



FASON POU EDE TIMOUN SIVIV AVÈK ESTRÈS

Anpil paran, pwofesè, granparan ak moun k ap bay swen timoun konsène avèk fason imaj grav katastwòf yo kapab afekte byennèt emosyonèl ptit yo epi y ap chèche jwenn konsèy. Save the Children te prepare 10 konsèy pou sipòte timoun nan nenpòt katastwòf. Konsèy sa yo baze sou anpil ane eksperyans nasyonal ak entènasyonal Save the Children nan sipòte timoun nan katastwòf yo.

10 Konsèy :

Save the Children rekòmande paran yo, pwofesè yo, granparan yo ak moun k ap bay swen yo:

- Diminje tan an timoun yo pase nan aparèy elektwonik.** Menmsi li kapab enpòtan pou adilt yo toujou ap chèche enfòmasyon sou katastwòf la, imaj yo ak bilten yo ka bay konfizyon ak laperèz pou timoun yo. Si ou gade twòp bilten enfòmasyon sou katastwòf nan medya yo sa kapab akable timoun yo ak menm adilt yo. Poutèt sa, limite kantite bilten enfòmasyon ke oumenm ak ptit ou yo ap gade nan televizyon sou katastwòf la.
- Koute sa ptit ou ap di ou avèk anpil atansyon.** Eseye chèche konnen sa ptit ou yo konnen ak konprann sou katastwòf la anvan ou reponn kesyon yo. Timoun yo kapab gen estrès lè yo pa konprann eksperyans danjere yo. Chèche konnen sa ptit ou konnen sou katastwòf la. Answit, pale avèk ptit ou pou ede li konprann sitiyasyon an ak soulaje enkyetid li yo.
- Bay piti ou rasirans.** Fè timoun yo konnen adilt yo ap fè tout sa yo kapab pou pwoteje ak ede timoun yo ki viktim nan katastwòf la. Answit, fè yo konnen si gen yon ijans, enkyetid prensipal ou se ta sekirite yo. Asire timoun yo konnen yo gen pwoteksyon.
- Montre ou vijilan nan chanjman ki enpòtan nan konpòtman timoun yo.** Moun k ap pran swen timoun yo ta dwe vijilan pou nenpòt chanjman nan abitid dòmi timoun yo, abitid manje yo, ak nivo konsantrasyon yo.



Save the Children ankouraje adilt yo pou chèche ak swiv konsèy Ofisyèl Jesyon Ijans ak Ofisyèl Sante Biblik pou ede yo asire sekirite ptit yo.

Epitou siveye gwo chanjman emosyonèl oswa plent fizik souvan yo. Si gen nenpòt nan aksyon sa yo, y ap ka diminye nan yon tan kout. Men si yo kontinye ou ta dwe chèche èd pwofesyonèl ak konsèy pou timoun nan.

