Saltz di. Lè ou bay timoun yo tout tan, ou ka bliye patnè ou. Nenpòt lè, relasyon an ka vin afekte paske nou pale ase. Tout sa ka ogmante fatig la anpil. "Lè nou genyen anpil estrès, li afekte fason nou reflechi," se sa

Lombardo di. "Nou gen tandans pou vin gen plis panse negatif."

Lè ou santi ke ou vle afeibli, se nòmal pou pran tout bagay pèsonèl epi fache pi souvan. Lè konsa "Konte sou 10 epi respire" se yon gwo rapèl ki ka ede'w vide tèt la epi fokis ankò sou relasyon ou an.

Pran Tan

Depi'w fin bay tèt ou pèmisyon pou bloke yon ti tan *pou ou menm* – menm si se 10 a 15 minit chak jou pou kòmanse – lòt etap la se konnen ki pi bon lè pou pran'l, se sa Saltz di, se lè patnè'w la lakay pou pran swen timoun yo oswa, si ou vle planifye yon bagay pou patnè'w, si gen yon lòt moun ki ka rete ak timoun yo? Tankou bwose dan yo, pran tan pou tèt ou a ta dwe fè pati jounen ou tou. Etabli yon sistèm sou plas pou ka plis fasiliti "chape" ou a – sa ap elimine tout ekyetid ke ou te ka genyen pou timoun yo ki ta fè'w panse ke ou ta abandone yo.

Fè Efò a

"Depi ou fin idantifye kisa ou vle fè, reflechi ki jan ou vle fè li," se sa Lombardo rekòmande. "Si ou rete bò lanmè, ou ka al fè ti mache. Ou ka jis chita, petèt fè yon ti benyen. Se jis reflechi kisa ou vle fè epi ki jan ou vle fè li."

Si ou bloke epi ou bezwen yon lide sou ki jan pou ta demare ak ti tan pou tèt ou a, eseye:

Fè tèt ou plezi. Fè yon ti kabicha oswa imajine ke ou on kote ki kalm, "kote ke lespri'w pra'l pran yon repo," se sa Lombardo di. Oswa ofri tèt ou yon tretman bote fè zong/pye.

Fè yon bagay diferan. Ale nan yon ti boutik kafe oswa nan yon pak lokal. Yon senp ti delasman ka fè'w santi'w pi byen.

Itilize sans kreyatif ou. Ke dyòb ou se jounalis, fè penti, bwodri, oswa desen, ou ka itilize kreyativite pou eksprime sa ou santi. Ou pa oblige pafè ladan'l – se jwenn plezi nan nenpòt sa w'ap fè a se sa ki rele pran tan pou tèt ou a.

Ann vanse. "Mwen panse ke egzèsis ka ede anpil nan byennèt ou, sante fizik ak mantal," se sa Saltz di. Enpòtan se jwenn yon aktivite ki bon pou ou, sa pèmèt ou relakse'w epi fè'w santi'w byen, alòs w'ap pran plezi lè w'ap fè yo.



Katelin Walling ekri tèks sa

Yon vèsyon atik sa a te parèt orijinal sou NYMetroParents.com.

Reponn 4 Kestyon, Tounen yon Pi Bon Paran

Fè tès nou an pou dekovri ki kalite paran ke ou ye epi kòman repons ou yo ka ede'w amelyore.

1. Depi kèk jou pitit ou al dòmi ta.

Pou ranje sa, ou dwe:

- A. Dodine yo soujenou'w, karese do yo epi chante pou yo jiskaske yo dòmi.
- B. Ba yo on sousèt, ranje dra yo epi soti nan chanm lan dousman.
- C. Pa fè anyen epi mennen yon nan kabann ou.
- D. Pandan w'ap dòmi di patnè'w la se tou pa li kounye'a.



WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com

2. W'ap fè manje pou timoun yo, alòs w'ap pare kantin Lan:

- A. Tout sa yo renmen yo!
- B. Rès manje iyè swa.
- C. Pen ak manba.
- D. Yo gen ase laj... yo ka pare kantin yo poukont yo.

3. Se fèt pitit ou alòs pou fè cho a pi espesyal, ou:

- A. Fè yon fèt pou li, fè yon gato pou li, pare ti sachè sirèt pou zanmi li yo epi ba yo yon bèl kado.
- B. Mennen yo al manje nan restoran pidza prefere yo a avèk fanmi yo epi chante "Bòn Fèt" pandan sèvè a ap pote yon ti mòso gato ak bouji.
- C. Mennen yo ak bon zanmi yo nan sinema, epi ofri yo pòpkòn ak soda.
- D. Kite y'al dòmi kay zanmi yo epi kite yo jwe ak aparèy jwèt yo.

