

# Kalme Fanmi w



Ou ka reprezante yon gwo rekonfò pou timoun enkyè. Kèk timoun ka santi yo pè anpil pou kowonaviris (COVID-19. Men kijan pou kalme yo si yo boulyèse.



**SWEN:** Ede pitit ou pwoteje sante li, fè l lave men l epi fè l domi jan pou l domi. Pran tan pou jere pwòp santiman pa w.



**KOMINIKE:** Rete kam epi bay moun kouraj. Ede timoun pale, ekri oswa desinen jan yo santi yo lè yo pare pou sa.



**KONEKTE:** Kenbe woutin toulejou kapab bese stress. Kenbe kontak ak moun nan telefòn, sou entènèt oswa ekri lèt

## SIY STRESS

- **Jenn timoun:** pè rete poukont li, fè pipi nan kabann, move rèv, plenyen, kriz kòlè
- **Timoun nan laj pou ale lekòl:** fache oswa fè kòlè fasil, move rèv, vle rete moun kap okipe yo, gen pwoblèm pou l rete konsantre
- **Tinedjè:** Pa dòmi ni manje menm jan, dispite ak zanmi oswa fanmi, vle rete poukont li
- **Jenn LGBTQ:** anpil fwa gen pwoblèm santiman enkyetid, depresyon ak pwoblèm sante. Rete nan kay ka lakòz jèn LGBTQ santi yo pi sèl pase lòt jenn.
- **Timoun ki gen bezwen espesyal oswa enfim:** enkye oswa fache poutèt li gen mwens kontwòl sou byennèt toulejou li
- **Granmoun:** Pa dòmi ni manje menm jan, pwoblèm sante pi mal, bwè plis alkòl oswa fimen plis oswa pran dwòg, plis move san ak move karaktè

## KOTE POU JWENN ED

### Nan tout peyi a

- Konseye nan zafè Kriz tekste HOME nan 741741
- National Domestic Violence Hotline: (800) 799-7233 ak TTY (800) 787-3224
- Liy Nasyonal Prevansyon Swisid: (800) 273-TALK (8255)
- The Trevor Project's TrevorLifeline: (866) 488-7386 oswa teks START pou 678678

### Delaware Valley

- DE Crisis Hotline: (800) 969-4357
- MD Crisis Hotline: (800) 422-0009
- PA Crisis Hotline: (877) 724-3258
- NJ Crisis Hotline: (877) 652-7624

### Florida

- Florida Blue Liy pou Sipo Emosyonel: (833) 848-1762
- FL Sant Apel Depatman Lasante: (866) 779-6121

To find out more, visit [KidsHealth.org](https://www.kidshealth.org).

**Nemours** Children's Health System