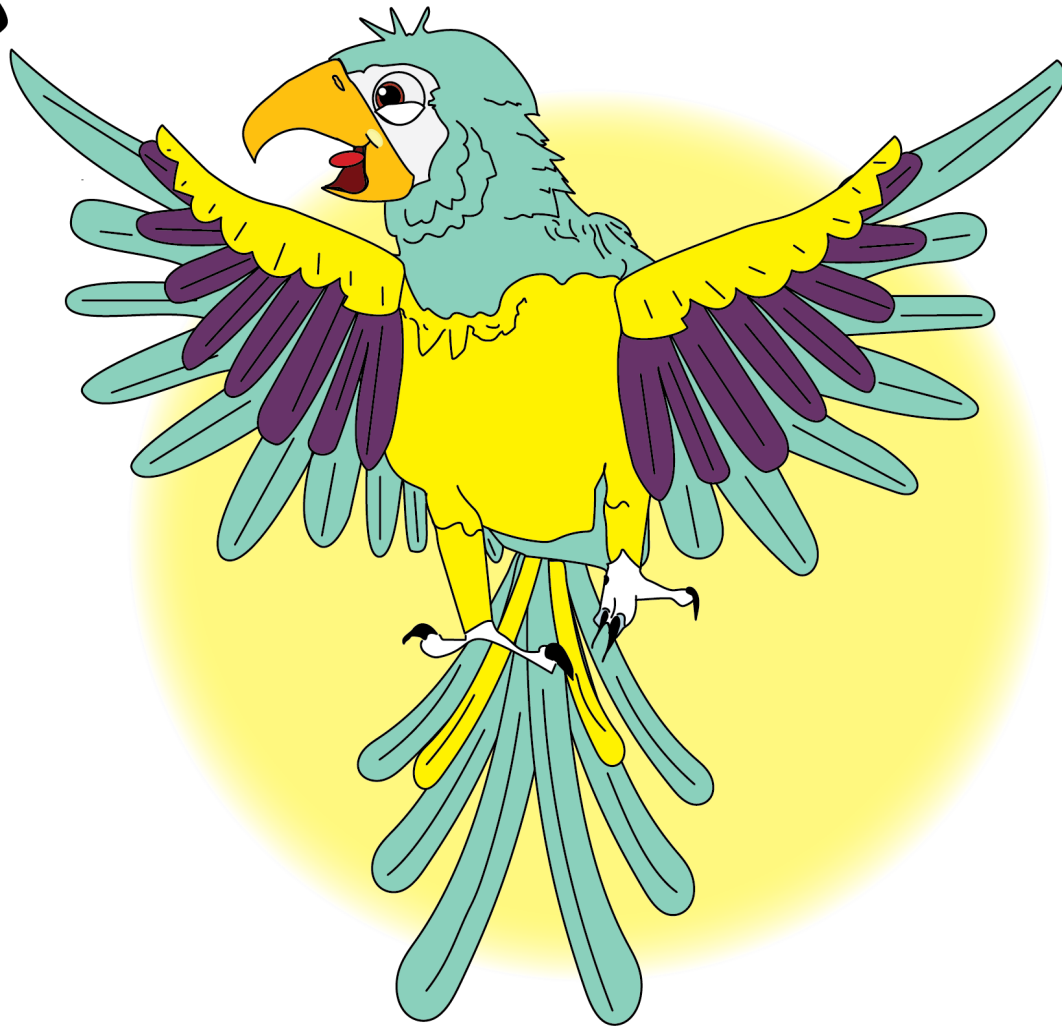


YON TI REYON LIMYÈ



yon liv aktivite pou jèn imigran yo



ENFÒMASYON KONTAK

Liv sa se pou: _____

Nan pati sa a, ou ka mete enfòmasyon enpòtan sou moun ou konnen yo.

NON: _____

TELEFÒN: _____

IMÈL: _____

ADRÈS: _____

NON: _____

TELEFÒN: _____

IMÈL: _____

ADRÈS: _____

YON TI REYON LIMYÉ

Bonjou! Mwen se Frederik, se mwen menm ki pral gid ou pandan liv aktivite sa a.

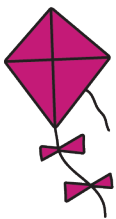
Liv sa a genyen aktivite ak paj pou kolorye ki ka ede w santi w pi byen. Ou ka ranpli liv la nan lòd, oswa ou ka ranpli nenpòt paj ou vle a nan lòd ou vle a. Ou ka itilize kaye sa pou kont ou oswa ak yon zanmi. Epitou, mwen la pou m raple w: ou merite pou yo trete w byen epi ak lanmou.



KOLORYE, EKRI EPI GRANDI



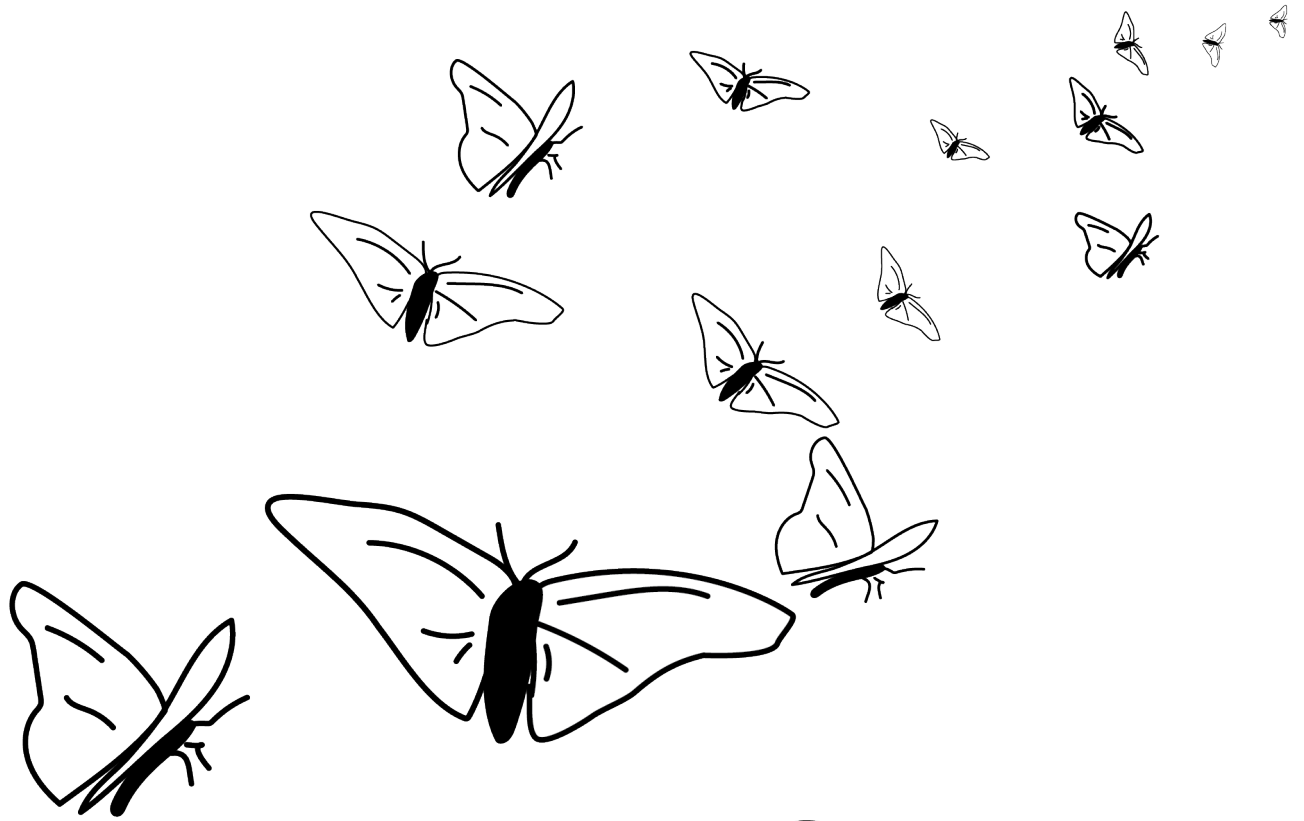
APRANN EPI GRANDI



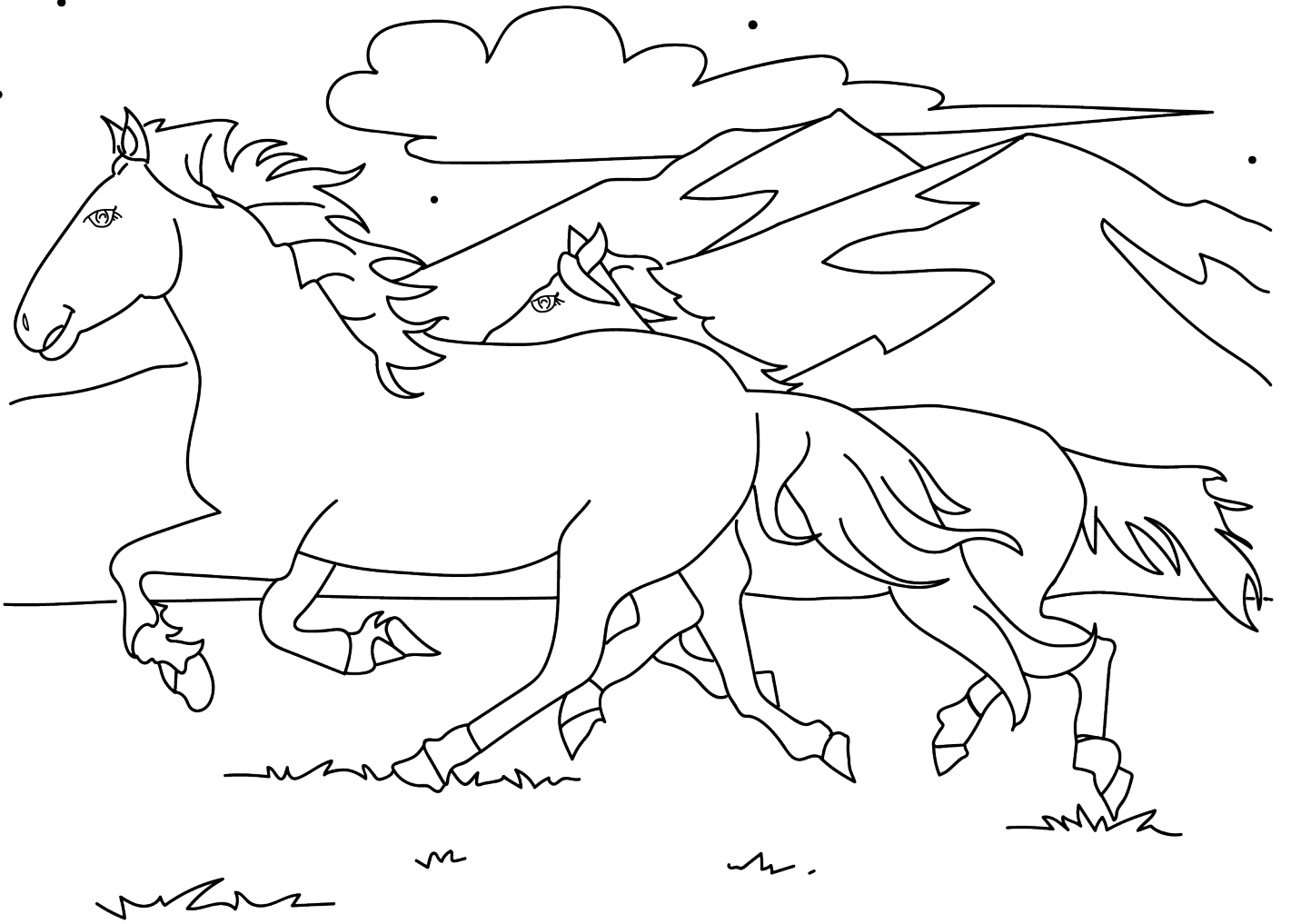
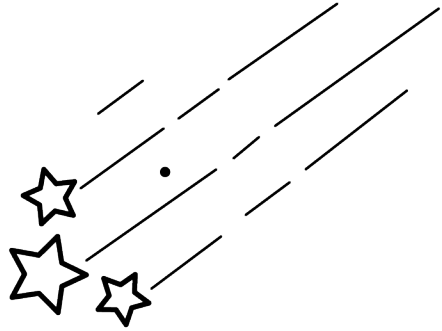
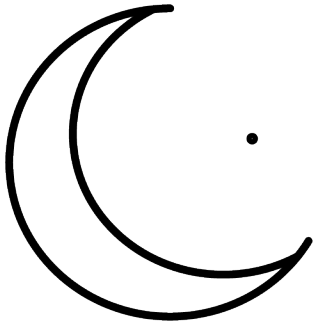
AKTIVITE POU AMIZE W



