



Timoun Ki Gen Ti Renmen

10 konsèy enpòtan ke paran yo bezwen

Laj pou timoun yo kòmanse gen santiman womantik varye anpil. Kèk ladan yo, kòmanse ak santiman sa yo nan fen lane klas elemantè yo; pou kèk lòt, se nan kolèj. Men kèlkeswa laj pitit ou ke yo kòmanse gen santiman womantik oswa yo poko, paran yo dwe gentan pare pou fè dyalòg alavans sou sijè a pou bay yo bon konsèy. Men kòman:

1. Pare teren an. Pran relasyon pitit ou yo oserye. Santiman say o nòmal epi y'ap ogmante pandan y'ap grandi. Sonje, jan yow è epi kontwole womans yo ap rete grave nan tèt yo pou tout lòt relasyon ke yo pra'l genyen nan vi yo.

2. Li enpòtan ke nou pale menm langaj la. Mande pitit ou ki opinyon li sou "renmen," oswa "gen mennaj." Epi bay opinyon pa w epi lè w'ap fè sa, ranfòse enpòtans pou toujou gen respè pou tèt pa w ak pou lòt la.

3. Kite pòt louvri pou dyalòg. Si relasyon an ap vin pi solid, kenbe dyalòg yo pou kapab toujou konnen evolusyon relasyon an. Pose kesyon pètinan tankou: "Kisa ou renmen nan moun sa?" "Kòman yo tretè w?" "Èske moun sa respekte w?" Sa fè pitit ou reyalize kisa ki enpòtan nan youn relasyon.

4. Etabli epi diskite limit ki dwe genyen nan relasyon. Li ka gen ladan l tankou paka rete poukont yo, paran dwe nan kay la lè y'ap kontre, limit nan touche youn lòt, sosyalize ant gwoup olye youn ak lòt epi etabli lè pou visit, eksetera. Li enpòtan tou pou pitit ou



konprann poukisa tout kontwòl sa yo, pou yo kapab kòmanse devlope bon abilite pwotektif pa yo.

5. Pa kite yo fokis sous a sèlman. Fè yo sonjen enpòtans pou rete fokis sou lekòl ak lòt aktivite enpòtanyo, epi pa bliye zanmi yo. Etabli limit sou kantite tan yo ka pase ak mennaj yo, ansann ak tan yo pase nan telefòn ak sou entènèt.

6. Kontwole danje sou entènèt yo. Kalite mesaj jèn yo ap resevwa nan mizik, televizyon, fim, liv ak magazine, yo chaje ak lanmou, sèks ak relasyon. Rasire w ke mesaj y'ap resevwa pa kontradiktwa ak valè moral fanmi an. Pa ezite pou pwofite nepòt okazyon

pou diskite sou faktè moral sa yo san fè kont. Konnen ke yo ka poze nenpòt kesyon, espesyalman si vale moral pa w yo pa men'm ak sa yo wè nan vi sosyal yo ak zanmi yo. Tout sa se nòmal, men li pa nesèsè pou refize, sa w kwè ladan l yo ou menm.

7. Konnen ak kiyès yo byen. Kamarad lekòl gen anpil enfluyans sou jan pitit ou reflechi, pale oswa aji. Ankouraje pitit ou menen zanmi l lakay ou pouk a konnen yo epi wè kijan yo aji.

8. Pa anpeche yo gen emosyon pa yo. Respekte santiman pitit ou yo, menm si yo parèt banal. Espesyalman pou ti gason, ki souvan panse ke sosyalman yo bezwen kraze yo. Epi menm kote a, aprann pitit ou pou yo byen reflechi avan yo pran desizyon, pa kite emosyon kontwole yo.

9. Bay sipò w. Relasyon ant anpil timoun nan laj 10 pou rive 19 lane pa dire lontan. Lè relasyon yo kanpe, swa nan bon oubyen move fason ou dwe bay sipò pou montre ke ou konprann yo sa ap ranfòse lyen ki genyen ant oumenm ak pitit ou.