4. Pitit ou chaje ak devwa lekòl epi li kòmanse anreta ak yo. Ou:

- A. Rele pwofesè yo pou abòde pwoblèm lan, chita ak yo chak swa epi ede yo fè devwa yo, epi toujou tcheke pou wè si yo ajou.
- B. Elimine tout distraksyon nan chanm yo pou yo ka etidye an pè.
- C. Rete nan kò yo pou yo fè devwa yo.
- D. Bay yo avètisman, epi kite yo trankil.

Men Kijan Ou Ye Kòm Paran

Kalkile kantite A, B, C, oswa D ou genyen pou ka dekovri metòd pa'w lè w'ap leve pitit ou.

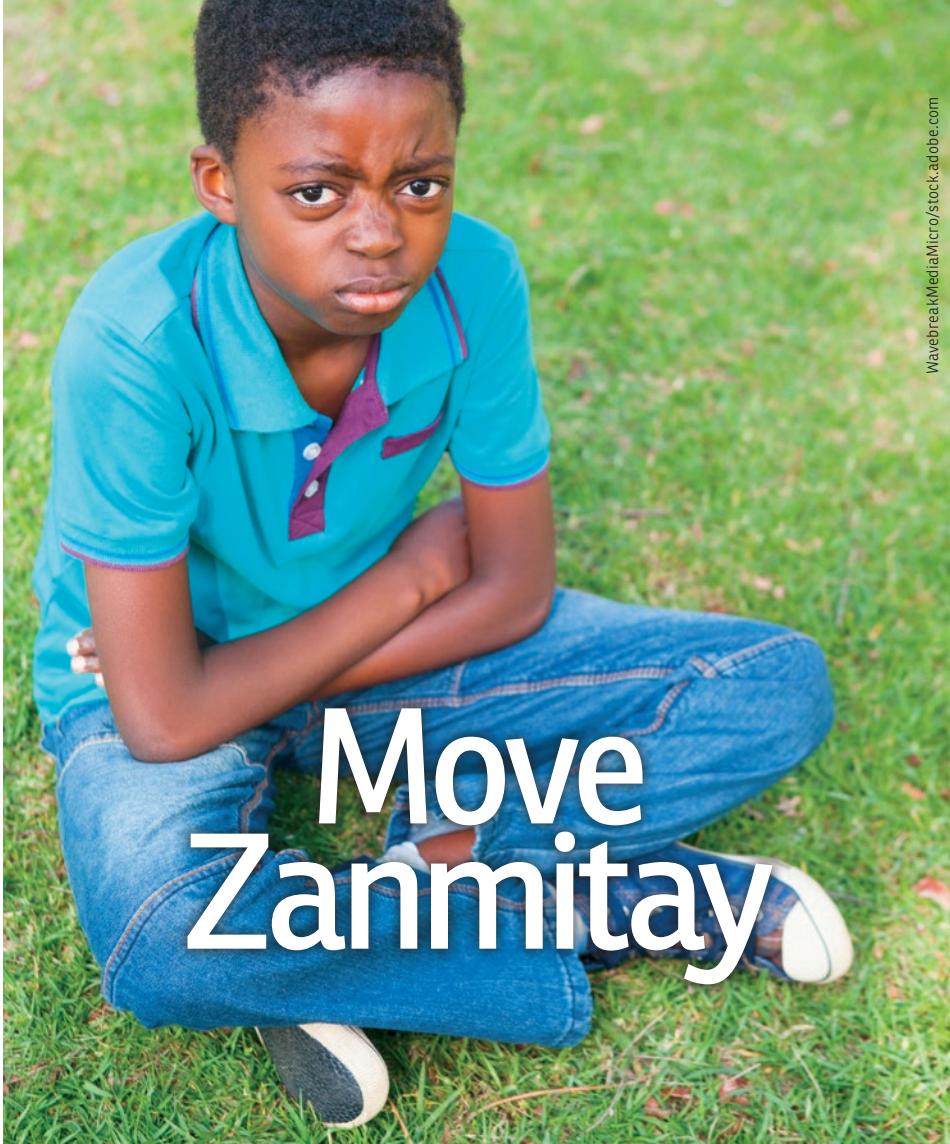
Plis A: Ou vreman fè tout bagay epi ou toujou la pou satisfè volonté pitit ou. Men fè atansyon pou pa fè twòp ak kò pou ka evite gwo fatig. Yon fason pou anpeche sa? Kòmanse mete kontwòl sou demann pitit ou yo.

