

## Sa ou Ka Fè Pou Ede Pitit ou?

Bay bon sipò sosyal

Pozitif entèrakson  
paran ak pitit

Pale ak doktè oswa  
founisè swen sante

Rantre nan yon gwoup  
paran pou aprann  
teknik/ladrès ki efikas

## Bon Sipò Sosyal Ankouraje ptit ou a ...

Rantre nan yon gwoup  
legliz

Rantre nan yon klub  
nan lekòl

Patisipe nan espò

Patisipe nan aktivite  
kominote

## Ki Kote Ou Ka Jwenn Èd?

[www.fsustress.org](http://www.fsustress.org)

### Center for Child Stress & Health

Florida State University College of Medicine

Immokalee Health Education Site

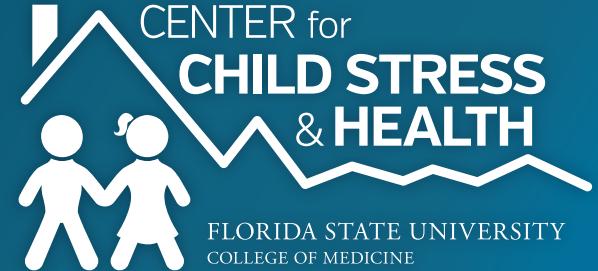
1441 Heritage Boulevard

Immokalee, Florida 34142

1-239-658-3123



FLORIDA STATE UNIVERSITY  
COLLEGE OF MEDICINE



Evite  
**ESTRÉS  
TOKSIK**

Aprann sou ki jan estrès toksik  
genyen enpak sou sante ptit ou.



## Estrès Toksik nan Timoun yo

Timoun yo espesyalman vilnerab a efe estrès toksik yo paske peryòd anfans timoun se yon peryòd enpòtan pou sèvo ak devlopman fizik. Timoun ki yo ekspose a estrès toksik yo nan yon gwo risk pou yo devlope maladi kòm granmoun.



### Konsekans Alontèm Estrès Toksik

Depresyon	Opresyon
Tèt fè mal souvan	Anksyete
Maladi Kè	Doulè Frekan nan Do
Kansè	Sistèm Iminitè Febli

### Kèk Egzanp Estrès Toksik

#### Divòs/Separasyon

Lanmò yon Moun ou Renmen

Ekspose a Vyolans Domestik

Paran oswa Manm Fanmi nan Prizon

Vyolans nan Vwazinaj

#### Povrete Ekstrèm

Paran oswa Manm Fanmi ki Abize Dwòg / Alkòl

Paran ak Responsab Timoun ak Maladi Mantal

Neglijans

Lòt Ajan Estresan Kontinyèl



### Kisa Estrès Toxic Ye?

Nenpòt moun ka fè eksperyans estrès kèlkeswa laj yo. Lè nou fè eksperyans yon sitiyasyon estrès, kò nou reyaji a li. Sepandan, se pa tout estrès ki kreye egalman. Toksik estrès rive lè nou fè eksperyans estrès ki fò, frekan, oubyen pwolonje.