5. **Konprann bezwen inik timoun yo.** Se pa tout timoun k ap fè eksperyans avèk yon katastwòf menm jan an. Lè timoun yo ap devlope, konpetans entèlektyèl yo, ladrès fizik yo ak ladrès entèlektyèl yo chanje. Pi jèn timoun yo ap depannde sou paran yo anpil pou entèprete evènman yo; pi gran timoun yo ak adolesan yo ap jwenn enfòmasyon yo nan anpil sous, tankou zanmi ak medya yo. Sonje timoun nenpòt laj kapab afekte nan yon katastwòf. Bay yo tout lanmou, konpreyansyon ak sipò.
6. **Bay timoun yo plis tan ak atansyon.** Timoun yo bezwen atansyon espesyal, atansyon pèsonèl pou yo konnen yo an sekirite. Pale, jwe avèk yo, epi sa ki enpòtan an, se koute yo. Jwenn tan pou fè aktivite espesyal avèk timoun tout laj.
7. **Trase yon bon egzanp pou pitit ou yo.** Pitit ou yo ap aprann kijan pou yo siviv avèk evènman yo lè yo wè kijan ou reponn. Kantite sa ou di pitit ou yo sou fason ou santi ou ta dwe depannde sou laj ak matirite timoun nan. Ou kapab divilge plis enfòmasyon bay pi gran timoun yo ak timoun ki gen plis matirite yo men sonje pou fè sa nan yon fason kalm.
8. **Siveye pwòp konpòtman ou.** Fè yon pwen pou montre ke ou sansib pou moun ki afekte nan katastwòf la. Sa a se yon okazyon pou montre pitit ou yo nou tout bezwen èd youn nan men lòt.
9. **Ede pitit ou yo retounen nan yon woutin nòmal.** Anjeneral, timoun yo jwenn avantaj nan aktivite woutin tankou detèmine lè pou manje, lè pou kouche, epi jwe avèk lòt timoun. Paran yo ta dwe asire lekòl pitit yo retounen nan aktivite nòmal tou epi yo pa pase anpil tan ap diskite sou katastwòf la.
10. **Ankouraje pitit ou yo fè travay volontè.** Lè timoun yo ede lòt moun sa kapab bay yo yon sans kontwòl ak sekirite epi sa kapab ankouraje konpòtman pou ede lòt yo. Pandan yon katastwòf, timoun yo ak adolesan yo kapab mennen chanjman pozitif lè yo sipòte moun ki nan bezwen yo.

KONSÈY POU PALE AVÈK TIMOUN SOU IJANS YO

Ijans yo kapab bay laperèz—pou timoun yo ak pou adilt yo. Si ou pale sou katastwòf yo anvan yo rive epi si ou montre timoun yo ladrès debaz preparasyon, sa kapab fè yo endepandan pou yo santi yo an sekirite nan moman kriz paske yo konnen sa pou yo fè. Epi, yo rekonèt adilt k ap pran swen yo ap travay pou kenbe yo an sekirite. Men kék konsèy pou pale avèk timoun yo sou katastwòf yo pou pwogram ou ap yon anviwònman pozitif ak enteresan pou timoun yo aprann.

Eksplike Pou Kisa. Nan kòmansman an, fè timoun yo konnen sa ou pral fè a epi pou kisa. Pa egzanp: “Jodi a, n ap aprann sa pou fè pou prepare pou ijans yo pou lè gen ijans yo, nou konnen sa pou nou fè pou nou rete an sekirite.” Repete sa a 2-3 semèn pou ede ou rete pozitif sou sijè a.

Montre Ou Onèt. Bay timoun yo enfòmasyon ki aklè, egzat epi ki apwopriye pou laj yo. Pa bay manti. Laverite a sèke katastwòf yo kapab an danje yo, epi moun kapab mouri, men pa kite sa vin objektif ou. Sonje, ou la pou ede yo rete an sekirite. Pa bay detay apwofondi oswa egzanp chokan k ap fè timoun yo gen konfizyon oswa k ap fè yo twouble. Eseye chèche konnen sa pitit ou yo konnen ak konprann sou katastwòf la anvan ou reponn kesyon yo. Sa ap minimize estrès yo, epi retire konfizyon yo.

Koute. Youn nan pi bon fason pou konprann kisa timoun yo deja konnen ak sa yo bezwen konnen sou katastwòf yo se koute yo. Koute diskisyon ak repons timoun yo avèk anpil atansyon. Kite yo eksprime koman yo santi nan yon bon atmosfè.

Bay timoun yo rasirans. Timoun yo kapab gen estrès lè yo pa konprann yo nan yon siti�asyon danjere. Fè yo konnen katastwòf yo bay laperèz epi pa gen pwoblèm pou yo gen laperèz lè y ap reflechi sou katastwòf la. Men fè yo konnen ou pale sou katastwòf la pou yo kapab konnen sa pou yo fè. Fè yo konnen pandan yon ijans, anpil adilt k ap pran swen yo tankou paran ak pwofesè ap travay pou kenbe yo an sekirite.