JWENN RESOUS



Èske w te konnen
papiyon monak yo imigre
prèske 5,000 kilomèt
chak ane? Yo sèvi ak
solèy la epi ak yon bousòl
yo genyen anndan yo
pou gide vwayaj yo.





RESPIRASYON

Lè nou santi nou strese oswa n ap enkyete nou pou yon bagay, nou gen difikilte pou nou respire. Petèt li difisil pou nou pran yon gwo souf, oswa n ap respire twò vit.

Aktivite sa a ka ede w kalme w. Ou ka pratike li kounye a ak nan lòt moman trankil pou ou ka itilize li lè ou santi ou strese nan lavni.

1 Imajine yon gwo chiklèt!

2 Rale yon gwo souf.
Kite lè a plen tout vant ou.

3 Soufle pou fè pi gwo boul chiklèt nan mond lan.
Kounye a, kite tout lè a soti epi fè l ankò.




SENK (5) SANS YO




Anvan ou fè yon bagay difisil, sa ka ede w lè w sèvi ak tout senk sans yo. Kisa ou ka wè, tande, pran sant, goute, oswa santi kounye a? Ou ka ekri oswa desine yo nan chak kare yo.



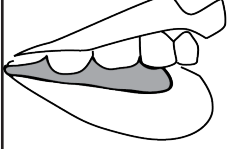
Yon bagay mwen **wè...** (tankou solèy la, men m oswa yon flè)



Yon bagay mwen **tande...** (tankou mizik oswa vwa zanmi m nan)



Yon bagay mwen **pran sant...** (tankou manje m nan oswa yon balèn)




Yon bagay mwen **goute...** (tankou yon chokola oswa yon chiklèt)



Ou ka fè aktivite sa a pandan w ap imajine ou yon kote ou renmen. Fèmen je w, imajine ou la vre. Kisa w wè, tande, pran sant, goute epi santi?

Yon bagay mwen **manyen...** (tankou chemiz mwen an oswa yon dra)





LAKAY MWEN, LIMIT MWEN

Imajine ou gen pwòp kay ou. Nan kay ou a, se ou ki decide règ yo.

Nan pwochen paj la, ou ka ekri oswa trase limit, règ ak abitud ou vle genyen lakay ou yo.

Ki sa ak ki moun ou vle anndan ak deyò espas ou a?

Kiyès ou bay pèmasyon pou antre ak ki moun ou pa bay pèmasyon?

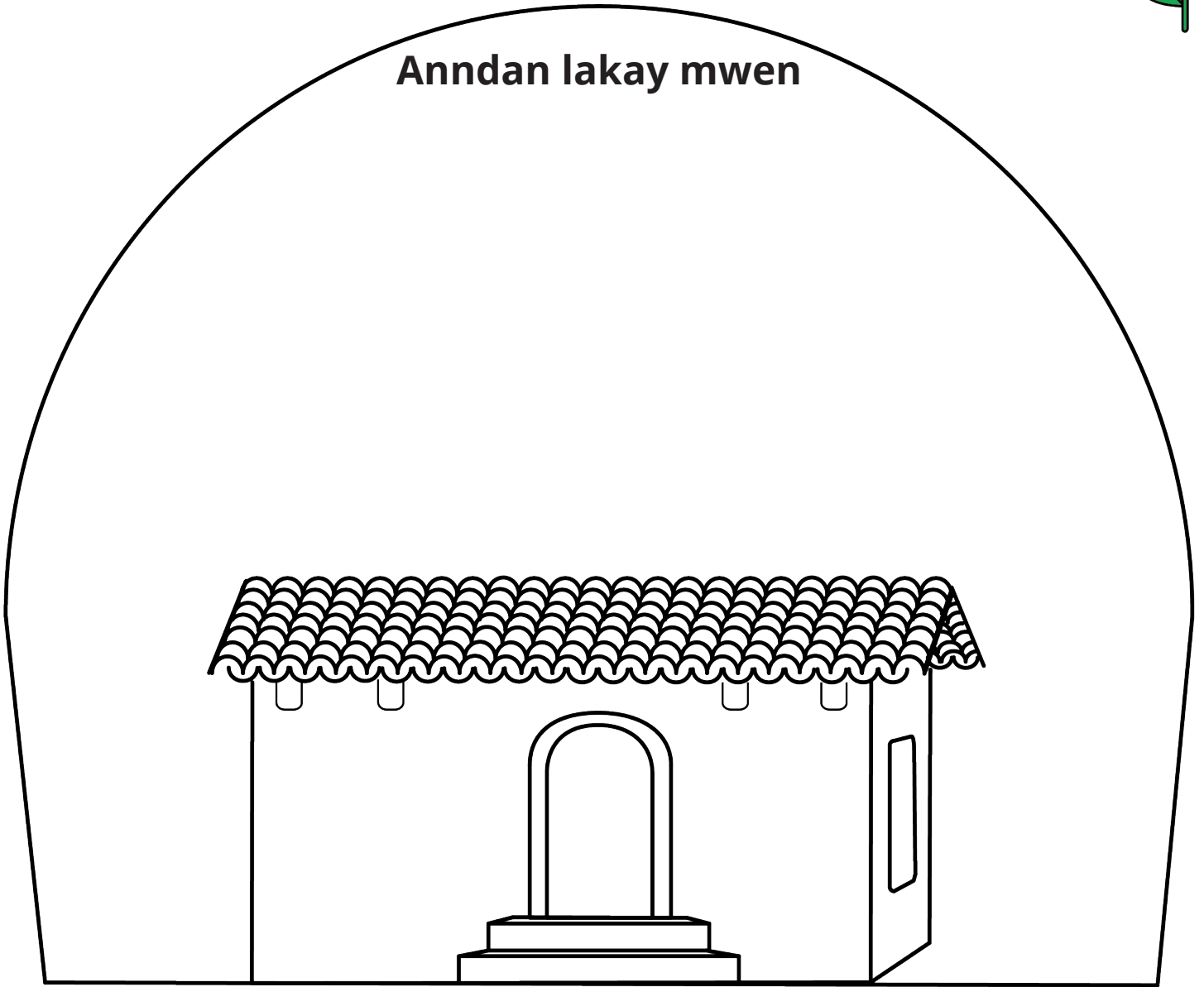
Ki jan yo trete moun lakay ou?



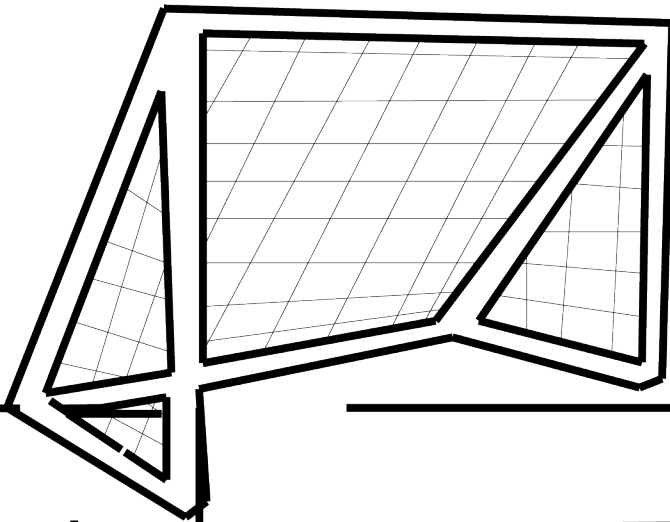
Objektif aktivite sa a se pou w reflechi sou fason w vle yo trete w ak fason w vle trete lòt moun. Menm lè nou pa fizikman nan pwòp espas nou, nou ka kominike dezi ak limit nou yo.