Plis B: Ou gen yon bon balans ant kisa ke timoun ou yo vle ak sa ke ou vle lè ou etabli limit, pandan ke ou rete fleksib. Ou rete reyalis, sa diminye estrès. Li sanble ke metòd "li bon ase" ou a ap mache byen pou ou – ak fanmi ou!

Plis C: Pafwa ou pa estab depi sa konsène pitit ou, paske santiman ke ou pa gen kontwòl desizyon yo ap fè ou pi fatige. Pran prekosyon epi aprann nan eksperyans ou fè ki mache yo (ak sa'k pa mache yo) pou rejwenn konfyans.

Plis D: Ou fatige tèlman ou vle kite sa, epi ou bezwen sipò... toutswit! Pale ak patnè ou a, klèje lokal ou a oswa yon konseyè santé mantal pou ka ede'w jwenn rezulta pou sa ka amelyore.

Beryl Meyer ekri tèks sa



WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com
Chèche konnen poukisa pitit ou a renmen zanmi sa yo. Petèt se yon atlèt ki popilè epi sa fè yo gen plis konfyans nan tèt yo.

Gen pi bon relasyon. Envite nouvo zanmi an Lakay ou epi fè konvèsasyon ak li. W'ap aprann plis sou yo – ak konpòtman yo – epi w'ap kapab konprann pi byen, olye pou ap sipoze.

Chanje wòl yo. Mande yo pou yo mete yon an plas ou epi poze yo kestyon pandan w'ap pwofite pase mesaj ou yo. Egzanp, Polland di, "Ann di, Si se ou ki te manman epi pitit fi yon zanmi'w te vle gade yon fim ki gen yye sèn ladan'l, kisa ou t'ap di li fè?"

Ofri yon "solisyon." Ede pitit ou evite sitiyasyon anbarasan di yo kisa pou yo di, tankou "Paran mwen p'ap kite'm fè sa," sa konn delivre yo nan move sitiyasyon.

Pale ak paran yo. Pafwa li konn preferab ke wa'l pale dirèkteman ak paran zanmi sa. Doktè Michel Borba, li se sikològ edikasyon epi otè liv *Building Moral Intelligence*, li konseye ale dousman. Li rekòmande pou di yon bagay tankou "Ptit nou ap pale anpil youn ak lòt sèjousi alòs mwen te vle fè konesans ou. Nou genyen kèk règleman lakay nou ke mwen ta renmen ou ede'm ranfòse." Ou pa oblige bon zanmi moun sa yo, men ou ta dwe eseye chèche konnen yo byen pou ka montre ke ou pare pou fè dialog.

Kanpe sa. Si Lanmytie vreman vin toksik, ou dwe entèveni epi kanpe'l. Fè yon konvèsasyon kalm, onèt ak pitit ou eksplike li enkyetid ou, epi yo travèse move moman "separasyon" lanmytie a pandan w'ap ba'l sipò.

Jeanne Muchnick ekri tèks sa

Lè timoun fè move chwa chwazi

Kisa ou fè lè pitit gason'w oswa pitit fi'w fè zanmi ak yon moun ke ou panse ki gen move enflyians? Dapre Barbara Polland, li se pwofesè nan domèn developman timoun nan California State University nan Northridge, li prèske inevitab, ke yon lè, pitit ou a byen ak yon moun ki pa gen memm prensip ak ou.

"Timoun nan laj 8 pou rive 12 lane ape se vin pi endepandan epi ki pra'l gen yon 'move' bon zanmi pandan yo pra'l kòmanse vle dezète kay la," se sa li di. Timoun ki gen tanperaman "disip" ki renmen swiv lòt gen plis risk paske y'ap plis dakò olye yo poze kestyon poukisa yon moun ap fè yon bagay ki pa bon.

Sepandan, jis paske pitit ou byen ak yon zanmi ki rebèl pa vle di ke yo pra'l tonbe nan pwoblèm, se sa li eksplike. Gen yon lè k'ap rive w'ap oblige fè jijman yo konfyans epi fè atansyon pou pa toufe yo. Plis ou montre ke ou gen konfyans nan jijman yo, gen plis chans ke yo fè sa ki bon an.

Anplis, Polland ajoute, poko anpeche zanmitay la. Zanmitay sa yo konn pa kenbe apre yon ti tan. Men konsèy li bay yo:

Konprann Lanmytie a. "Souvan timoun chwazi zanmi ki memm jan ak yo, alòs lè ou wè lib yen ak yon moun ki pa memm jan ak li, se yon avètisman," Polland di fè atansyon.

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**