10. Konnen ki lè pou entèveni. Si yon relasyon depase limit yo, pitit ou kòmanse obsede oswa ou kòmanse wè konpòtman ki pa nòmal, kontakte konsèyè lekòl la oswa lòt pwofesyonèl nan domèn lan ki ka ede w.



pixelheadphoto/stock.adobe.com

Souriyan

Ranfòse sante dantè pitit ou!

Si pitit ou ta gen dant ki gate, yo pa poukont yo. Dapre American Academy of Pediatric Dentistry, kari dantè se youn nan maladi ki pi popilè nan mitan timoun, sa depase pwoblèm manje. Anreyalite, li kat fwa pi popilè ke maladi obezite, senk fwa pi popilè ke maladi opresyon epi 20 fwa pi popilè ke maladi dyabèt. Epi kèk timoun espesyalman gen tandans gen kari. Dapre rechèch ke *Journal of Public Health Dentistry* fè montre ke 70 pousan kari dantè nan anfans yon moun gen 8 pousan se pandan moun lan te piti, petèt akòz twòp kantite sa yo rele “*Streptococcus mutans* bacteria,” bakteri ki soti nan pwodwi ki fèt ak lèt se youn nan

faktè ki lakoz kari dantè. Men menm si pitit ou pa gen kari oswa li abitye ranpli twou nan dan li, ou ka toujou ankouraje pou pi byen pran swen dan yo, kòmanse jodia.

Nan Kòmansman: Nan Laj 5 Lane

Premye ti dan souvan parèt nan laj 6 mwa, men paran kòmanse fè preparasyon pou dan ti bebe avan yo kòmanse parèt. Itilize, yon ti sèvyèt pwòp mouye pou netwaye kras manje, lèt kou'l fin tete aka van li al dòmi. Sa fè li kòmanse s konprann sansasyon ke yon bwès dan ra'l genyen, epi sa ede kenbe jansiv yo ansante, se sa pedyat Kate Lambert di.

“Ti bebe ak timoun toujou kontan ak yon bagay ki amizan, senp epi ki fèt tout tan,” se sa Lambert di. “Li enpòtan pou nou toujou bwose dan nou avan n'al dòmi pou ka retire tout kras manje pandan jounen ki te ka ogmante chans pou gate dan'w pandan w'ap dòmi. Mwen toujou di fanmi mwen pou yo pran sa pou abitud avan y'al dòmi. Benyen, liv, boutèy, bwès epi kabann!” Chante oswa oswa li yon liv espesyal pandan w'ap bwose dan ou, tankou chante Alicia Padron an ki rele *Brush, Brush, Brush!* (lidisponib nan sistèm Miami-Dade Library a) oswa Sesame Street *Ready Set Brush!* sa ka ede pi piti yo ki bezwen yon ti distraksyon pou yo ka fè sa.

Pale Kare: Laj 6-12 Lane


Premye vizit kay yon òtodontis – menm aparèy òtopedik pou ranje fòm dan kapab vin yon posibilite nan òdonans doktè a. Paran yo toujou sezi pou yo konnen ke li rekòmande pou konsilte yon òtodontis nan laj 7 tan ak timoun yo, epi kèk timoun oblije mete aparèy òtodontik pou ranje fòm dan nan laj 8 lane. Tli pa twò bonè pou timoun ki nan klas dezyèm lane mete aparèy pou ranje dan, se sa dantis pedyat Kim K. McFarland di, espesyalman pou timoun ki move fòm danti, oswa machwa yo pa byen aliyen youn sou lòt.