Anndan lakay mwen

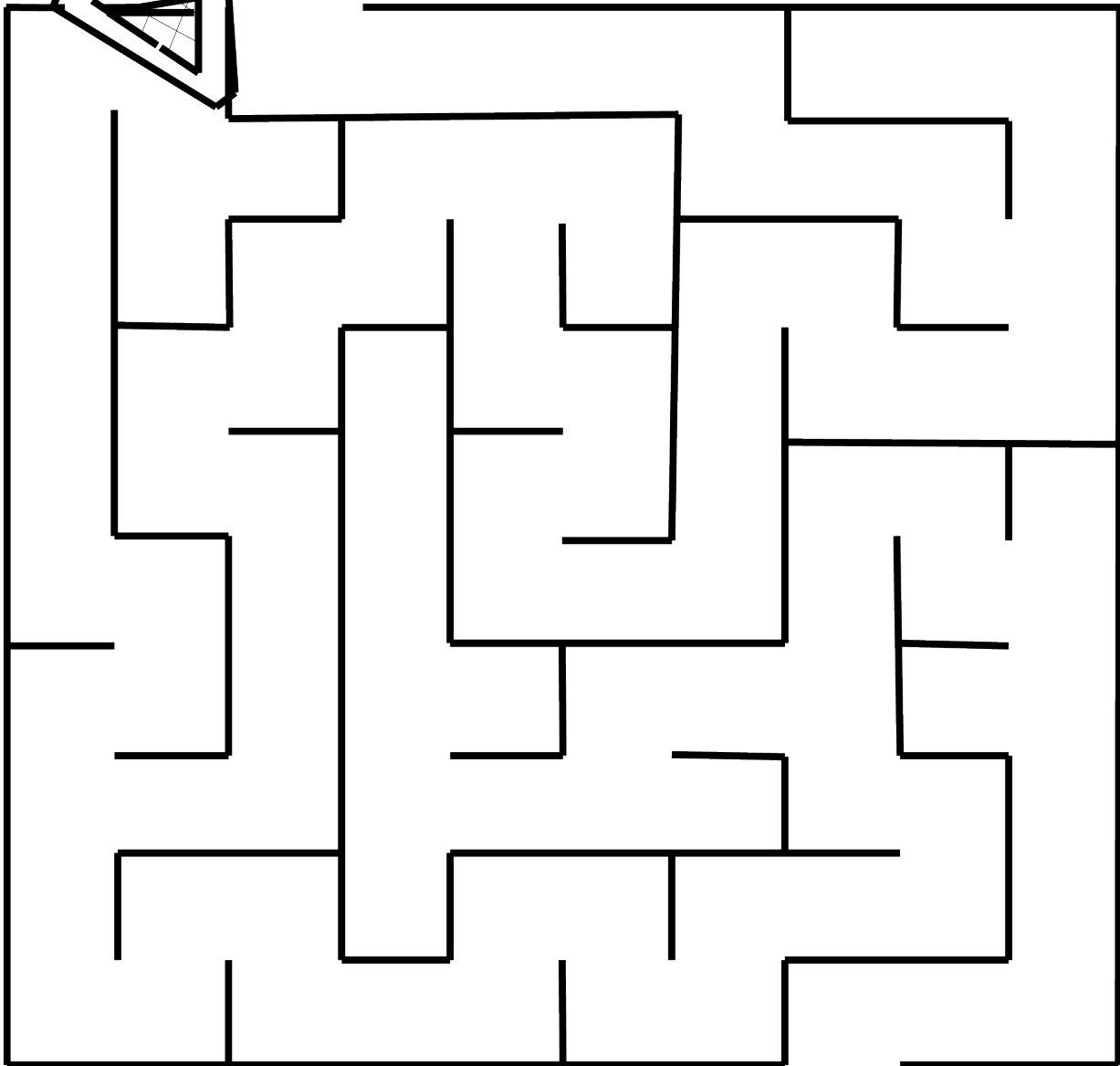


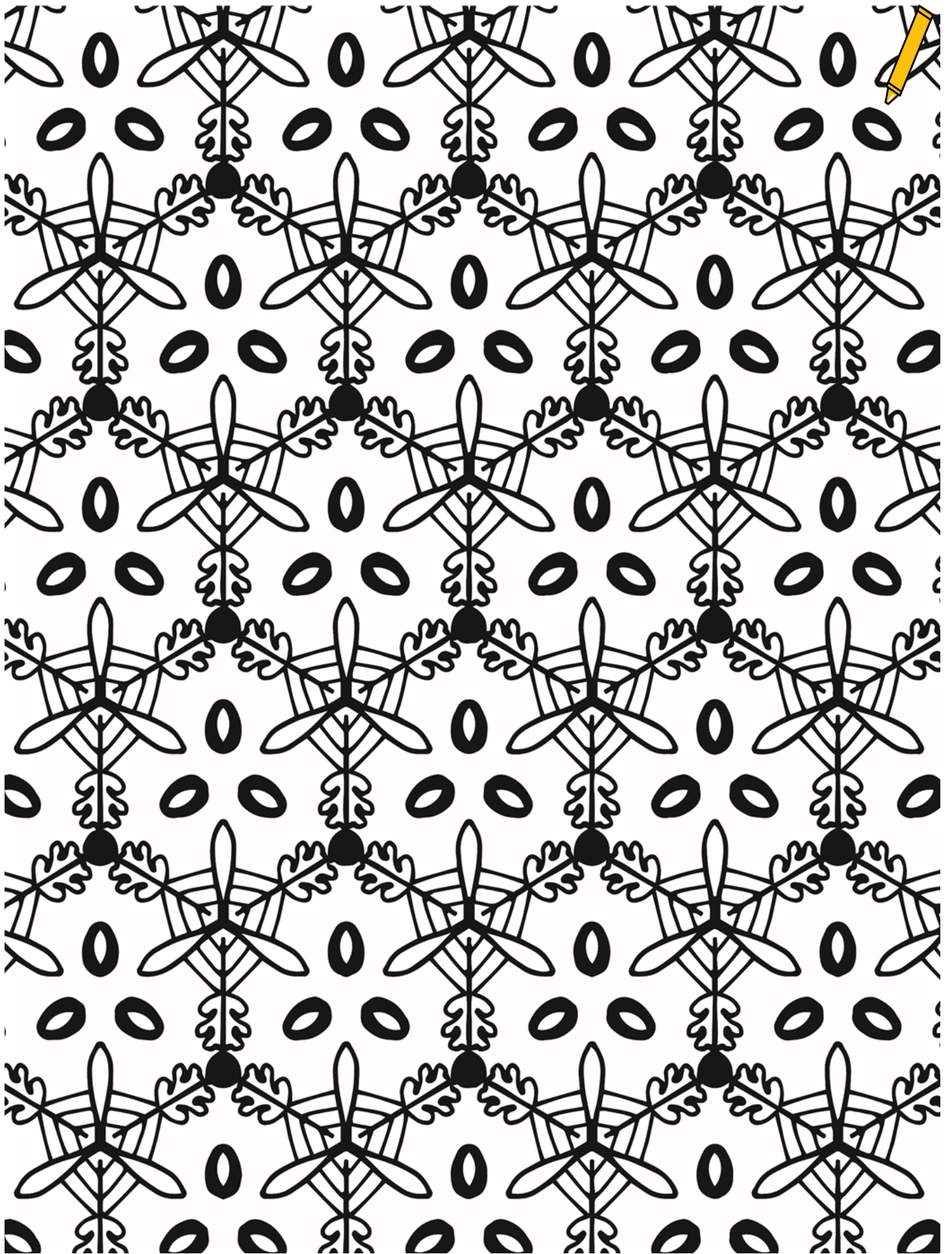
Deyò lakay mwen



Fè boul la pase nan labirent lan
pou w ka fè gòl la!

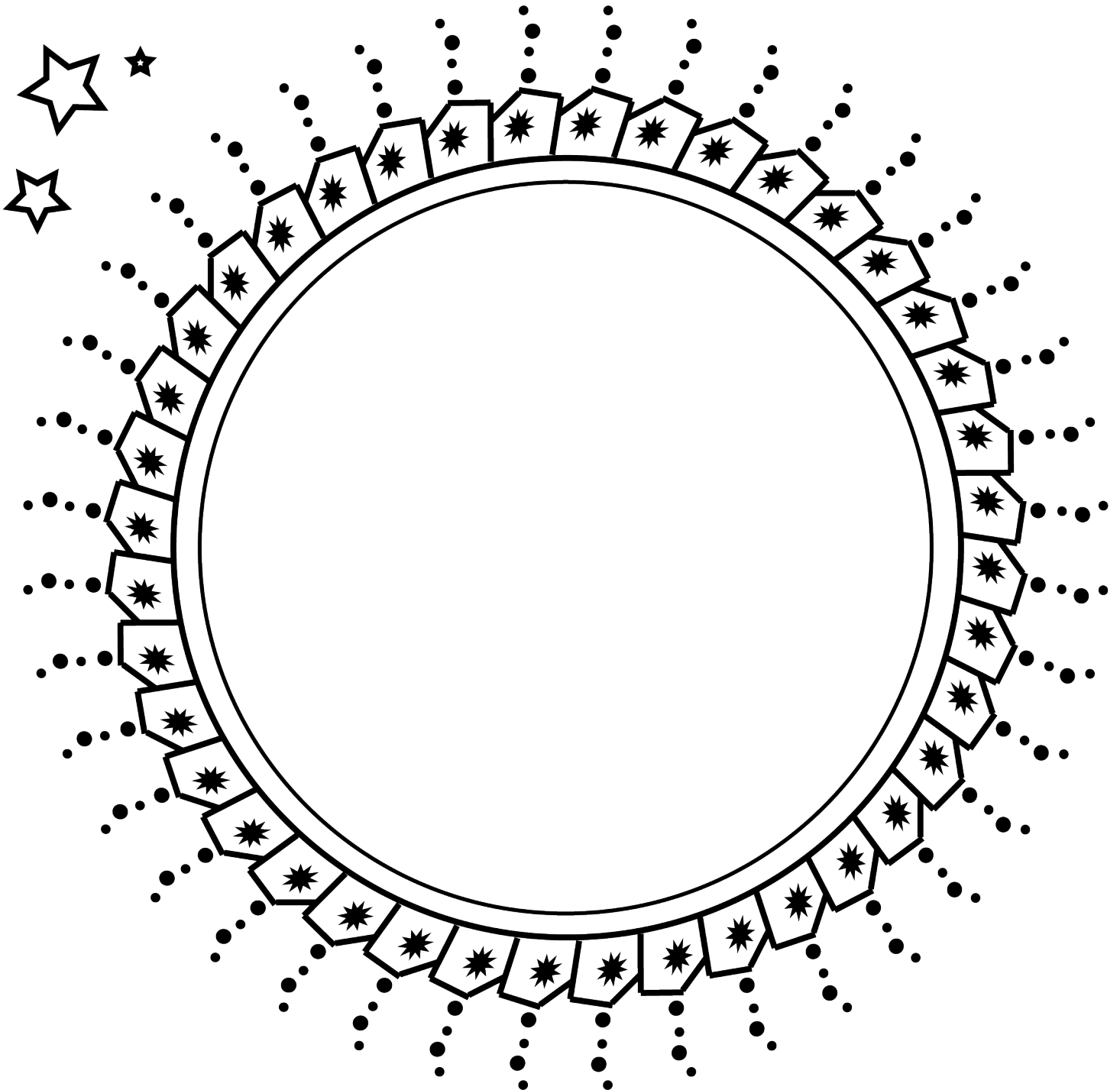
G ò ò ò ò ò ò ò ò ò ò ò !





KISA MWEN RENMEN NAN TET MWENI

Anba a gen yon miwa majik ki montre sèlman sa ki **pi bon** nan chak moun. Desine nan miwa majik la sa ou pi renmen nan tèt ou.