Limite imaj chokan yo. Menmsi pa gen pwoblèm pou montre egzanp diferan kalite katastwòf yo, evite itilize imaj oswa videoyo chokan ki montre destwiksyon an. Pou timoun ki pi jèn yo itilize desen anime ki ka bay yo mwens laperèz. Pandan oswa apre yon katastwòf pase nan zòn nan, pa kite timoun yo ekspoze twòp nan medya nouvèl ki ka bay timoun yo laperèz ak konfizyon paske nouvèl yo kapab sanble tankou katastwòf la ap pase anpil fwa ankò.

Konsantre sou sa ou Aprann nan. Timoun yo gen kiryozite epi yo renmen aprann novo bagay nan jwèt, aktivite ak lekti. Olye ou konsantre sou kalite destriktif katastwòf la, konsantre sou montre timoun yo sa katastwòf yo ye nan yon fason edikasyon ak obsèvasyon.

Rekonèt Volontè yo Lè katastwòf yo frape, fè timoun yo konnen gen anpil volontè ki anplas—moun tankou sekouris, lapolis ak pèsonèl sèvis medikal pou ijans k ap travay pou kenbe yo an sekirite. Itilize sa kòm yon lesон nan konpasyon epi montre timoun yo enpòtans pou ede lòt moun ki ka nan yon kriz.

Konnen Odyans Ou. Si te fèk gen yon katastwòf nan kominate a, oswa si te gen yon gwo kriz nan nouvèl yo, montre ou sansib pou bezwen emosyonèl timoun yo.

Pa gen pwoblèm pou Di “Mwen pa Konnen.” Timoun yo ak paran yo ka poze kesyon ou ka pa gen repons yo. Pa gen pwoblèm pou di ou pa konnen epi answit ofri pou jwenn yon repons pou yo oswa voye yo nan yon lòt resous (pa egzanp, premye sekouris lokal yo oswa jesyon ijans lokal). Gen anpil bon resous ak zouti ki disponib tou nan sitwèb Save the Children, Lakwa-Wouj Ameriken (American Red Cross), FEMA ak lòt resous sou sitwèb yo.

LIS TOUT SA KI NESESÈ POU KATASTWÒF Pou Paran ak Fanmi ***FOR PARENTS AND FAMILIES***



Save the Children®

Get Ready. Get Safe.

Èske ou gen yon plan anplas pou ede asire timoun yo an sekirite ak pwoteje si yon katastwòffrape? Si sa ki pi grav la frape, timoun ou yo ap chèche konnen fason pou yo reyaji ak reponn. Itilize lis sa a ki gen tout sa ki nesesè pou ede prepare ak kenbe timoun ou yo an sekirite nan yon katastwòf.

FÈ YON PLAN POU FANMI AN

Anvan yon katastwòffrape, asire oumenm ak tout moun ki nan fanmi ou konnen detay sa yo pou ede yo rete an sekirite.

SA OUMENM AK FANMI OU TA DWE DETÈMINE:

- Ki biling yo pral itilize kòm abri nan kominate ou sizoka gen yon ijans
- Yon kote ou chwazi pou rankontre si fanmi ou separe
- Yon kontak fanmi ou deyò zòn ou ki pa ta afekte nan yon katastwòf lokal.

SA POU MONTRE TIMOUN OU YO

Timoun ou yo ka bezwen aji nan yon ijans.

ASIRE YO KONNEN SA KI ENDIKE ANBA LA:

- Enfòmasyon pèsònèl debaz pou idantifye tèt yo si yo separe avèk ou
- Nimewo telefòn lakay ou
- Fason pou rele 911
- Kote pou fanmi an rankontre
- Fason pou jwenn kontak ki deyò vilaj fanmi an

GEN YON ESTRSTEJI KOMINIKASYON

Sistèm komunikasyon yo pa travay souvan pandan ijans yo. Asire ou gen yon plan sekou.