Tretman òtopedik yo la pou korije defo sa yo pandan timoun yo ap grandi, pou yo ke gentan gen bèl fòm dan anvan ke yo kòmanse fòm nan laj 10 zan. Gen de kalite aparèy dantè pou timoun yo: premye a pou laj 8 ak 10 zan epi dezyèm lan pou laj 12 zan. Li pa konsa pou tout moun; pou mete aparèy dantè ou dwe gen abitud toujou bwose dan (paran ki gen timoun ki pa renmen bwose dan yo, pran nòt) konnen ke se pa tout fanmi ki gen ki vle oswa ki gen posibilite pou peye pou tretman òtodontik. Kòm lòt posibilite, McFarland di paran yo ka mande pou lòt kalte aparèy ki pa twò anvayisan pou ede timoun yo pandan y'ap grandi.

Netwayaj Pwòp: Laj 13-18 Lane

Transizyon pou vin endepandan ka vle di plis kari pou jèn yo, se sa Lambert di. Prèske mwatye jèn timoun te genyen pou pi piti yon kari dantè, epi 13 pousan gen kari dantè ki pa janm trete. Men kòm jèn yo pa pèdi dan – dènye dan ti bebe a tonbe nan laj 13 lane – Bon ijyèn dantè pi enpòtan toujou.

“Adolesan gen plis chans gen kari dantè gen plizyè rezon pou sa, yo pa jwenn èd paran yo pou ba yo konsèy, gen aparè ki pa fasil pou netwaye epi gen bagay manje pou pa manje lè ou genyen yo nan dan ou, tankou sirèt bwè soda,” se sa Lambert fè konnen.

Paske adolesan yo plis fokis sou aparans yo ak bote yo, yon ti rapèl pou di ke bouch yo dwe toujou santi bon kapap ankouraje yo plis, bwose dan souvan epi toujou itilize fil dantè. Itilize yon nòt sou glas nan twalèt la pou fè w sonje pou bwose dan epi itilize fil dantè; epi chèche videyo sou YouTube ki montre ki jan vye abitud tankou fimen, manje chiklèt oswa bwè soda ka gen gwo enpak sou dan yo pou lavi, se sa Lambert di. “Eksplike ak detay kòmman kari yo fòm ka ankouraje piti fè plis efò pou pran swen dan yo pi byen.” 

Malia Jacobson ekri tèks sa

Pwoblèm Dantè

Kòmman pou fè fas ak dan kase, dan rache oswa nenpòt lòt aksidan nan dan

Kenbe dan timoun yo ansante pa depann sèlman sou bwose dan yo 2 fwa nan yon jounen ak Mennen yo kay dantis (ki dwe kòmanse lè yo laj 18 mwa). Anplis ke y'ap pèdi dan, ak kari dantè, anpil timoun gen pou fè ekperyans ki gen rapò ak dan – tankou yon dan kase oswa youn ki vin gri sanzatann. Pandan ke pwoblèm dan sa yo se bagay nòmal, ekspè yo di ke nou pa dwe inyore yo, paske yo ka rete pou lavi nan devlopman dan yo.

Kisa Koulè Gri a Vle Di

Anpil paran sezi wè bèl dan blan ti bebe yo a pa blan ditou – li gri oswa mawon pal. Yon dan ki vin fonsè se yon bagay ki rive souvan: Paske rasin dan ti bebe yo pa estab, dan yok a mouri ak nenpòt ti chòk, ki lakoz ke yo ka pèdi koulè blan. Danti toujou konsèye “pou rete swiv” paske souvan se yon pwoblèm estetik; move dan sa yo kon refè, epi yon dan ti bebe ki pa bon kon pa poze ankenn lòt pwoblèm, se sa dantis pedyat Sabrina Magid Katz di.

Yon dan gri ti bebe ka vin enfekte, sepandan, ki konn lakoz jansiv la konn anfle anba dan; gen dantis ki konn retire yo epi trete enfeksyon an. Si dan dwe rache, kenbe kè – li p'ap deranje espas lòt dan yo, epi piti ou a kapab se premye nan zanmi li yo ke “Tooth Fairy” vin vizite!