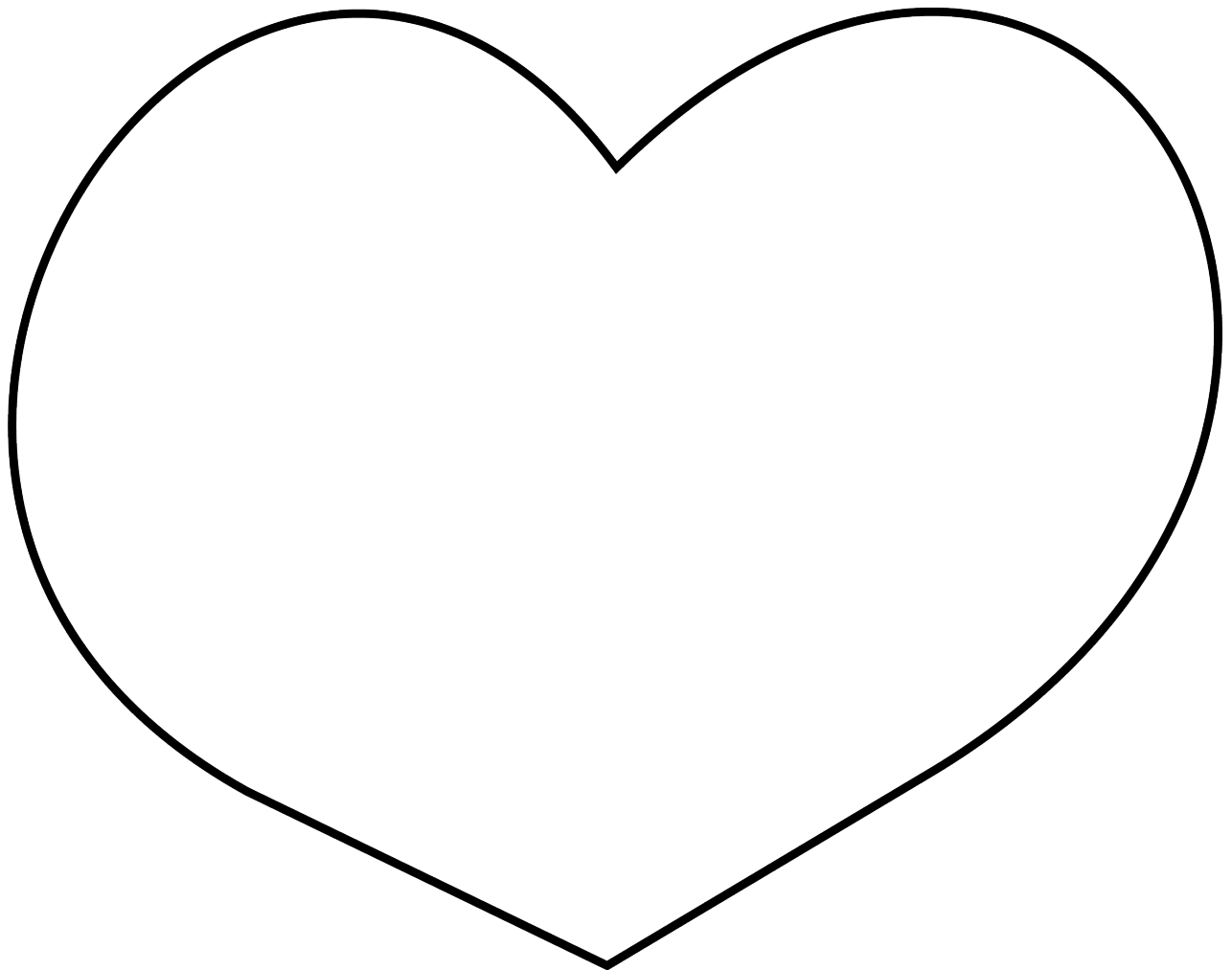


PA GEN OKENN MOUN KI KA PRAN L NAN MEN M

Lè nou vwayaje soti kite lakay nou, nou ka santi tankou nou pèdi yon bagay. Nou sonje zanmi nou, fanmi nou, bèt nou yo ansanm ak tè nou an.

Menmsi nou pa gen moun, bèt ansanm ak bagay sa yo pre nou, nou gen plis bagay toujou, pèsòn moun pa ka pran yo nan men nou. Ou gen souvni, talan ansanm ak anpil bagay ou renmen. Bagay sa yo se pou ou epi pèsòn moun pa ka pran yo nan men w.

Nou vle tande pale de ou! Anndan kè sa a, desine oswa ekri bagay pèsòn pa ka pran nan men ou.





MANTRA POU NANM MWEN

Yon mantra se yon mo oswa yon fraz ou ka di oswa ekri lè w santi w tris pou w ka santi w pi byen. Lè ou repete mantra ou an anpil, ou ka kenbe li pou tout tan nan nanm ou.

Anba a w ap jwenn plizyè mantra. Ou ka chwazi youn ou renmen oswa kreye pwòp mantra w. Pratike di mantra ou a dousman dis (10) fwa pou w santi l anndan nanm ou.

Lapè

Mwen merite lanmou

Libète

Wi, mwen kapab

M ap vole sou zèl yon zwazo.

Sa te rive m, men se pa moun sa

mwen ye.

Mwen fò

Mwen merite pou yo renmen m

jan mwen ye a.

Bondye beni m

Mwen vo lapèn

Se mwen

MANTRA POU NANIM MWEN



Nan paj sa a, ou ka
pratike mantra ou pi
renmen yo, oswa ou ka
envante pa w.





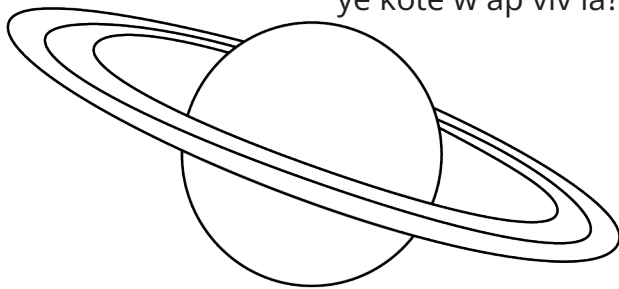
MWEN SE YON SIPÈ EWO!

Ki sipè ewo ou pi renmen? Kisa li ka fè ki estwòdinè? Epi ki jan sipè ewo sa a ye lè l ap kache sipè pouvwa li yo?

Ou tankou yon sipè ewo. Lè w fenk rankontre yon moun, li pa konn anpil bagay sou ou vre. Ou konnen ou gen sipè pouvwa, men ou sere yo anndan w.

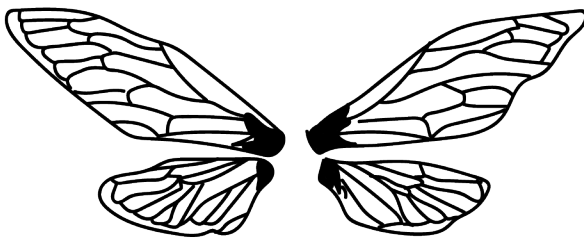


Ki kote ou rete? Sou tè a oswa sou yon lòt planèt? Ki jan sa ye kote w ap viv la?

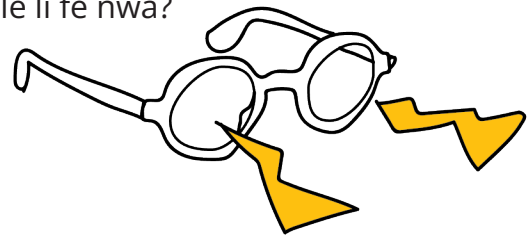


Èske ou mete yon kap? Ou gen yon bagèt majik? Ki kalite akseswa ou genyen?

Èske w gen zèl tankou yon ensèk oswa tankou yon zwazo? Èske w gen lòt kalite menmjan ak bèt, tankou kouri vit tankou yon leyopa?



Èske w gen linèt ki ba w yon vizyon tankou yon radyografi oswa ou ka wè lè li fè nwa?





Bonjou! Nan paj sa a,
mwen ta renmen wè
desen pa w sou fòm
sipè ewo ou a.



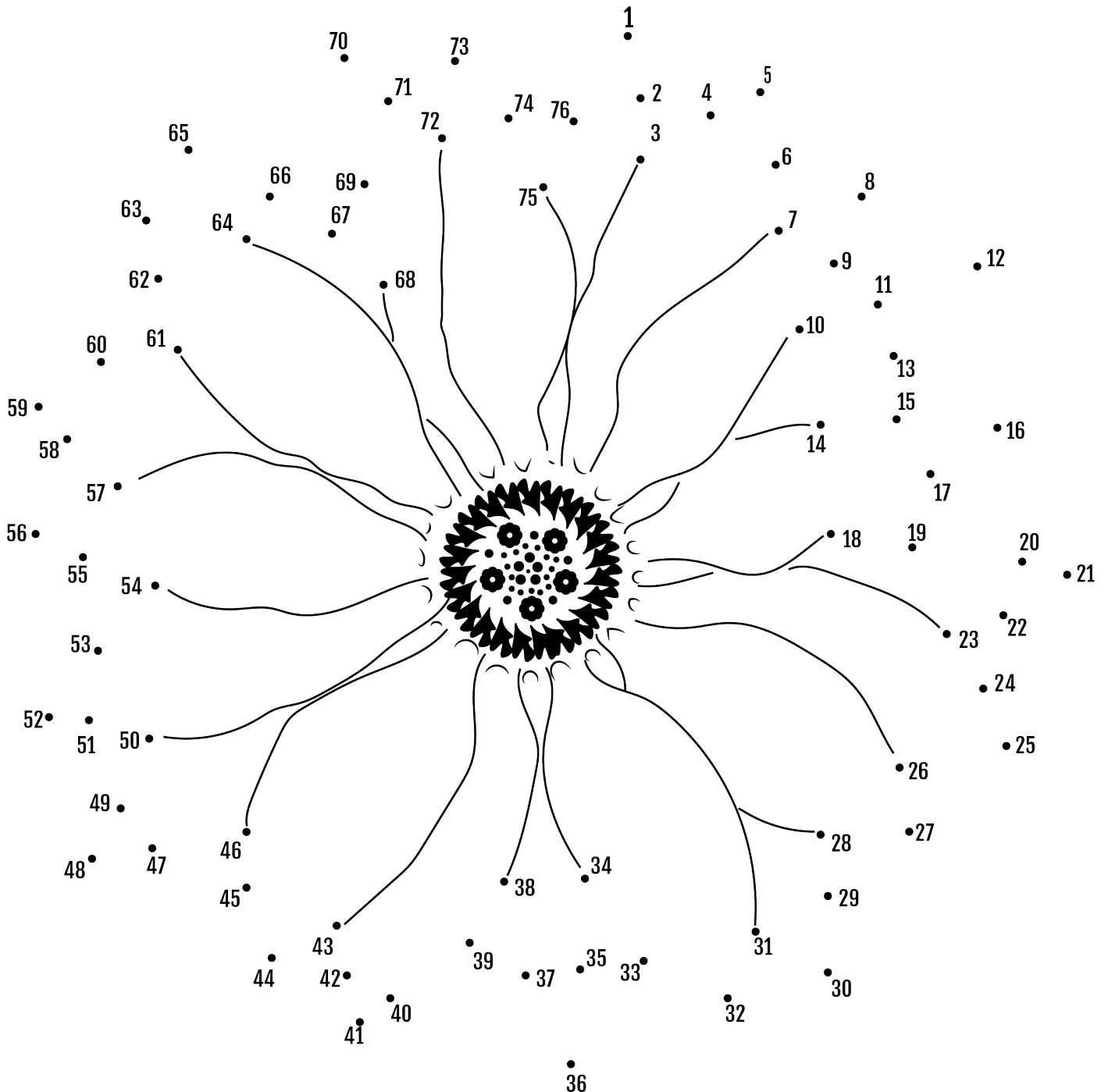
Sou paj sa a, desine tèt ou tankou yon sipè ewo!

