



Hita Ha' Pāgu

para ta na' guaha hinemlu' yan supottasion San Diego

Espisiāt na notisia ha embrasa asuntun hinemlu' tīnanus para taotao San Diegans



Numeru 35

Asuntun notisia

Parehu-ha' yan i Amerikanu, i San Diegans esta man a'asosoda' tatti ya man a'adaña i tāotāo gi halom dos años na kuarentena, minaliñgu yan dinida. Pues i mamamaila' na otdinariu lina'la nina' guaha maolek na tinilaikan hinemlu' para nos kuantu na tāotāo, nina'guahayi lōkkue' nuebu na kuntrariu para otru na tāotāo. Gi karerāt mo'na, ta nisisita atāha i asuntun kuntrariun hinemlu' tīnanus nai humuyung osino umādit gi hālom dos años maloffan.

Esti na anunsio nina' guaha ayudu kosaki siña ha protehi i hinemlu' tīnanus yan u fina'tinas i yamo'nana para i mamamaila' na' otdinariu lina'la nai ta tafana'. Ma fa'tinas para u inepuk konbetsasion put hinemlu' tīnanus yan para u nina' guaha guinatdia yan taimanu yan ñigaihan na para un gāgao ayudu yan taimanu yan ñigaihan nai para un supotta otro.

Esti na notisia patti gi Hita ha' pā'gu na kinalamtin, fina'tinas ginen i sengsong San Diego Hinemlup yan Setbisiun tāotāo na ofisina yan supottasion ginen i sengsong māolek na lina'la 'San Diego linie' anai siña tana' oppan i kuminidāt na māolek i hinemlu', sāfu yan māolek i lina'la'. Kumo tana' pāhā i infotmasion, tana' guaha inadiñgan yan lōkkue' guaha ayudu yan sitbisiu, siempre ta epok māolek na hinemlu', tana' ribaha i botlu ya siña tana' para i para u punu' maisa gui' i tāotāo San Diegans yan pattikulatmenti ayu siha i mas man inefekta na tāotāo yan i mās man piligru na gurupon tāotāo.

Up2SD.org
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Repot direktāmenti & problema guini na line

888-724-7240

Frenkas kuminidāt **2-1-1**



Na' Ma'lak i Kandit: Yamonana Hinemlu' tīnanus gi "mamamaila na

Dos años disdi i inatatmin COVID-19, i tāotāo sigi adumididi 'man adaña' ya ma chachagi para u ma bira siha tatti gi lina'la—'i gima', i che'cho 'yan i siasiat siha—yan i mamamaila' na otdinariu na lina'la Bula man malagu 'para u mā agun cho'gui i mafa'posgui antis di u guaha esti i COVID-19 na aktibidāt, tat kumo i bisitan amigos yan familia, i chumocho gi hālom i restoran, yan i para madāsai nai batberu. Otro siha na tāotāo guaha ha' adilantu ya tāya' man ines straña nai tinilaikan lina'la' yan i asuntun sikeyu' cho'cho'. Nos put i ekspiriansian i tāotāo, uno magāhit para todū hit: I tano' pā'gu guaha difirensia yan antis di u guaha esti i na tatmi ginen i pandemic



Bula mas pā'gu na tāotāo ma ekspirerensia kinentran hinemlu' tīnanus. Gi finene'na na sakan gi COVID-19, i numeru gi asuntun ti maolek na sinenti kumahulu' dimasiao.¹ Para i san me'na na hutnaleru siha, tat kumo i man ma chocho'cho' gi hospitat osino gi bandan hinemlu' yan i tāotāo i ambulan siha, inipus i ginayas yan i kastigu gi hunaleru siha. Ya dispues bula man inalulula para ufan hānao tatti gi ofisina para u ma sienti ta'lu i sinentin unu yan otru, lao guaha ha lōkkue' ma ekspirerensia timāolek na sinenti sa' esta man payun man ma cho'cho' ginen i gima' osino guaha put asuntun hinemlu'.

Haf taimanu para un hānao mo'na ya para un agun chuli' tatti i hagas sinentin i naturāt ya gi mismu tiempu para u sāfu mona i asuntun hinemlu' tīnanus na kontrariu? I tano' esta ti parehu pāgu yan lōkkue' i tāotāo, pues lōkkue' tantu i ma trata-ña yan i ma maneha-ña i asuntun hinemlu' tīnanus. I tinilaika ha presenta nuebu na opotunidāt. Ahe' ti put i tinilaikan i "mamamaila' na otdinariu lina'la Put asuntun nina' guaha-yi. Enoa gui' nai siña tafan mas metgot.

Ayuda i man amko'ta gi mamamaila' na otdinariu lina'la

I man amko'ta mas man dilikāo gi "mamamaila na otdinariu lina'la Esta pā'gu bubula-ha' man ma'a'ānao nai COVID-19 ya guagua-ha' man inistotba put i dos años na māliñgu ya tisiña ma chuli' tatti. Estigui' hemplu anai siña man inayuda i man amko' siha gi lina'la' ñiha pā'gu na tiempu gi tanu':

- Ayudan dispāsio anai siña humālom tatti gi hālom tāotāo. Chagi uma tendi dididi' na dinaña' gi tutuhon.
- Check ya un āgang hālom gi tilifon, osino fangi katta, fan tex, osino bisita hālom.
- Ofresi para una pasehu kosaki ti man saga undia gi gima.
- Na'i rason para u silebra ya u attan mo'na kulan pumaseseha gi chalan osino silebrasion birthday.

Hemplu para Supotta hão Hinemlu' titanus gi "mamamaila na otdinariun lina'la

I tanu' ma tulalaika ya mảolekha' esti ti mảolek gi todú i tiempo. Na' mảolek i hinemlu' titanus ya un fa'tinas nuebu na bisiu nai nina' mảmảolek hão yan i uriyamu. Atan esti siha i hemplu ya un chagi mảnu mas mảolek para hão.

GI GIMA' jya bula tảotảo man ma chocho'chu' ha' ginen i gima', ma chachagi para u ma balansa i che'cho', i eskuela, i lina'la' familia gi un guma' mampus ti apasiguayun. Fa'tinas kinalamtin anai siña inayuda hão muna' guaha inaguaiya gi hỏlom familia anai siña un balansa i lina'la'mu.

- Poluyi kampu anai siña un gosa hão potlumenus un biahi kada simana. Na' regulat i nuebu na tiniñgo' mu gi hỏlom dos años na tiempo anai siña unna' setbi kumo nuebu na kapasidatmu. Kontinua sumusteni i para un ayudan maisa hão yanggin un sigi ha' un yuti tiempo mu put hão.
- Tutuhon ya unna' funhayan i dia put i che'cho'mu. Hỏnao para i unbanda gi gima' anai siña man hasu hão, manaitai hão osino u mexsisis hão ya ti un ma estotba. Na'i lոkkue' i otro na membron familia parehu na tiempo.
- Na' guaha espisiate na tiempo para i familia anai siña man adaña' tat kumo mobi, amotsan oga'an kada oga'an.

GI CHE'CHO' Cho'gue eyu i siña ya un tuñgo fuma'tinas gi sỏfu gi hỏlom i che'cho anai mảolek pỏra hão

- Po'luyi potlumenus kinsi 15 minutos kada dia para un chek hão i hinemlu' ya muña na un yayas ga'ga'. Na' guaha laime mu anai siña ti un maleffa.
- Yanggin siña na' suhayi gi hỏlom lugat anai nina' estretres hão. Diskansa yi nỏya gi che'chu', famokat osino ágang i amigo mu, maigu dididi' osino cho'gue ayu i muna' mamaguf hão.
- Probiniyi tiempo regulỏt para amotsan talu'ani, diskansa para kafe osino tiempo para un ágang siha i man ga'chong i che'cho' kosaki siña mas mảolek i sinentẻ-mu. Usa lոkkue' eyu na tiempo para un chek i hinemlu' i titanus.
- Yanggin machocho'chu' hỏo otro banda: Usa i tiempo gi durantin i karerỏ mu para un na' guaha huego mu anai siña nina' guahayi hỏo sinentin pas. Chuli' i gimen mu kafe ya un hỏnao mamokat. Asuda' yan i amigo mu para amotsan o'ga'an. Huchom i matỏ-mu.
- Yanggin para un birahỏo tatti gi ofisina, na'guaha linderu mu. Fa'tinas disision mu kỏo para un toktuk, para un aluf, osino kỏo para un fan hamyu man amotsan talu'ani, osino para un chochon i lamasa-mu osino para un dalak para hafa siha na gupot yanggin makpo' i che'chu' osino para un hỏnao guatu gi gima.
- Yanggin hutnalerun san me'na hỏo gi tiempon pandemic osino gaigi hỏo gi hỏlom ofisina, na' guaha regulat na hunta gi hỏlom man ga'chong gi che'chu'. Bỏbỏ i hinasomu ya un na' honestu hỏo nai sinentẻ mu kỏo chatguiya hỏo pat ti mảlek sinentẻ mu osino unsenti na ti apỏsiguayun, mongmong korason, tisiña maigo' osino mỏkat manhasu.



Yanggin i email i che'chu', i hunta osino i che'cho'mu muna' lalalalu' hão,

NA' PÀRA

Sdididi' pàpa'

Thãguñgi hãlum

L ipàra i tataotão mu, hinaso mu yan i sinent mu.

Pcheche'gue ña siña un cho'gue, dispues konsigi.

GI HÁLOM SOSIAT

ji tãtão man ma tãla' ya ma nisisita para fan adiñgan yan otro na tãotão espisiatmenti yanggin apmam man sipãrão yan otro na tãotão. Gi karera tatti gi hãlom tãotão, siña ha' kulan sañgi lão hasu ha' na ti hãgu ha'. Ta chachagi muna' dinanchi esti todú. Estagui' hemplu anai siña un usa para in fan ñguentus yan otro tãotão anai siña un senti mãolek.

- Lipàra i sinentēmu yanggin gaigi hão gi- hãlom tãotão. Sañgan haf yan amãnu chiña i raya ya muñga mã'a'ñaõ na'un sañgan 'muñga
- After a lengthy visit, take the time you need to be alone and reflect.
- Be open and honest with your loved ones if you're feeling lonely or overwhelmed.



MÁKAT MA TAITAI I GASETA

Ti i COVID-19 ha' tumulalaika i tanu'. Lao ginen i gaseta na masusesedi gi enteru et mundo ginen i tratamentun hustisia esta i eran yu'us, i tanu' guaha na biahi nai mãkat ta palolopu' gi tiempu. Hasu ha' na naturãt esti i para ta senti esti gi tatãotão-ta. Enao gui' i che'cho' tãotão gi hãlom cho'chu'.

Lão yanggin bula na gasetan kombalachi, siña ha' ha ifekta i hinemlu' titanus. Siña ha' hana' mas bãba i sinentin tatãotão ya ha umentãyi mas i sinentin ti na'maguf.²⁻⁵ I San Diegans man inestotba nai man ma susesedi i gi enteru et mundo.⁶⁻⁷ Gi halom nasion, LGBTQ+ i manhoben ma repot na i halacha na lai ha estotban bãba i hinemlu' titanus ñiha.⁸⁻¹⁰

Yanggin ta taitai i gaseta, ha ayuyuda hit tumuñgo' yan ta sesenti i sinentin unos yan otro ya impottanti esti para i hinemlu' tatãotão ya tana' yamo'nana. Estigui' hemplu anai siña man inayuda i man amko' siha gi lina'la' ñiha pã'gu na tiempu gi tanu'.



Na'guaha tiempo para un fanitai osino para un ekuñgok i gaseta. Puno' i news yanggin esta ti apasiguayun.



Fanitai estorian na'chalek yanggin guaha un taitai estotbu na asuntu.



Taitai i gaseta osino ega' i news gi sãfu yan kombinenti na lugat. Gimèn un tãsan tea ya fan hamyu yan i amigo yan familia siha osino ekuñgok i mas yamu na kanta.



Diskansãyi nãya i gasetan sosiatsino i internet. Siña inayuda hão yanggin un na'suha estotbun apps, i tiempo nai un u'usa gi internet osino puno' i notisian internet.



Na' tunas i sinentē-mu guatu anai siña man ayuda. Gi tiempon ha'ilas siña humuyung mãs i minãolek tãotão. Usa i opotunidãt para un boluntãriu, man ayuda, otro tãotão nai inefekta direktamenti.



Lipàra hãf i tatãotão mu sinentētē-ña yanggin guaha bãbã humuyung gi gaseta ya muñga ma'a'ãñaõ mamaisin supottasion.

Kão un nisisita kumentus?

Kão duda hão hayi para un gãgão ayudu? Kuentus gi online osino ágang ya un ma konsuela pã'gu.



SAN DIEGO REPOT DIREKTAMENTI & PRUBLEMA GUINI NA LINE:

- Dibatdi, sikretu na suppottasion
- Tagam i problemã ya atãha i probleman suicide
- Ayudun hinemlu titanus yan bandan binenu yan atkahot
- Todu i linguahi
- 7 seti dias gi simãna / 24 benti kuattro oras gi dia

888-724-7240

FRENKAS KUMINIDÁT:

Ágang 2-1-1



LIVE NA KONBETSASION:

- Konbetsasion yan i konsuelu pãgu!
- Guaha ginen Lunes-Betnis, 4-10 p.m.

Bisita.....
OptumHealthSanDiego.com

¹ Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, AJ (2021). Pãha esti gi enteru et mundo i probleman sinenti yan chetnot mongmong korason in 204 dos mit kuattro na nasion gi dos mit benti 2020 ginen i COVID-19 pandemic. I Lancet, 398(10312), 1700-1712.

² Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). I sinentin bãba gi hinasun tãotão put i notisia ginen i gasetan i television: Petsonãt na lini'han hinerãt. Ginen i tãotão inglatera na gasetu put Psychology, 88(1), 85-91.

³ McNaughton-Cassill, M. E. (2001). I gasetan apbletirias yan i probleman hinason titanus tãotão. Sinentin mongmong korason, probleman hinasu yan kinibri, 14(2), 193-211.

⁴ Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Hinemlu' titanus yan i fisikãt inifefekta ginen i litratun i gasetu nai humuhuyung ginen i Settembri dia 11, 2001, na era yan i gera ginen i Irag. Hinason tinanus Psychological science, 24(9), 1623-1634.

⁵ Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). Sentiments and emotions evoked by news headlines of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Humanities and Social Sciences Communications, 7(1), 1-9.

⁶ Kragen, P. (2022, March 4). I tãotão Ukrain giya San Diego nai man yinãoyão nai gera gi tãno' ñiha. San Diego Union-Tribune; San Diego Union-Tribune. <https://www.sandiegouniontribune.com/communities/san-diego/story/2022-03-04/ukrainians-in-san-diego-shaken-by-war-in-their-besieged-homeland>

⁷ Weil, M. (2022, February 28). I familian sindãlun militãt giya San Diego man lu'han put i geran Rusianu yan i Ukrain anai siña nina' fan atrasão finattun ñiha tatti gi gima' familia. I kompãnian NBC 7 giya San Diego; NBC San Diego. <https://www.nbcsandiego.com/news/local/military/with-tension-rising-abroad-san-diego-military-families-grateful-to-welcome-home-deployed-loved-ones/2882897/>

⁸ Parris, D., Fulks, E., Kelley, C. (2021). I kontrariun i LGBTQ i areklamentu siña hana' dãũ i hinemlu titanus man hoben. I mobimentun famagu'on. Ma chuli' ginen i: <https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health>

⁹ The Trevor Project & Morning Consult (2022). I asuntu nai ha ifefekta i LGBTQ na hoben. I inalisan subeha Polling Analysis 2022. Ma chuli' ginen i: https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject_Public1.pdf

¹⁰ Hughto, J. M., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). Dinida ginen i areklamentu put i asuntun kão lahi hão pat palão an hão yan i sinentin hinemlu titanus gi sulidãnun Amerikanu. Sexuality Research and Social Policy, 1-11.