Tonbe Souvan Nan Kouri

Pandan lane klas elemantè yo, timoun toujou pèdi dan ti bebe yo epi aprann fè atansyon nouvo dan yo. Epi paske yon tèlman aktif nan epòk sa, se fasil pou yo tonbe epi rache yon dan.

Yon dan rache nan tonbe se yon vre ijans ki mande pou al wè yon dantis. Dantis pwofesyonèl yo mande pou kenbe dan mouye pou l pa vin sèk; si l posib, mande timoun lan pou kenbe l nan plas li ak yon dwèt. Si se yon dan ki se pa dan ti bebe, doktè ka eseye ranje l nan plas li. Men dan ti bebe ki rache nan tonbe pa ka retounen nan plas li ankò, paske s aka domaje lòt dan ki pra l pouse anba l la.

Yon lòt pwoblèm dan ankò: Dan pèmanan ki ap pouse pandan dan ti bebe yo la toujou, ki vin bay plizyè “ranje” dan. Sa ka parèt dwòl, men se pa yon pwoblèm, se sa Magid Katz di: Lang timoun la nap mete dan pèmanan yo nan plas yo lè dan ti bebe yo tonbe. Ankouraje piti ou pou bouje dan ti bebe yo, men si gen youn k'ap bay difikilte di doktè a sa pou l retire l.

Fè Enpridans

Kraze glas, itilize dan pou louvre boutèy oswa fè jwèt espò ka lakoz anpil gen bagay ke yo pa p vle wè nan liv foto anyèl lekòl yo: Yon dan kase. Ki lè yon dan kase se yon ijans? Pandan ke yon ti dan kase ka sèlman deranje estetik dan, yon gwo kase ka lakoz sansibilite nan dan epi li ka fè mal, se sa Magid Katz di. Si piti ou ukase yon dan, eseye rejwenn ti moso a, mete li nan dlo epi rele doktè a toutswit. Yon gwo kase ka kalifye kòm yon ijans, yon ti kase ka tan demen pou al wè doktè.

Si ou paka jwenn moso dan, dantis ou a ka eseye refè li; gen materyèl natirèl ki ka dire anpil tan, men kanmenm piti ka ap bezwen ranplase li yon lè. Pou evite dan kase, fè timoun mete pwoteksyon nan bouch lè y'ap jwe epi di yo pa janm itilize dan kòm “zouti” – epi oumenm tou bay bon ekzanp!

Ewo Ki Pa Fè Twòp Bri Nan Black History

5 pyonye fanm ak gason koulè

BLACK HISTORY MONTH

terrylewhite/stock.adobe.com

Enspire pitit ou – ak tèt pa'w – avèk istwa ekstraòdinè sa yo

Alice Coachman Avan Simone Biles, Venus ak Serena Williams, ak pa Miami an Brianna Rollins, te gen Alice Coachman, premye fanm nwa ki te genyen meday dò Olenpik. Coachman sote 5 pye, 6 1/8 tyèm pou pou'l reyalize yon nouvo so rekò epi pote lakay meday dò a pou Etazini nan lane 1948. Se te ekstraòdinè paske li te bite nan Sid zòn ki te gen sekregasyon, yo te anpeche moun nwa pwatike espò sou teren epi kòm timoun li te konn kouri sote vole pye atè nan rout tè sou moso twal ki mare ak kòd. Coachman se te – ankò premye fanm nwa ki te andose yon mak mondyal – lè Coca-Cola siyen li kòm pòt pawòl yo nan lane 1952.