Ki sipè pouvwa ou genyen? Ki jan ou sèvi ak yo? Nan ki sitiyasyon nan lavi w yo te ede w?



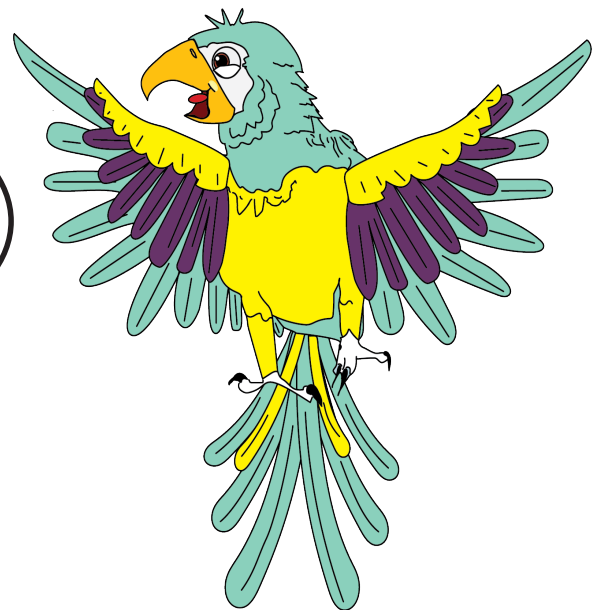
KOLE PWEN YO

Chèche pwen akote nimewo en (1) an. Kòmanse nan nimewo 1, trase yon liy ant chak nimewo yo nan lòd: 1 a 2, a 3, a 4, epi kontinye jiskaske tout pwen yo konekte. Yon imaj ap parèt epi ou kapab kolor-ye l jan w vle.





Èske w te konnen li bon pou fè desen oswa ekri nenpòt lide ou genyen? Nan paj sa a ou ka sèvi ak kreyativite w pou ranpli paj la jan ou vle!



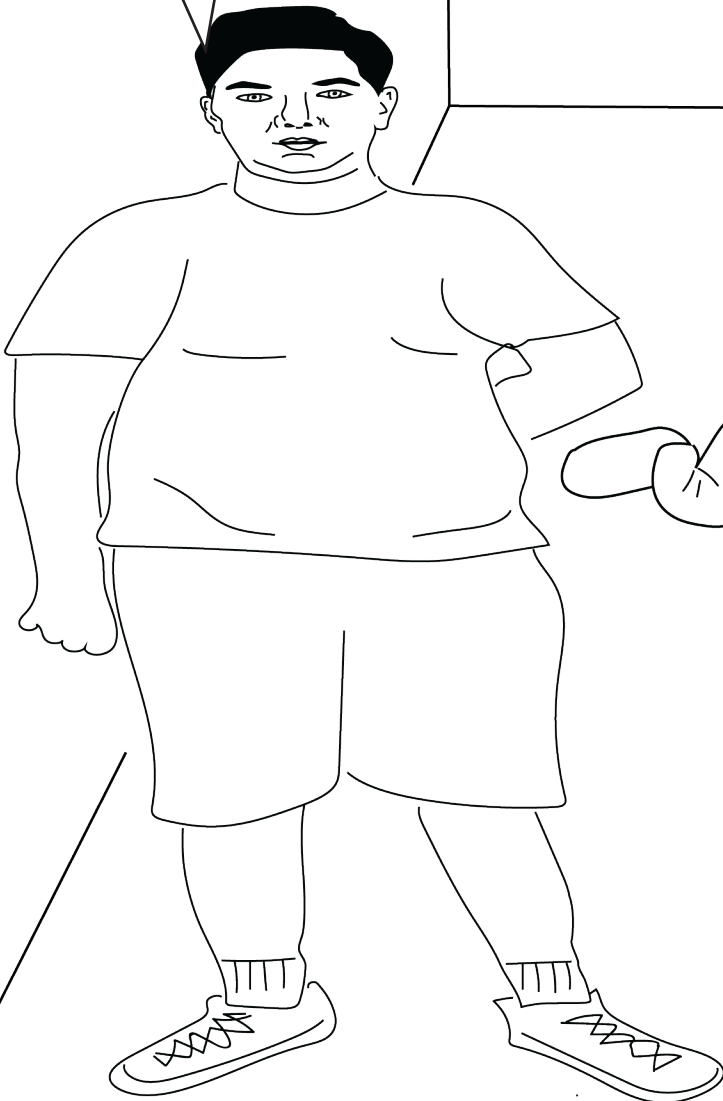


LÈ M AP VWAYAJE...

Non pa m se Michel. Lè m ap vwayaje, mwen parèt tankou mwen pa enterese ak anyen, epi mwen parèt serye, kèlkeswa sa k ap pase nan tèt mwen.

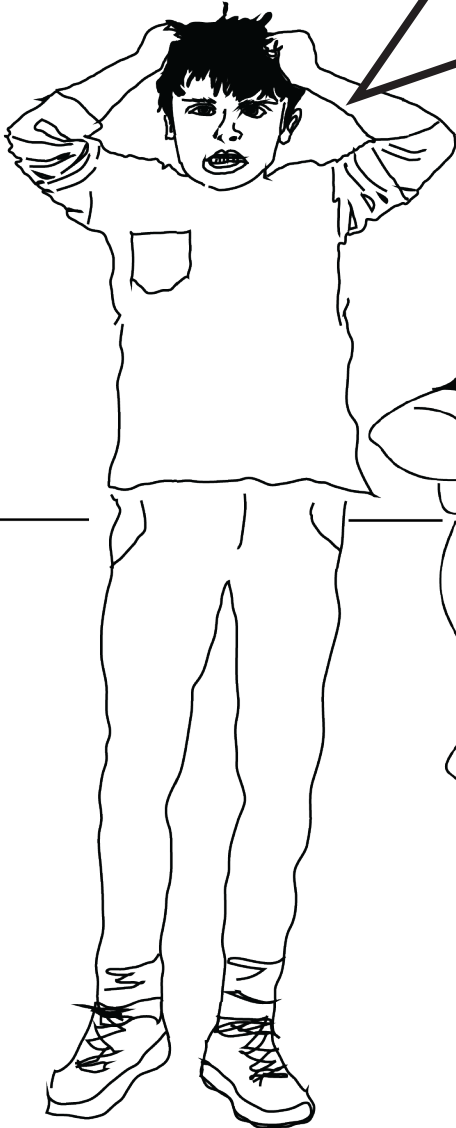
Non mwen se Hector. Lè m ap vwayaje, mwen toujou parèt kontan epi m eseye pran anpil plezi.

Non mwen se Lupe. Lè m ap vwayaje, mwen pa fè lòt moun konfyans epi mwen eseye kenbe distans mwen jiskaske mwen vin konnen yo pi byen.



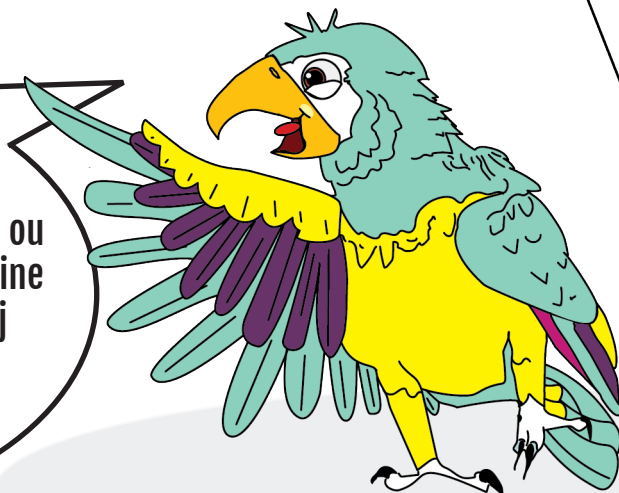


Non mwen se Rodrig. Lè m ap vwayaje, mwen parèt toumante epi pafwa mwen rele oswa bat kò m lè m nan nouvo sitiyasyon. Toujou gen yon bagay k ap pase m.



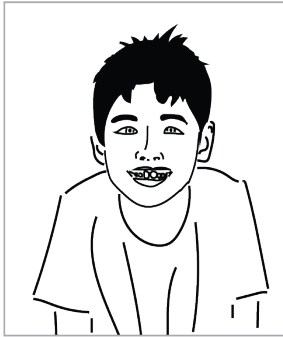
Non mwen se Ariana. Lè m ap vwayaje, mwen eseye rete nan kwen chanm nan epi m fè silans.

Gade chak moun nan paj sa a. Kisa ou imajine y ap panse? Ki jan ou imajine yo santi yo? Ansèkle mo oswa imaj ou santi ki sanble avè w yo.





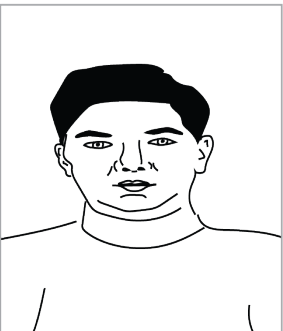
KIJAN NOU SANTI NOU...



Mwen santi m enkyè.
Mwen santi m pou kont mwen.
Mwen santi m nostalgik.



Mwen santi m fatige.
Mwen santi m gen espwa.
Mwen santi m fache.



Mwen santi m akable.
Mwen santi m konekte.
Mwen santi m jennen.



M santi m pa kapab ankò.
M santi m bouke.
M santi m dezespere.



Mwen santi m pè.
Mwen santi m pèdi.
Mwen santi m rekonesan.

SA NOU BEZWEN



Trase yon liy pou konekte chak emosyon (sou bò goch la) ak bezwen yo (sou bò dwat la). Ou ka konekte plis pase yon moun ak chak bezwen.

Mwen bezwen mouvman.

Mwen bezwen fè pati de yon bagay.

Mwen bezwen repo.

Mwen bezwen enklizyon.

