

Modi qui n'podi djuda nhôs fidjo?

Tudo alguém ta crê midjor pa sês fidjo. Nhôs é pessoa qui tem maior impacto na saúde e bem-estar di nhôs fidjo.

Nhôs ca sta só.

Tcheu alguém ta enfrenta dificultadís e afliçon duranti sês infância. E tem cusa qui podi aconteci na vida di nhôs fidjo e cu nós também qui nô ca podi controla e qui talvez nós e cá culpado.

- ✓ Procura ajuda di um terapeuta qui stá treinado pa lida cu trauma.
- ✓ Encontra nhôs próprio apoio como pais/ cuidador di criança.
- ✓ Conversa cu conselheiro escolar, professor, médico e terapeuta di nhôs fidjo sobri trauma.
- ✓ Pa nhôs podi tem informaçõn sobri maneras di inicia tratamento hoje, nhôs visita website: www.positiveexperience.org

Nhôs podi inicia processo di tratamento e fortalecimento di nhôs família pa midjora nhôs futuro.

Nhos sabi qui?

ACEs é um tipo di acontecimento estressanti qui conchido como **Experiências Prejudiciais na Infância**. E tem um estudo qui mostra qui ês experiências podi realmenti tem um impacto na saúde di um adulto. E tem tcheu cusa qui podi ser feito pa djuda alguém pa e cura di ACEs. Ês cusas ta inclui experiências e relacionamentos saudáveis e positivos.

Pa nhôs podi tem más informaçõn sobri ACEs, nhôs entra na website:

www.cdc.gov/violenceprevention/aces

Nhôs ca sabe exatamenti cusé qui nhôs podi fazi?

Pa consegui ajuda, nhôs telefona ou nhôs envia email pa Pais/Liga di Advocacia Profissional

Ligaçon-Gratuito: **1-866-815-8122**

Email: info@ppal.net

Pa um avaliação clinicu feitu na próprio momentu, liga ou envia um mensagem di textu pa Linha di Apoio à Saúde di Comportamentu di Massachusetts/Massachusetts Behavioral Health ou kunversa na sês website:

Ligaçon Gratuito (ligaçon ou mensagem di textu):
1-833-773-2445

masshelpline.com/how-we-can-help

Pa consegui ajuda pa advoga pa nhôs caso na escola e otru tipos di apoio, nhôs liga pa Federaçon pa Crianças cu tem Necessidadís Especiais

Ligaçon-Gratuito: **1-800-331-0688**

fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

Nhôs busca más informaçõn na website di Redi Nacional di Estress Traumático Infantil:

www.nctsn.org

Visita website di Redi di Centros di Recursos di Família:

www.frcma.org

Compreenson sobri Trauma Infantil e Nhôs Família

Ês e manera qui nhôs podi djuda



Recursos di Informaçõn Sobri Trauma pa Pais e Cuidadores di Criança

Trauma e cusê?

Hora qui um pessoa sta senti insegurança, por causa di estress ou sta senti ameaçado pa algum acontecimento profundo, angustianti ou assustador, nô ta chama és cusa di trauma. Embora qui trauma podi provoca un forti efeito na bem-estar di um pessoa, pessoas podi ser curado e és podi ser fortalecido cu apoio.

Um acontecimento traumatizanti podi inclui:

- Abuso físico, emocional ou sexual
- Fica sem-tecto di mora ou pobreza
- Racismo
- Discriminação devido a certos características como sexo, orientação sexual, deficiência, religion, etnia, e otrus
- Intimidação moral
- Desastris naturais e crises di saúde público
- Vivi na situação di violência comunitário ou familiar, guerra ou terrorismo
- Uso di alcóol e droga pa pais / alguem qui responsável pa sês cuidado, doença mental ou negligência
- Perda ou separaçom de um di pais ou alguem responsável pa sês cuidado ou di um membro di família qui sta na prison
- Acidenti, ferimento ou doenças gravis



Nhôs podi odja ês cusas na crianças:

Ês e alguns exemplos di comportamento qui podi verifica dipós di algum acontecimento traumatizanti. É ca tudo criança qui ta reagi dês manera. *Tudo manera di riagi e di acordo cu idade di criança, sé história e sé experiência.*



- Ta assusta facilmenti e ês ta sta constantementi na busca perigo
- Perdi interessi na amigos e actividadis
- Ta agi como algém qui tem menos di si idade: ta fazi xixi na cama, ta tenta fala modí um bebê ta fala, ta senti medo di sta afastado di alguém
- Ta procura magoa si próprio corpo, tem comportamento di risco
- Na caso di adolescenti, ta usa alcool e drogas
- Sintomas físicos: dor di cabeça, dor di estômago, sensaçom di incómodo e dor



- Problemas cu sono e apetiti
- Inquietaçom e agitaçom
- Mudança na comportamento escolar
- Dificuldadi na concentraçom e cu aprendizagem
- Preocupaçom, pânico e receio pa segurança di otrus
- Irritaçom, raiva e comportamento di desafia alguém
- Ta evita contacto cu pessoas, lugares ou cusas
- Sentimento di culpa ou vergonha
- Ta sta emocionalmenti apático

Procura más apoio: tratamento di trauma cu informaçom

Leitura dês informativo foi prumero passo qui nhôs dá. Agora nhôs tem más conhecimento sobri trauma. Ês e cusas qui nhôs podi fazi di seguida:

- **Telefona** pa Pais/Liga di Advocacia Profissional (PPAL). Pede um pessoa especializado na apoio di família, qui também é pai/mãe, pa djuda nhôs e nhôs família.
- **Aprendi** más sobri trauma e á respeito di novos tipos di tratamentos di trauma cu informaçom na website di **Redi Nacional di Estress Traumático Infantil**: www.nctsn.org

Pais & Responsáveis di Cuida também ta precisa di apoio!

Tcheu pais e responsáveis pa sês cuidado também tevi experiência di trauma na sês passado. E tem hora qui ês tipo di experiências podi afecta manera qui ês ta reagi a sês fidjos. Facto qui ês sta ta pedi ajuda pa ultrapassa e pa encontra manera di cuida di sês cabeça podi serbi di exemplo pa sês fidjo.