Lewis Latimer Pitit yon ansyen esklav, Envantè Lewis Latimer se youn nan moun ede anpil nan devlopman anpoul limyè. Apre ke'l te fin sèvi kòm ofisyè marin nan lagè sivil la, Latimer jwenn yon dyòb nan yon ofis patant epi li aprann tèt desen mekanik. Yo te vin rekonèt entèlijans li, yon te ba li yon pi gwo pòs planifikatè teknik epi apre li vin kolabore ak lòt envantè popilè nan zòn lan, tankou Alexander Graham Bell ak Thomas Edison kit e desine anpoul la, li tee de anpil nan kalite, dirabilite ak itilizasyon anpoul. Epi apre li demare enstalasyon limyè piblik anpil kote nan Etazini ak lòt vil ankò; Li te patisipe nan envansyon telefòn; epi ede tou nan amelyorasyon asansè ak twalèt ijyenik nan tren.

Charlotte E. Ray Premye fanm nwa ki pratike lwa nan Etazini, karyè Charlotte E. Ray kòm avoka te twò kout, men te fè bri kanmenm. Apre li fin gradye Washington, D.C.'s Institution for the Education of Colored Youth nan laj 19 lane, Ray kòmanse kòm pwofesè nan Howard University, men li te vle ale lekòl avoka. Twa mwa apre yo te aksepte li, epi apre li fini etid li nan lane 1872 ti devni premye fanm nwa ki gradye nan yon lekòl avoka Ameriken. Apre yo fin alsepte li kòm avoka nan District of Columbia li vin se youn nan twa fanm avoka fanm nan tout peyi a. Lè prejidi ak entimidasyon fè li difisil pou li pratike kòm avoka, Ray al batay pou egalite fanm ak dwa sivil.

Matthew Henson Anpil moun kwè li se premye gason ki rive Pol Nò, anvè Matthew Henson pou l'al nan avanti a kòmanse depi'l te jèn. Pòv, nwa li pa gen manman ak papa, li jwen yon dyòb nan yon kabin epi li wè anpil bagay nan vwayaj sou dlo yo lè li vin gen 18 lane li retounen sou tè, li te gen chans rankontre ak yon ofisyè marin Robert Peary (nan kòmansman li te anplwaye Henson kòm sèvitè pèsònèl li) li fè anpil vwayaj danjere ak li, epi nan lane 1909 yo rive Pol Nò apre anpil

tantatif danjere. (Yo pat kwè reysit yo a yo te mande Peary pou li te al temwanye nan tribunal devan chanm Congrè pou'l defann reysit li a; Henson – kòm moun nwa – yo te te meprize li.) Henson apre ekri yon liv nan lane 1912, *A Negro Explorer at the North Pole*; yo te ba li U.S. Navy Medal of Merit nan lane 1945; epi nan lane 1988 yo te antere li ankò avèk onè nan Arlington National Cemetery.

Marie M. Daly Byochimis Marie M. Daly, avèk gwo dekouvèt koneksyon ant kolestewòl ki monte wo ak arteri ki bouche, se premye fanm nwa nan Etazini ki pran diplòm kòm doktè chimis. Apre li fin resevwa metriz kòm chimis nan New York University – nan yon lane epi pandan l'ap travay nan tan pasyèl pou'l ka peye lekòl li – Daly pran doktora li nan Columbia University epi li devni pwofesè la ak Howard University. Rechèch li pandan tout lane yo ede plis pou konprann maladi kè epi kòm pout trete li, epi enfliyans sik sou arteri y oàk lafimen sigarèt sou poumon yo; devouman li pou li sipòte divèsite rasyal ak sèks nan gwo etid syans te enpòtan anpil tou.

Elisa Chemayne Agostinho ekri tèks sa

Ou gen kesyon sou zafè paran?

RELE NIMEWO



Sèvis sa a disponib 24 sou 24

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

Bilten sa a se Children's Trust ki pwodui li kòm sèvis li mete a dispozisyon fanmi ki rete Miami-Dade County. Children's Trust se yon sous revni ki la pou fè yon travay espesyal, se elektè ki tabli fon sa a pa mwayen referandòm pou amelyore lavi timoun ak tout fanmi yo. Si w gen sijesyon ak ide istwa ou ta renmen nou pibliye, voye yo ban nou nan imel sa a: info@thechildrenstrust.org.