Mwen bezwen konpasyon.

Mwen bezwen estabilite.

Mwen bezwen espas.

Mwen bezwen koneksyon.

Mwen bezwen yo tande m.

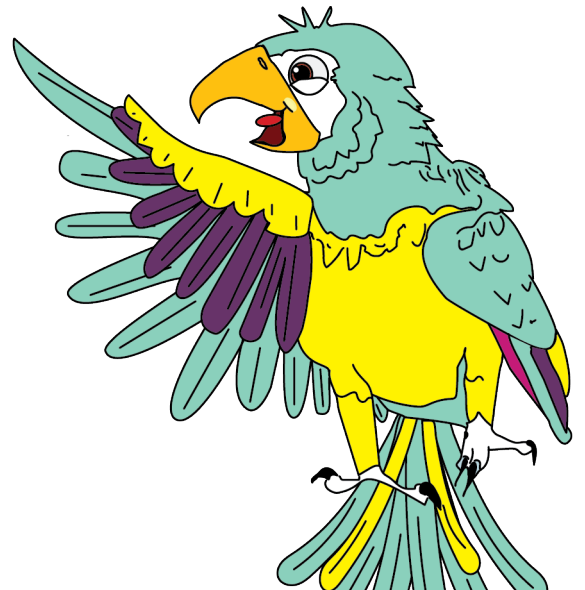
Mwen bezwen yo akseptem.

Mwen bezwen dòmi.

Mwen bezwen manje ak dlo.

Mwen bezwen ri.

Li nòmal pou w santi plis pase yon emosyon alafwa epi pou w gen plis pase yon bezwen alafwa tou. Pafwa nou konn menm gen emosyon ki sanble opoze.



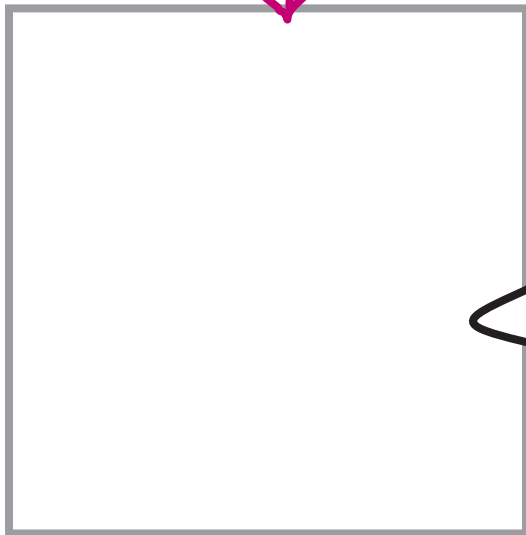


KI JAN MWEN SANTI M ...

Ki jan w santi w aprè w fin vwayaje?

Gade lis santiman ki anba paj la, epi ekri santiman w yo nan kare a.

Desine figi w la a.



Dekri ki jan w santi w.



MWEN SANTI M...

afektye	alèz	akable	enkyè	brize
konpatisan	an konfyans	wont	irite	pou kont mwen
amikal	debòdan	jennen	strese	koupab
amoure	antouzyas	lwen	vid	raz
rekonesan	fèmen	deranje	vilnerab	distrè
konfyans	an alèt	eksite	veyatif	endiferan
fyè	kirye	fristre	san defans	asoupi
an sekirite	repoze	enpasyan	pa an sekirite	ajite
gen espwa	kontan	tris	rezève	deranje
eksite	pè	desi	an dèy	fache
plen ak enèji	manke konfyans	dekouraje	angwase	endinye
ere	sispèk	fatige	jalou	rankinye
optimis	preyokipe	fatige	gen anvi	rayisab
kalm	nan konfizyon	nostaljik	ajite	meprize

SA MWEN BEZWEN



Ekri sa OU bezwen yo nan liy sa ki anba yo.

Trase yon liy ki konekte santiman yo (sou paj gòch la) ak bezwen yo (sou paj dwat la).

Sonje chak bezwen ka konekte ak plis pase yon santiman!

Ekri sa ou bezwen yo la a



MWEN BEZWEN...

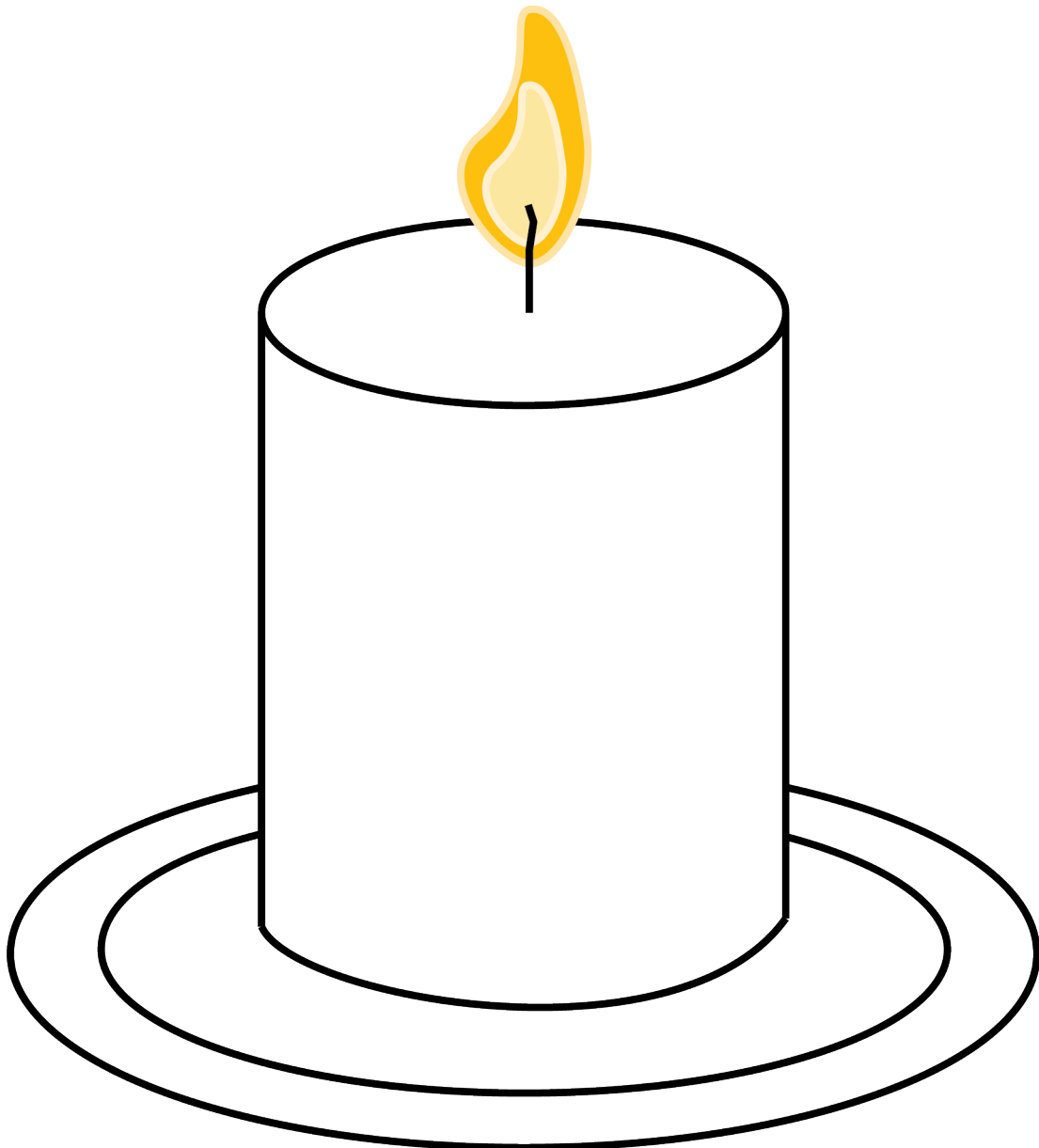
koneksyon	sipò	otantisite	kontribisyon	espas
akseptasyon	respè	entegrite	devlopman	lajwa
afeksyon	byennèt	plezantri	aprantisaj	lanmou
apresyasyon	establite	bote	regre	lè
fè pati de yon bagay	sipò	detant	patisipasyon	manje
kolaborasyon	konpreyansyon	egalite	objektif	jwèt
kominikasyon	konfyans	enspirasyon	ekspresyon poulapè	
rapwochman	mouvman	lòd	pwòp tèt mwen dlo	
kominote	repo	siyifikasyon	eksitasyon	chalè
zanmitay	refij	selebrasyon	enpòtans	trankilite
konpasyon	kontak	pwoteksyon	konpreyansyon	chwa
establite	esperans	klète	otonomi	apresyasyon
anpati	onètete	konpetisyon	libète	amoni
enklizyon	kreyativite	espontaneyite	endepandans	sante
			dekouvèt	



LIMYÈ NAN FÈNWA

Pafwa nou gen eksperyans ki fè nou santi nou nan fè nwa. Yo ka eksperyans ki mete nou nan konfizyon, ki lakòz nou pè ak gen enkyetid.

Dekore balèn nan ak desen oswa mo moun yo di w ak bagay nan lavi a ki ba ou espwa, lajwa ak fòs.

