

## Sa ou Ka Fè Pou Ede Pitit ou?

Bay bon sipò sosyal

Pozitif entèraksyon 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 pitit ou a ...

Rantre nan yon gwoup legliz

Patisipe nan espò

Rantre nan yon klüb nan lekòl

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*

**ESTRÈS  
TOKSIK**

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



## Estrès Toksik nan Timoun yo

Timoun yo espesyalman vilnerab a efè estrès toksik yo paske peryòd anfans timoun se yon peryòd enpòtan pou sèvo ak devlopman fizik. Timoun ki yo ekspoze 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 Iminite Febli

## Kèk Egzanp Estrès Toksik

Divòs/Separasyon

Povrete Ekstrèm

Lanmò yon Moun ou Renmen

Paran oswa Manm Fanmi ki Abize Dwòg / Alkòl

Ekspoze a Vyolans Domestik

Paran ak Responsab Timoun ak Maladi Mantal

Paran oswa Manm Fanmi nan Prizon

Neglijans

Vyolans nan Vwazinaj

Lòt Ajan Estresan Kontinyèl



### Kisa Estrès Toxic Ye?

Nenpòt moun ka fè eksperyans estrès kèlkeswa laj yo. Lè nou fè eksperyans yon sityasyon 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.