- Tout telefòn selilè fanmi anta dwe gen “ECC” (Emergency Contact Card) (FICH KONTAK POU IJANS) pwogramme Nan lis kontak telefòn yo avèk tout nimewo telefòn fanmi plis kontak deyò zòn nan.
- Fè manm fanmi yo sonje mesaj nan tèks pase souvan nan yon ijans menm lè yon koutfil pa kapab passe.

KREYE YON TWOUS POU IJANS

Prepare yon sakado oswa yon valiz pòtatif pou chak manm fanmi an avèk atik ijyèn debaz ak enfòmasyon pou kontak sizoka ou bezwen kite kay la.

ASIRE OU METE:

- Enfòmasyon kontak ak enfòmasyon medikal chak timoun
- Dènye foto chak timoun
- Manje ki bay rekonfò ak friyandiz
- Atik pou aktivite tankou liv, kastèt ak jwèt
- Atik ki bay rekonfò tankou nounous oswa kouvredi

FÈ ESTÒK LAKAY OU

Anplis atik debaz pou siviv tankou dlo, flach, yon radyo ki fonksyone avèk pil ak pil anplis.
Chèche gen atik anplas ki bon pou timoun.

MANJE KI P AP GATE

- Founiti medikal
- Lèt an poud pou bebe
- Manje bebe ki tou-anbale
- Manje nan mamit, toupare e ak yon kle pou louvri mamit
- Sache ji
- Lèt pasterize ki p ap gate
- Sereyal sèk, ba pwoteyin, kolasyon fwi
- Nwa ak bè
- Vitamin

MATERYÈL MEDIKAL pou chak timoun

- Medikaman pou bese lafyèv
- Pomad anti-bakteri
- Pomad pou gratèl
- Medikaman chak timoun

ATIK POU IJJÈN PÈSONÈL

- Lenjèt bebe
- Kouchèt
- Kousen alètman
- Pwodui pou fanm

TCHEKE AVÈK SANT GADRI PITIT OU

Paske timoun yo ka nan yon sant gadri lè katastwòf la frape, asire tout moun k ap bay swen pou timoun yo nan sèvis gadri a genyen dènye enfòmasyon ou pou kontakte w.

Sonje pou poze anplwaye yo kesyon sou plan yo pou ijans. Si yo pa gen yon plan, ou ka vle mande yo pou kreye youn.

Pou jwenn plis enfòmasyon ak sipò, ale sou sitwèb
www.savethechildren.org/getready

Plan Fanmi pou Katastwòf



Save the Children®

Manm Fanmi Nou yo!

Non:

Laj:

Nimewo Telefòn:

Bezwen medikal:

Adrès Nou:

Lakay:

Lekòl:

Travay:

Ki kote n ap jwenn enfòmasyon sou si lekòl nou yo oswa travay nou dwe deplase vit?

Lakay Nou:

1. Ki wout deplasman vit ki genyen apati lakay nou?

2. Ki kote ki pi pwoteje lakay nou si nou bezwen “pran abri anplas” pandan yon ijans?

3. Si nou bezwen kite kay nou vit pou yon ijans ki afekte kay nou sèlman (ti dife, fuit gaz) ki kote pou fanmi nou rankontre toupre kay nou?

4. Si nou bezwen kite kay nou ak katye nou vit pou yon pi gwo ijans oswa si nou pa ansanm lè gen yon katastwòf ki kote pou nou rankontre a ki an distans a mache?