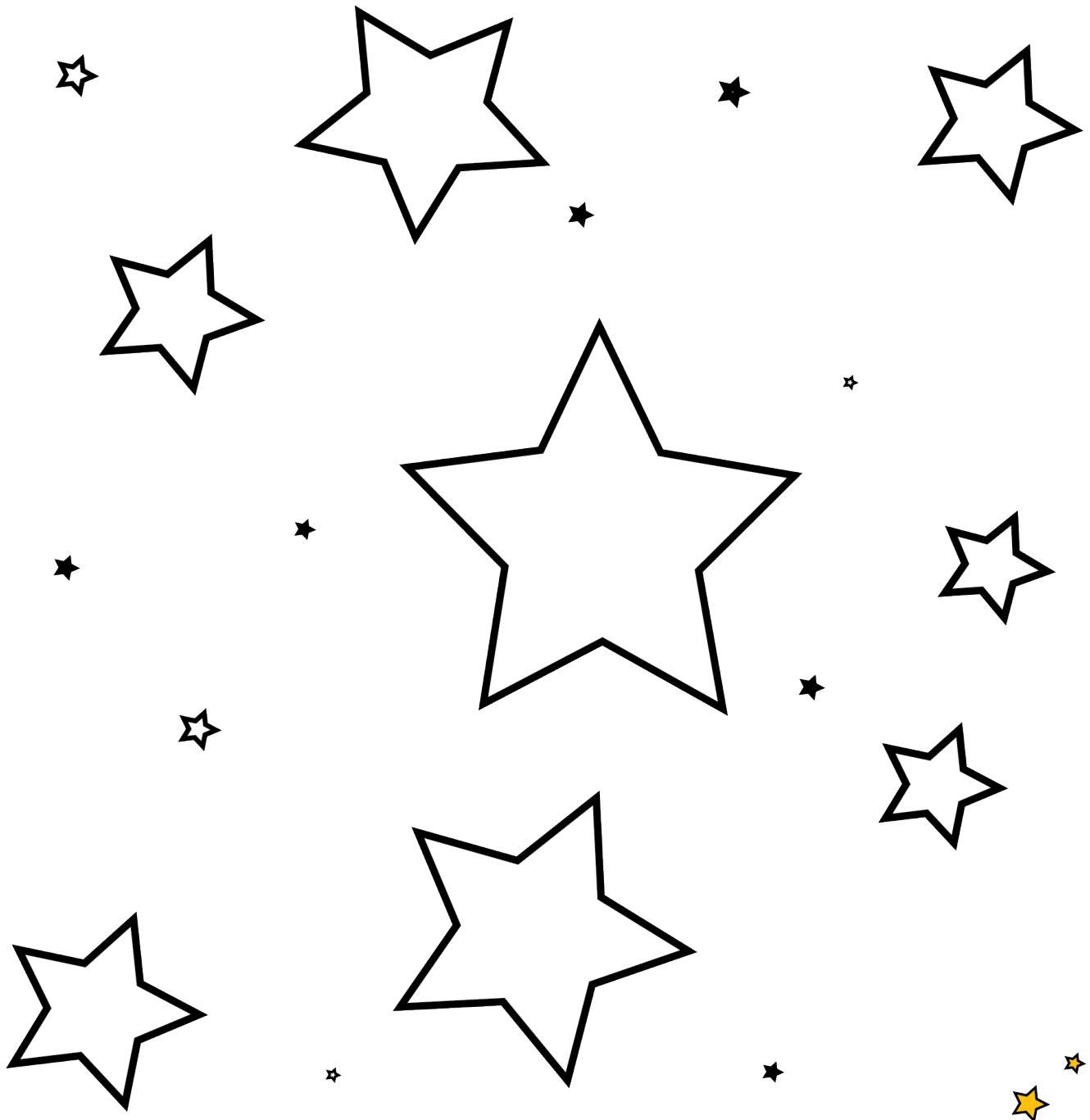


REYINI SOU MENM SYÈL LA



Menm lè nou pa pwòch moun ki pi enpòtan pou nou yo, nou konnen nou tout wè menm zetwal yo nan syèl la.

La a ou ka ekri non moun ki pi enpòtan nan lavi w yo. Ou ka konekte zetwal yo ak liy pou fòme konstelasyon.





MO KWAZE

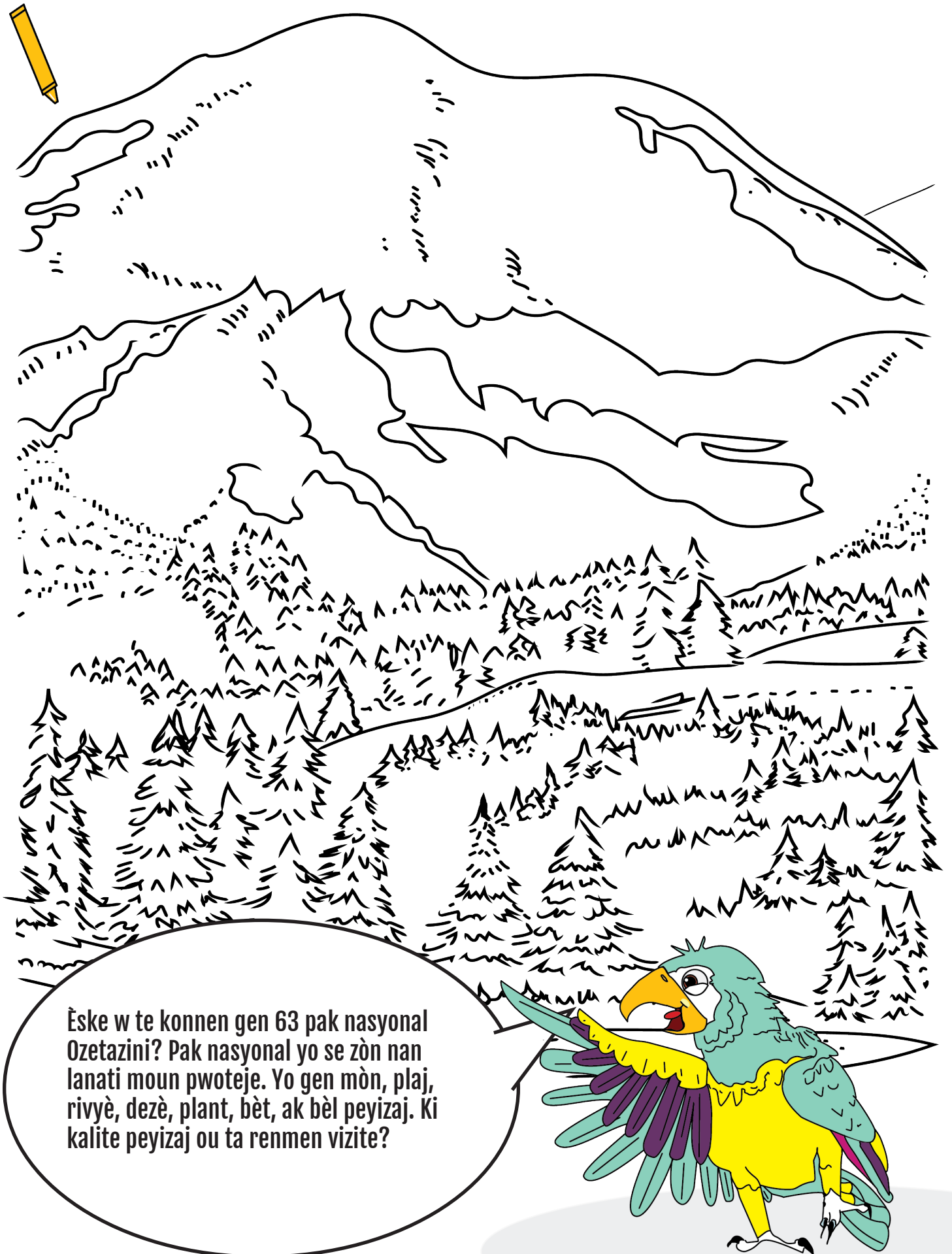
Chak mo ki anba yo kache nan lang anglè nan bwat devinèt la ki nan lòt paj la.

airplane	avyon
candle	balèn
car	machin
backpack	valiz
basketball	basketbòl
California	Kalifòni
Colorado	Kolorado
desert	deze
flower	flè
volleyball	forè
forest	volebòl
house	kay
love	lanmou
mirror	miwa
mountains	montay
school	lekòl
soccer	foutbòl
suitcase	malèt
superhero	sipè ewo
ocean	oseyan
parrot	jako
peace	lapè
stars	zetwal
Texas	Tegzas

Asire w ou chèche
 → ↓ ak ↗
 pou w ka jwenn mo yo.



K	O	P	E	O	S	F	P	O	M	F	N	M	P	C	O	F	Y	K	N
I	C	J	E	S	X	M	R	C	U	Q	L	F	I	Z	D	X	F	V	O
F	O	A	C	A	Z	T	S	E	R	O	F	U	G	R	A	Z	Y	N	L
L	Q	D	P	H	C	V	S	A	E	E	S	U	P	E	R	H	E	R	O
O	D	O	M	K	V	E	O	N	X	Y	G	B	E	D	O	O	P	F	E
W	C	E	I	Z	C	M	O	U	N	T	A	I	N	S	L	B	R	P	N
E	C	S	S	W	J	A	E	L	S	S	S	Z	O	L	O	V	E	X	A
R	S	F	X	E	L	Y	B	Y	K	E	R	Q	S	X	C	R	A	Z	L
I	K	L	U	O	R	J	N	E	L	L	A	B	Y	E	L	L	O	V	P
H	P	W	O	C	S	T	T	D	A	T	T	Z	D	F	G	W	D	F	R
P	H	H	T	O	E	B	N	I	M	E	S	H	X	J	D	W	J	H	I
H	C	E	C	R	A	A	N	Y	W	X	Z	J	N	X	V	F	B	G	A
S	H	C	W	L	C	R	R	H	F	A	D	V	Y	Z	J	S	E	D	L
T	E	J	L	F	O	E	O	J	O	S	O	S	C	G	W	B	Y	J	Q
R	O	U	Z	F	W	U	T	M	Y	J	U	S	K	A	K	M	H	U	M
P	H	R	I	V	S	J	G	U	M	U	P	G	G	Q	O	T	R	M	T
F	Z	L	R	E	R	Q	B	T	H	Y	C	D	F	C	J	S	V	A	W
H	A	K	P	A	P	J	G	Q	I	V	Z	P	E	Z	W	P	H	P	C
C	C	M	I	X	P	N	Q	M	D	E	S	A	C	T	I	U	S	M	H
F	M	W	C	L	V	G	T	S	U	B	N	V	X	Z	K	J	A	F	W



Èske w te konnen gen 63 pak nasyonal Ozetazini? Pak nasyonal yo se zòn nan lanati moun pwoteje. Yo gen mòn, plaj, rivyè, dezè, plant, bèt, ak bèl peyizaj. Ki kalite peyizaj ou ta renmen vizite?

