



Kiltive Byennèt, Selebre Kominote.

GID GRATIS POU ENPRIME

Gid Byennèt Fanmi

Ti pratik chak jou pou ede tout fanmi an santi l byen chita e konekte.

Yon resous gratis pou fanmi ayisyen ak fanmi imigran

lakoulokal.org

Byennèt la kòmanse lakay, nan lakou a

Ann Ayiti, lakou a se espas kote fanmi, vwazen, ak zanmi rete youn bò kote lòt: yo fè manje, yo elve timoun, yo fete, epi yo pote youn lòt nan moman difisil. Byennèt pa t janm yon bagay yon sèl moun fè poukont li.

Lavi nan yon nouvo peyi ka rale fanmi yo nan plizyè direksyon: lontan nan travay, nouvo lekòl, de lang, enkyetid pou moun nou renmen ki rete lakay. Gid sa a pote lespri lakou a lakay ou ak ti pratik chak jou ki ede chak moun santi l byen chita, epi ki ede tout fanmi an rete konekte.

Kisa nou vle di pa byennèt fanmi

Kò

Repo, manje, mouvman, ak pran swen sante nou.

Lespri ak kè

Bay santiman nou non, jere estrès, epi mande èd.

Koneksyon

Tan ansanm, koute youn lòt, ak santi nou fè pati.

Nanm ak kilti

Lafwa, tradisyon, lang, ak fyète pou sa nou ye.

Kijan pou itilize gid sa a

- Kòmanse piti. Chwazi **yon sèl** pratik pou eseye semèn sa a, pa tout sis yo.
- Mete tout moun ladan l: timoun, adolesan, paran, granparan, ak tout moun ki rete avè w.
- Sèvi ak paj suivi yo nan dèyè gid la. Enprime kantite kopi ou bezwen.
- Pran l dousman ak tèt nou. *Gerizon pran tan.*

Ti abitud, fanmi solid

01

Kòmanse jounen an ak yon ti pale

Anvan chak moun pran wout pa l, pran de minit pou mande kijan chak moun ye. Ti moman atansyon sa yo montre timoun yo yo enpòtan.

Eseye sa: Mande nan dejene oswa nan machin: *Kijan ou santi w jodi a?*

02

Manje ansanm

Tab la te toujou kè lakou a. Manje ansanm, menm yon fwa pa semèn, bati koneksyon, woutin, ak santiman nou fè pati yon fanmi.

Eseye sa: Chwazi yon repa fanmi regilye. Mete telefòn yo nan yon panye. Chak moun pataje yon bon bagay ki te pase nan jounen an.

03

Respire lè bagay yo vin lou

Respire dousman kalme kò a lè estrès, kòlè, oswa enkyetid monte. Li mache pou ti bebe, adolesan, paran, ak granparan.

Eseye sa: Respire antre pandan 4, kenbe pandan 4, soufle pandan 6. Fè l 3 fwa. Di l ansanm: *Pran yon souf.*

04

Fè kò w bouje, ansanm

Danse, mache, detire, oswa jwe deyò: tout bagay sa yo leve moral epi lage tansyon. Li pa bezwen sanble ak egzèsis pou l konte.

Eseye sa: Mete yon konpa oswa yon mizik fanmi an renmen epi danse pou yon chante. Oswa fè yon ti mache 15 minit aswè.

05

Pwoteje repo ak dòmi

Kò ki fatige se kò ki fache fasil. Lè timoun yo dòmi menm lè chak swa, sa ede imè yo, konsantrasyon yo, ak kwasans yo, epi li ede paran yo tou.

Eseye sa: Kenbe menm lè pou dòmi nan swa lekòl. Fèmen ekran yo 30 minit anvan. Eseye yon ti istwa oswa yon priyè pou kalme.

06

Di mèsi

Lè nou nonmen sa nou rekonesan pou li, menm nan jou ki difisil, sa ede nou wè sa k ap kenbe nou kanpe.

Eseye sa: Nan dine oswa anvan dòmi, chak moun nonmen yon bagay: *Mèsi pou lavi.*

Kijan ou santi w jodi a?

Timoun yo souvan montre santiman yo nan konpòtman yo anvan yo gen mo pou di sa. Ede yo bay sa k ap pase anndan yo yon non. Montre yon santiman ansanm, an Kreyòl oswa an Anglè, epi raple yo: *Tout santiman yo valid.*

 Kontan Happy	 Tris Sad	 Fache Angry	 Enkyete Worried
 Konfonn Confused	 Fatige Tired	 Kalm Calm	 Fyè Proud

"Mwen wè ou santi w _____. Mwen la pou ou."

Lè gwo santiman parèt

- **Bese, rete kalm.** Vwa kalm ou ede kò timoun nan poze.
- **Bay santiman an yon non.** "Ou fache paske lè jwe a fini." Lè nou bay yon santiman non, li vin pi piti.
- **Respire ansanm.** Pran sant flè a (antre), souffle chandèl la (soti).
- **Rekonekte apre.** Yon akolad, yon ti goute, oswa yon ti moman trankil ansanm repare moman an.

Santiman m jodi a

Desinen oswa ekri kijan ou santi w:

Semèn nou ansanm

Ranpli l ansanm dimanch, oswa kole l sou frijidè a epi ajoute ladan l pandan semèn nan.

Jou	Yon bon bagay	Pratik nou te eseye	Kijan nou te santi nou
Lendi			
Madi			
Mèkredi			
Jedi			
Vandredi			
Samdi			
Dimanch			

Semèn sa a, fanmi nou rekonesan pou...

Yon bagay ki te difisil semèn sa a...

Semèn pwochèn, n ap eseye...

Mande èd se yon fòs

Tout fanmi pase nan sezon difisil. Lè w kontakte yon doktè, yon konseye, yon pastè, oswa yon òganizasyon kominotè, se yon fason pou pran swen fanmi w, se pa yon siy feblès. Panse pou chèche sipò si yon moun lakay ou:

- Sanble tris, izole, oswa fache pifò jou pandan de semèn oswa plis
- Gen gwo chanjman nan dòmi oswa nan manje
- Pa pran plezi ankò nan bagay li te konn renmen
- Gen nouvo difikilte lekòl oswa nan travay
- Pale de santi l pa gen espwa oswa santi l se yon chay
- Ap sèvi ak alkòl oswa dwòg pou l kenbe

Si oumenm oswa yon moun ou renmen bezwen èd kounye a

911

Si yon moun an danje kounye a oswa si gen yon ijans medikal.

988

Liy Sekou pou Swisid ak Kriz. Rele oswa voye tèks nan 988, nenpòt lè, gratis e konfidansyèl. Gen entèprèt nan telefòn; mande pou Kreyòl ayisyen.

211

Konekte w ak èd lokal pou manje, lojman, konsèy, ak plis ankò. Nan Konte Palm Beach, konpoze 211.

741741

Liy Tèks pou Kriz. Voye mo HOME nan 741741 pou w pale ak yon konseye ki fòme pou kriz.

W ap chèche yon bagay pi pre ou? Gade òganizasyon lokal nou fè konfyans nan **Repètwa Resous** nou an sou lakoulokal.org/directory, oswa ekri nou nan info@lakoulokal.org.



Kiltive Byennèt, Selebre Kominote.

Men anpil, chay pa lou.

Lè nou mete tèt ansanm, chay la vin pi lejè.

Lakou Lokal se yon sant kominotè vityèl ki sipòte fanmi ayisyen ak fanmi imigran ak resous sou byennèt, sante mantal, ak edikasyon pitit ki rasinen nan kilti nou, an Kreyòl ak an Anglè.

lakoulokal.org · info@lakoulokal.org · Instagram [@lakou_lokal](https://www.instagram.com/lakou_lokal) · TikTok [@lakoulokal](https://www.tiktok.com/@lakoulokal)

Atelye · Podcast Alo Vwazin · Fòmasyon · Repètwa Resous

Gid Byennèt Fanmi se yon resous edikatif gratis Lakou Lokal, yon òganizasyon san bi likratif 501(c)(3) (EIN 99-3133176). Pataje li lib; li pa pou vann. Li pa ranplase swen yon doktè, yon terapè, oswa yon lòt pwofesyonèl ki kalifye.

© 2026 Lakou Lokal