5. Si nou kite vilaj la vit pou yon pi gwo ijans, ki kote nou prale?

6. Ki lòt bagay anplis nou ta dwe planifie lakay nou, tankou bêt kay, manm fanmi ki gen bezwen espesyal?

Plan Fanmi pou Katastwòf



Zanmi Nou yo:

Enfòmasyon Kontak pou Ijans (2 nan vilaj la, 1 deyò vilaj la)

Non:

Nimewo Telefòn:

Adrès:

Kontak 1: _____

Kontak 2: _____

Kontak 3: _____

Èd Kominotè Nou yo:

Nimewo Enpòtan ak Sistèm Alèt ki nan Kominote a

Alèt ak Avi pou Ijans ki disponib:

Konpayi Elektrik:

Doktè:

Konpayi Gaz:

Pedyat:

Konpayi Dlo:

Dantis:

Asirans Medikal:

Swen Ijan:

Kontra #:

Lopital:

Asirans Medikal:

Veterinè:

Kontra #:

Materyèl nou yo :

1. Èske ou gen valiz ou pou ijans? Wi / Non

2. Èske ou gen Materyèl pou Abri Anplas? Wi / Non

Plan Nou an pou Pratike:

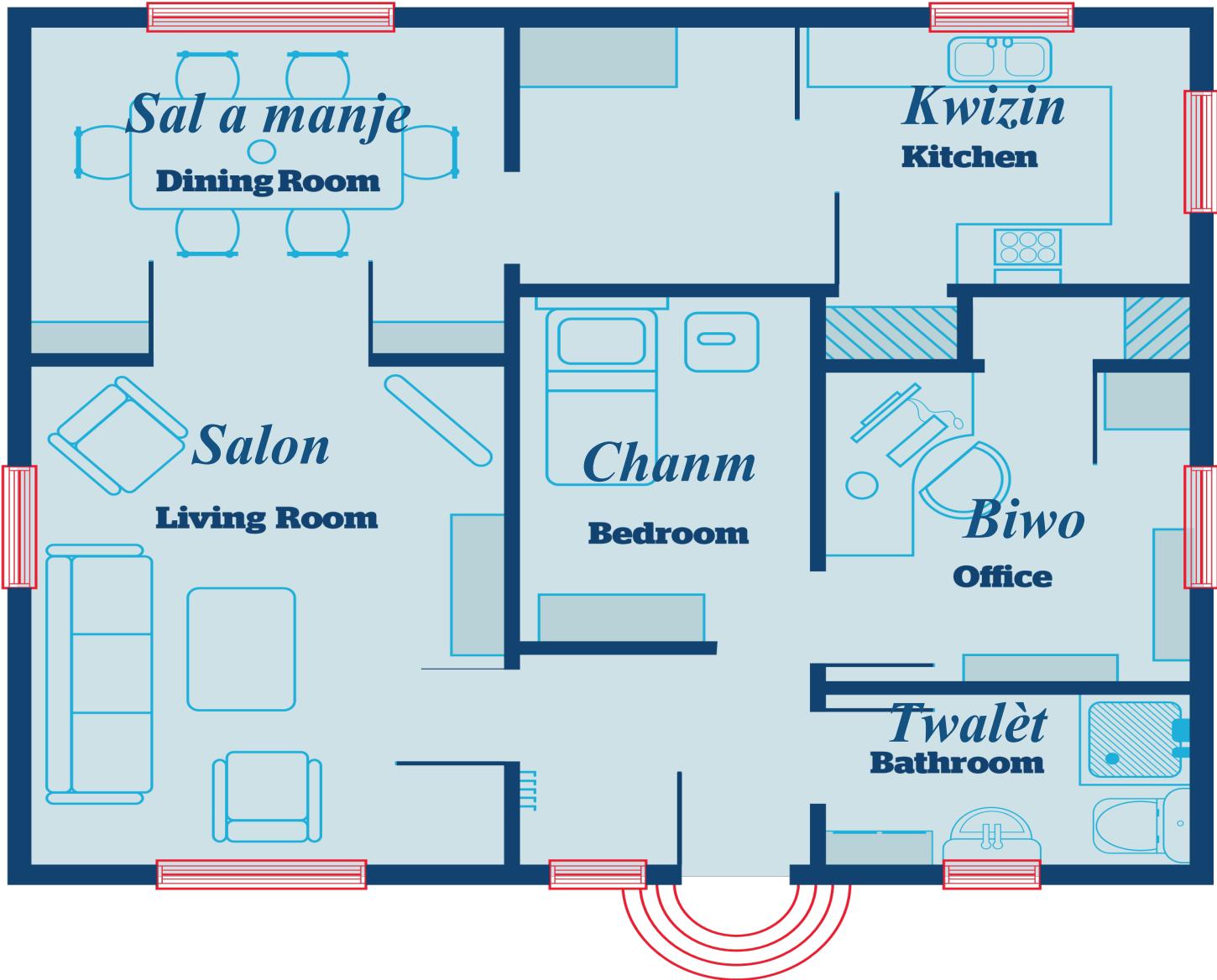
1. Kilè nou pral pratike wout pou deplasman vit nou yo ak kote pou nou rankontre yo?

