Modi qui n'podi djuda nhôs fidjo?

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

Nhôs ca sta só.

Tcheu alguém ta enfrenta dificuldadis e afliçon duranti sês infância. E tem cusa qui podi aconteci na vida di nhôs fidjo e cu nôs também qui nô ca podi controla e qui talvez nôs 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 informaçon sobri maneras di inicia tratamento hoje, nhôs visita website: **https://tinyurl.com/HOPEhandouts**

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 saúdi 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 informaçon sobri ACEs, nhôs entra na website:

https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy

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-Gratuíto: **1-866-815-8122**
Email: **info@ppal.net**

Pa consegui um terapeuta qui ta trata casos di trauma, nhôs entra em contacto cu UMass Medical School Child Trauma Center ou nhôs visita sês website

Ligaçon-Gratuíto:**1-855-LINK KID (1-855-546-5543)**

www.umassmed.edu/cttc

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

Ligaçon-Gratuíto: **1-800-331-0688**

fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

Nhôs busca más informaçon 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

Último actualizaçon Julho 2020 CV-V1

Compreenson sobri Trauma Infantil e Nhôs Família

Ês e manera qui nhôs podi djuda

Recursos di Informaçon 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 um forti efeito na bem-estar di um pessoa, pessoas podi ser curado e ês podi ser fortalecido cu apoio.

Um acontecimento traumatizanti podi incluí:

- Abuso físico, emocional ou sexual
- Fica sem-tecto di mora ou pobreza
- Racismo
- Discriminaçon devido a certos características como sexo, orientaçon sexual, deficiência, religion, etnia, e otrus
- Intimidaçon moral
- Desastris naturais e crises di saúde público
- Vivi na situaçon 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 separaçon 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 modi 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, sensaçon di incómodo e dor

- Problemas cu sono e apetiti
- Inquietaçon e agitaçon
- Mudança na comportamento escolar
- Dificuldadi na concentraçon e cu aprendizagem
- Preocupaçon, pânico e receio pa segurança di otrus
- Irritaçon, 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 informaçon

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). Pedi 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 informaçon 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 sés 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.