



It's Up to Us[®]

para ta Na'guaha Hinemlo' Salut yan Sinipotten San Diego

Espisiát nina'huyong emfotmasion put kinubren asuntón inengkubakaon salut hinasso para i taotao San Diegans siha



Pátte 36

Put i Nina'huyong Emfotmasion

Siña gotpe máto giya hita i tinilaikan lina'la' siha. Maseha asuntón tano' taiguihi i iran yu'os pat sinuseden petsonát taiguihi i minalingon i guinaiya-ta, emfotmasion ni' ti ta angoko siña ha' ha na'fanienten pinadesen ansias hit pat mina'á'ñao yan siña ha afekta gi significánte i inadilánton hinasson tinaotaotao-ta. Taitai mo'na put inayudon tiningo' put háfa taimanu ta protehi i salut hinemlo' hinasso-ta yanggen ta fána' minappot lina'la'.

Este na na nina'huyong emfotmasion páttén i prográman Hita Ta Cho'gue, ni' mafa'tinas ginen Ahensian Salut yan Setbision Tinaotao gi Uriyan San Diego, ya ha supotte i guinifen Lá'la' Maolek Uriyan San Diego para ma'abánsa i kumunidát ni' manmaolek salut-ñiha, mansáfo', yan mana'latfe'na. Gi na'kinahulo' tiningo', ánimuyi fina'kuentos, yan prinibehen Hinago' nu i guinahan i taotao, ta hagu' i para ta abiba minaolek salut, ribáhan tituka' yan chomma' pinino' maisa para todo i taotao San Diegans siha, yan propriu emfisisa gi et más mappot inatáka yan lugát ni' etmás na'dañu.

Up2SD.org[®]
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Numiron Hinago' & Pridikamento
888-724-7240

GUINAHAN KUMUNIDÁT 2-1-1



Ina Ni' Kandet: Piniten Minalingu Despues Di Sinusedi

Na'lemlem na siniente yanggen mátai i guinaiya-ta, ya mientras naturát na ekspiresian tinaotao, siña ha' sinetta hao nu sentimenton inaburidu, binibu, yan triniste.

Ti parehu háfa ekspiresiá-ta siha put minalingu. Guaha sinienten hinasso siña gaige giya hágu:¹

- Rinunsia
- Yínaoyao
- Binibu
- Desparadu
- Susto
- Trinisti
- Minesngoni



Tinilaikan Renueba Despues Di Minalingu

Tatnai libianu i sinienten piniti. Ná'en maisa hao tiempo para un homlo' ginen i piniti. Estague' aksion siha ni' ma'preba inayudu kon tiempo:²

PARA HAGU MISMO



KUENTOS Kumu un siente na mapot para un kuentos yan i manatungo'-mu siha, konsidera grupon sinipotte. Meggai sumodda' na más libiánu kumuentusi ayu na taotaogue siha ni' umekspiresia achaparehu na sinusedi siha.



ADAHI I SALUT-MU Siña inayuda i mafa'inastapblisa gi chumochon sentádan nengkanno' ni' balánsia para i salut, umetsisiu yanggen siña hao, inatenden i oran maigo', inadahen i gumimen atkahot, pat hinanao mamokkat.



GOF ATENDE I TIEMPO SIHA NU I MINAOLEK Siña inayuda i masostenen lumá'la' hinasso gi manrikohen trástes para sinipotten i más ya-ña na karidát nu i difunto, i mafa'na'an neni nu i na'an familia, pat i manánom hatdin para ma'onra i difunto pat i difunta.

PARA OTRO SIHA



APATTE NU I PINITEN-ÑIHA Animuyi para u masángan put i sinienten-ñiha put minalingu yan apatte ni' na'magof na hinasso siha.



NA'PASENSIA HAO Hasso na siña ápman na tiempo u tinakka' para hinemlo' ginen tatfoi na dáñu. Na'listo hao para un kuentos.



UFRESI PRAKTIKAO NA AYUDU Siña i mamulan famagu'on, mama'tinas nengkanno' yan ayudon hinanao nisisidát u na'lalibiánu i chathinasso siha.

¹ Mental Health America (n.d.). Lumutu yan piniten minalingu. <https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>

² Asosiasion Kinalamten Hinasso Amerikáno. (2020,Diha 1 gi Ineru). Piniten Minalingu: Háfa taimanu kumalamtini i matai guinaiya-mu. <https://www.apa.org/topics/families/grief>

Kao Un Tungo'?

Siña masusedi inengkubakaon siniente ántes di yan despues di i ira. Gi maneran kinalamtiyi na sumãsaonao priperasion, inadahen maisa, yan inaidentifikan sisteman sinipotte.

Taitai para Un Tungo': Hãfa Taimanu Kumalamtiyi Despues Di Ira pat Sinusedi

Yanggen guaha na un ekspirensia iran yu'os, pat minalingu pat maseha hãfa na klãsen sinusedi, empottãnte na un ketungo' hãfa taimanu kumalamtini i inafektan este na sinisedi siha para i inengkubakaon salut-mu.

Siña inayuda hao para un tutuhon i chalan hinemlo' yanggen un tattiyi este na fina'tiningo' put inadahen salut inengkubakaon siniente gi durãnte yan despues di fina'pinadesi.³⁻⁵

NA'GUAHA BIDAN DI'ÁRIU

Chagi humasuyi nuebu na areklaon tarehan ha'ãne annai siña inayuda hao para un gaifinitme gi lina'lã'-mu.

NA'SESSO DUMESKANSÁYI

Siña i ayuda hao yanggen pumãran-ñaihon hao un momento para un hãgong-ñaihon tãddong kosaki un tãntan sinuseden yinaoyao gi durãnten tiempon triniste.

A'ESPIHA YAN OTRO SIHA PARA SINIPOTTE

Bira hao guato gi familia, manatungo' siha, membron kumunidãt siha pat fina'inetnon, yan grupon sinipotten fina'hinengge siha.

NA'PASENSIA HAO

Mungga na para un siente fina'hineksi para un ekspirensia pat rinueba hao ginen i situasion gi pinarehu taiguihi i hãfa taimanu ni otro siha.

OTRO NA FINA'INAYUDU SIHA:



Ribãha i rinikohi-mu put fina'emfotmasion



Deskansãyi i tiempo-mu gi me'nan kuãdron mañila'

Aligao ayudu yanggen mapot para un ma'arekla i salut inengkubaokaon siñiente-mu gi hãgu mismo na maisa. Bisita Up2SD.org/resources para sinipotte ni' siña un inayuda.

Espihan Maisa Hao

FAÑOTSOT MINESNGONI

- I mañotsot minesngon sesso pinadesen yinaoyao ni' ma'ekspirensia nu ayu na taotao siha ni' muminesnguni achãki annai guaha otro mammãtai.⁶
- Hasso na ti isao-mu. Kumu un siente na mapot para un kuentos yan i manatungo'-mu siha, konsidera grupon sinipotte.

MINALãNGON DESPUES DI SINUSEDEN CHATHINASSO

- Minalãngon Despues Di Sinuseden Chathinasso (PTSD) rinespuestan atdet na kinalamten yan inengkubakaon siniente para ayu siha ni' ha na'hahasso put hãfa ti maolek na pinadesen-lina'la' na situasion.³
- Siña ha' tinaka' tiempo para hinemlo', lao siempre lumamaolek. Yanggen un ekspirensia fina'sinãt meses despues di i situasion, kuentos yan medikon inadahen salut, pat ãgang i hespitãt inadahen salut inengkubakaon hinasso para supotte.

Senãt siha ni' siña sumaonao lao ti este ha' siha:

Ántes na hinasso siha

Guinifen pesadiya siha

Lumameggai na fina'aktibu pat sinientida

Ngai'an Para Un Fanespiha Sinipotte

Yanggen mampos para un langat i sinienten minalingu pat ti siña un cho'gue i di'ãriu na responsiblidãt siha, siña inayuda hao para un espiaha inasisten profesionãt.

- Numiron Hinago'yan Pridikamento gi Uriyan San Diego ha pribeni 24/7, dibãtde yan sinipotten kinonfiãnsia para i taotao siha ni' umekspirerensia salut inengkubakaon sininete yan/pat pridikamenton ma'usan bineno.

o Numiron Hinago'yan Pridikamento: 888-724-7240

- Numiron Inayudu Gi Chathinasson Ira ha pribeni 24/7 na kinensuelan pridikamento yan sinipotte para i taotao siha ni' umekspirerensia chathinasson inengkubakaon hinasso ni' achaparehu na iran naturãt pat dinestroso ginen taotao siha.

o Numiron Inayudan Chathinasson Fina'ira, ãgang pat tex: 1-800-985-5990

o Pat bisita DisasterDistress.samhsa.gov

Sodda' mãs fina'guinaha ni' siña macho'cho' para hãgu gi Up2SD.org/resources.

³ Sagan Prinibeni yan Dinesponen Minalãngu. (n.d.). Hãfa taimanu munanehãyi situasion yinaoyao tinaotao.

<https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>

⁴ Sagan Prinibeni yan Dinesponen Minalãngu. (n.d.). Hãfa taimanu munanehãyi situasion fina'ira pat yinaoyao tinaotao.

<https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

⁵ Atmenestracion Setbision Ma'usan Fina'binenu yan Salut Inengkubakaon Hinasso. (n.d.). Hãfa taimanu munanehãyi situasion yinaoyao tinaotao.

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

⁶ Raypole, C. (2021, Mãtso 11). Hãfa taimanu mumanehãyi yan i mañotsot minesngon, sa' ti rason para un fañotsot put para un lã'la'. Hinago' Salut.

<https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>