NAN AVNI MWEN

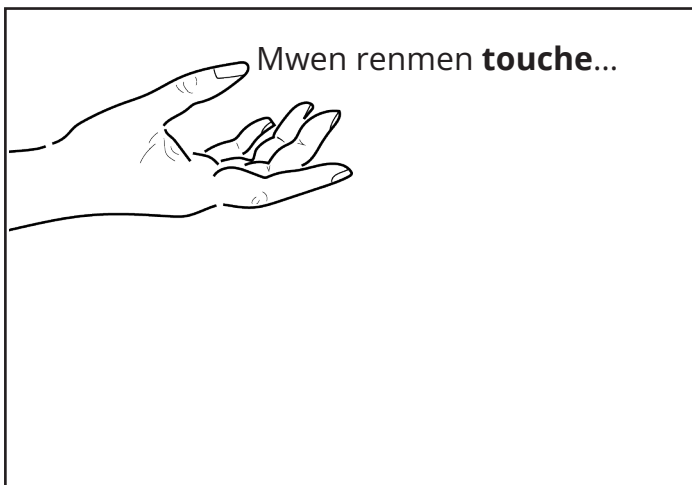
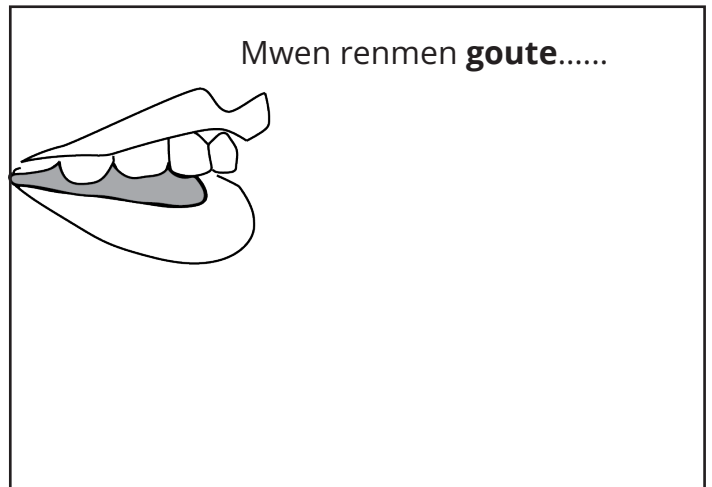
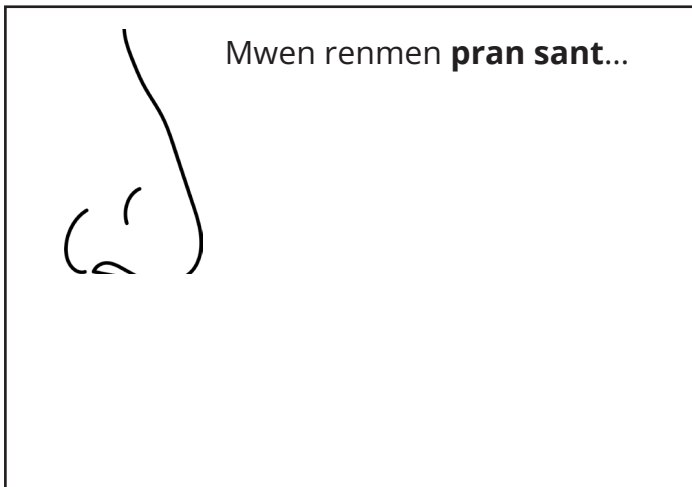
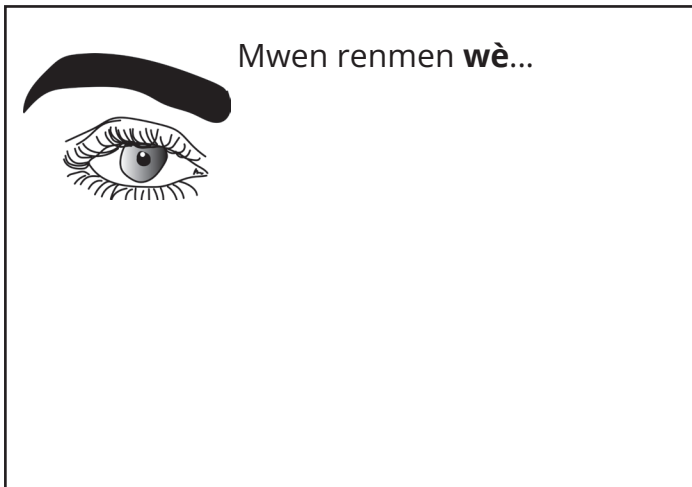


Imajine yon avni kote ou rive kote ou vle ale a epi ou santi w byen.
Ki kote ou ye nan avni sa a? Kiyès ki avèk ou nan avni sa a? Kisa ou
genyen nan avni sa a? Fè desen an anba a!



SENK (5) SANS YO

Senk sans yo ede nou gide nou atravè lavi. Nou vle konnen bagay ou pi renmen yo. Petèt ou renmen tande mizik, oswa bwè krèm.



RESPIRASYON



Kounye a, imajine w ap respire nan fòm yon kare. Ou ka sèvi ak gid ki anba a pou eseye li. Trase kare a epi rale lè antre...kenbe lè a...pouse lè a sòti...kenbe l...





RESOUS

NIMEWO OU KA RELE LÈ GEN KRIZ

Liy Dirèk Nasyonal kont Vyolans Domestik

National Domestic Violence Hotline nan lang anglè

1-800-799-7233

Liy Dirèk Nasyonal pou Prevansyon Swisid

Nan lang anglè: National Suicide Prevention Hotline.

Nimero pou panyòl: 1-888-628-9454

Pou anglè: 1-800-273-8255

Liy Dirèk Nasyonal kont Agresyon Seksyèl

An Anglè: National Sexual Assault Hotline

1-800-656-4673

Liy dirèk nasyonal kont trafik moun

An anglè: National Human Trafficking Hotline

1 (888) 373-7888

RAICES

Nimewo pou w ka konekte ak resous RAICES yo

1-800-409-2893

Mande èd ka fè w pè. Petèt ou te aprann li pi bon pou w fè afè w pou kont ou. Men, gen moun nan kominote w la ki ka ede w. Ou ka rele nimewo ki nan paj sa a si w nan yon kriz, si w bezwen manje oswaabri, oswa si w bezwen èd jiridik.

SIT ENTÈNÈT

FindHelp- Aunt Bertha

Sit entènèt ki gen enfòmasyon pou jwenn resous pou ede w ak bezwen debaz tankou manje, bòdwo ak lojman. www.findhelp.org

www.findhelp.org

Latinx Therapist Action Network (“Rezo Aksyon Terapis Latino” an kreyòl)

Se yon rezo pwofesyonèl nan sante mantal ki angaje yo pou onore ak afime diyite moun nan kominote Latino yo, sa yo mete sou kote akòz vyolans, detansyon ak depòtasyon.

www.latinxtherapistsactionnetwork.org

Enfòmasyon sou zafè jidisyè

Jwenn yon avoka pou wè si ou kalifye pou èd jiridik. (ATANSYON: Notè yo pa avoka nan peyi Etazini. Asire w ou travay ak yon avoka ki gen lisans li.)

<https://njfon.org/our-services/case-types/>

Konnen dwa ou yo

Ou gen dwa pou w ale lekòl.

Ou gen dwa pou w resevwa èd medikal.

Ou gen dwa pou w pa di anyen.

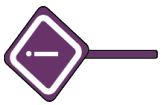
<https://www.aclu.org/know-your-rights/immigrants-rights/>



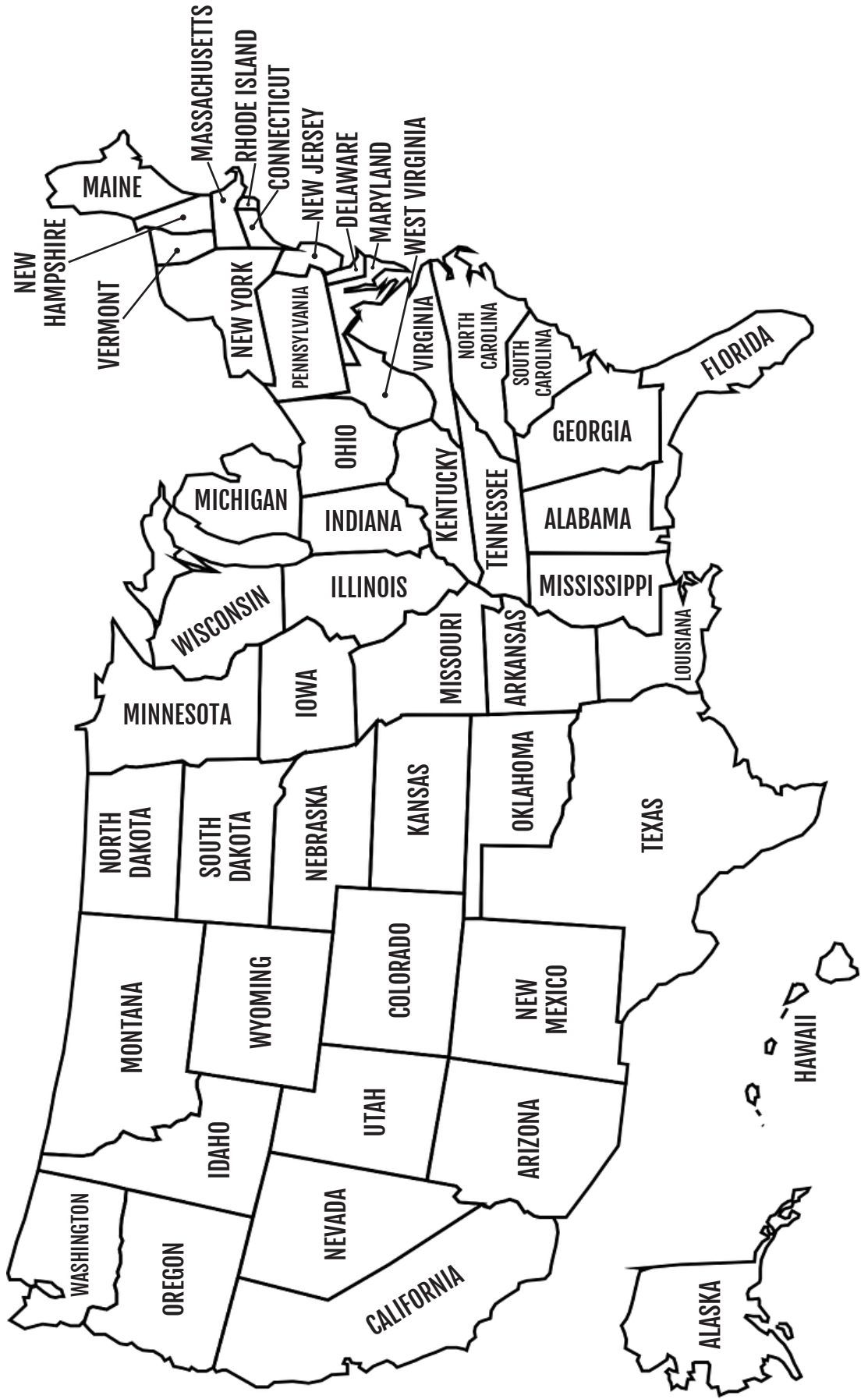
RESSOURCES



A series of 21 horizontal black lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.



KAT JEYOGRAFIK ETAZINI





NÒT

A series of 20 horizontal lines provided for writing notes, spanning the width of the page.

KI MOUN KI KREYE L

Kontni

Ana Vidina Hernández & Macy Margolin

Ilistrasyon

Macy Margolin & Laura Marra

Desen

Macy Margolin & Ana Vidina Hernández

Gras ak

Dra. Monica Faulkner, Anayeli Marcos, & Jacob Rodriguez

Enstans ki finanse l la

Annie E. Casey Foundation

Translated by

Respond Crisis Translation

Funding for Translation Provided by

Teresa Lozano Long Institute of Latin American Studies
Univeristy of Texas at Austin

G i r a s o l 

Apoyo para el bienestar de los inmigrantes
Supporting the Wellbeing of Immigrants



The University of Texas at Austin

Texas Institute for
Child & Family Wellbeing

Steve Hicks School of Social Work