2. Konbyen fwa nou pral teste youn ak lòt sou si nou sonje nimewo telefòn yo?

3. Ki jou nan ane a nou planifie pou fè mizajou nan plan sa a?

Kat Lakay

HOME MAP WORKSHEET



FÈ YON PLAN POU DEPLASMAN VIT

Trase de flèch pou montre de wout pou soti depi nan kwizin nan ak sal a manje a.

Trase de flèch pou montre de wout pou soti depi nan kwizin nan ak sal a manje a.

Trase flèch pou montre pi bon wout deplasman rapid depi nan biwo a si gen yon dife ki pran nan pòt devan an.

Kreye espas ki pwoteje pou pran abri anplas avèk ron.

Itilize yon "K" pou make yon Twous Pwovizyon pou Katastwòf dwe estoke epi fanmi an dwe jwenn fasil.



Save the Children.

Fanmi yo kapab kreye ak enprime yon ECC sou **sitwèb** SaveTheChildren.org/PrepRally.

ECC mwen

“Fich Kontak pou Ijans”

Koupe epi pase yon foto
resan la a.

EKSPLIKASYON: Tanpri mete enfòmasyon
anba la pou timoun ou yo. Mete fich sa a nan
valiz liv timoun ou oswa nan bous timoun ou
pou kenbe li sou ou toutan.

PLWYE LA A

ENFÒMASYON MWEN YO

Prenon ak non fanmi yo: _____

Ti Non Jwèt: _____

Dat Nesans: _____ / _____ /

Adrès Kay: _____

Nimewo Telefòn Kay: (_____) _____

PLWYE LA A

**ENFÒMASYON KONTAK MWEN YO KI
DEYÒ VIL LA**
(Sizoka mwen pa kapab jwenn kontak lokal yo)

Prenon ak non fanmi yo: _____

Telefòn Kay/Telefòn Selilè: (_____)

Imèl:

ENFÒMASYON DOKTÈ MWEN

Prenon ak non fanmi yo: _____

Telefòn Travay: (_____) _____

Telefòn Selilè: (_____) _____

PLWYE LA A



Save the Children®

ENFÒMASYON SOU PARAN/RESPONSAB LEGAL

Prenon ak non fanmi yo: _____

Adrès Travay: _____ Téléfòn

Travay: (_____) _____

_____ Téléfòn Kay/Téléfòn
Selilè: (_____) _____

Imèl: _____

ENFÒMASYON POU KONTAK LOKAL MWEN YO **(Sizoka mwen pa kapab jwenn paran/responsab legal mwen)**

Prenon ak non fanmi yo: _____

Téléfòn Kay/Téléfòn Selilè: (_____) _____

Imèl: _____

Sa moun nan ye pou mwen(zanmi/tonton):

ENFÒMASYON MEDIKAL OSWA ENFÒMASYON SOU BEZWEN ESPESYAL

Mwen gen pwoblèm medikal ak/oswa alèji ki
endike anba la:

Mwen pran medikaman sou preskripsyon ki
endike anba la a:

Mwen bezwen tretman oswa swen medikal ki
endike anba la a:
