



It's Up to Us®

påra ta Na'guaha Hinemlo' & Supottasion San Diego

Put i Nina'huyong Emfotmasion

Este na anunsio ma fa'tinas para hu eduka i kuminidat San Diego gi estaimanu i social media ha bensi i hinemlo hinasso ta. Lokkue ha na guaguaha hemplon aksion para un na' guaha gi tempo mu gi social media sinseru yan minaolek supottasion na ekspererensia.



Inina:

Social Media, Hinemlo Hinasso yan Hagu

Este i social media dangkulo esta patte-ña gi lina'la'-ta kada diha. Espesiatmente gi man hoben na taotao. Ma u'usa i social media para hu fan a'asuda yan i man atungo' niha, para hu fan ekungok gaseta yan hafa man masuesedi gi tano. Puet, i man hoben, ma siente na mas guaha akseptasion yan suppotasion para siha. Para un libianu umusa socialmedia, nisisitaun komprendi i minaolek yan binaba nai siña ha afefekta i hinemlo hinasso-mu. Kumu un eksamina i minaolek ma usaña, siempre mas maolek ekspererensia-mu.

Hanao påpa gi pahina påra mas minaolek:

Hemlo påra mas Brinabun Hinasso for Social Media

Aligao i Kumunilat-mu



- **Tatiyi i kuenta siha nai ma agradesi yan i interes nai parehu yan iyomu:** I sinenten este i magofli'e' siña ha na' mas maolek i hinasso-ta yan i hinemlo tataotao-ta.
- **Mungga ma chanda i ekspererensia-mu:** I Social media para todou taotao, maseha kuantos años, lahi pat palao'an, rasa yan maseha manu na nasion.

Patte i estoria-mu pot i Hinemlo Hinasso-mu



- **Na' opan huyung pot i karera-mu:** Bula lumi'e' na libianu man na'i yan man risibi supottasion hinemlo' hinasso ginen social media. Inayuda lokkue rumiba i prubleman hinemlo hinasso yan ha na'i sensia i pumalu taotao para hu famaisen ayudu.
- **Tatiyi i man sosohyu' nai umesgaigaihon yan pumipet mona' i hinemlo hinasso:** Siña ha' manuño' hao yan mas interisao para un cho'gue mas minaolek nai para un inayuda muna' mas brabu i hinemlo-mu.

Munga Umestranghelio



- **Kontinuha man adingani:** Na' siguru na- un atetendi todou anunsio yan mensahi, maseha mañasaga chagu i man atungo'-mu pat familia-mu. Kontinuha man asuda' gi social media, sa siña ha ayuda i hinemlo hinasso-mu.

Ekspresan maisa hao



- **Patti i pasion-mu:** Lokkue ti pot manatiyin papula na taotao siha. Singa ha' lokkue un usa social media para un patti huyung i ekspererensia-mu siha gi kanta, tinigüe' pat maseha hafa nai yamu.

Up2SD.org



EKSAMINA
PARA UN TAITAI
MAS GASETA

San Diego Access & Crisis Line (ACL)

888-724-7240

Guinahan Kumunidat siha
211

I ACL i numeru 988 Network Partner

Agan 988 para i Nasionat Pinino' Maisa & Prubleman Lina'la'. Yanggen guaha man a'agang ginen i kuminidat San Diego siempre ma na' hanao i inagang guato gi ACL 7 dias gi simana /24 oras gi diha yan todou lengguahi. Litratu i QR code para un fanungo' mas.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE



Hemplo para mas Proteksion i Hinemlo Hinasso-mu gi Social Media



Maseha maolek este i social media para un asuda' yan i man atungo'-mu, siña ha' lakkue' ha afekta i hinemlo hinasso-mu. Meseha un kompara hao yan otru, un siente na hahagu ha', pat guaha pumalalacha' para hagu gi social media, guaha nai siña ta siente na taibali hit na taotao. Estague' fina'abison inayudu para u más libiãnu i kombetsasion siha put hinemlo hinasso gi social media.

Riba i tiempo-mu gi screen

Kumu bula tiempo un gagasta gi social media, siña ha bumaba seniente-mu yan ha estotba i man impotante na che'cho-mu gi diha taigue-hi i eskuela, maigo'-mu pat che'cho'-mu.

Espiha Profisiãt na Ayudu

Yanggen hagu pat guaha un tungo sesu sumiente sinenten triniste pat mamakat para un cho'gue hãfa sesu un chocho'gue na cho'cho, pot fabot espiha profisiãt na ayudu. Siña un usa & ãgang 888-724-7240 para ayudu giya San Diego.

Fa'tinas Tech-Free Zones

Fa'tinas lugat pat ira nai ti para un usa i screen, pot hemplo duranten sena yan i familia. Siempre un na guaha balansia gi lina'la-mu.

Protehi i Famagu'on

Meggai na social media tisiña ma usa nai man hoben solu 13 años edat-ña. Prisisu na i mañaina na hu ma gof attending yan eksimina ha i patgon niha ma chochogue pat a'atan gi social media.

Ayek Guinaha Nai Muna Mamagof HAO

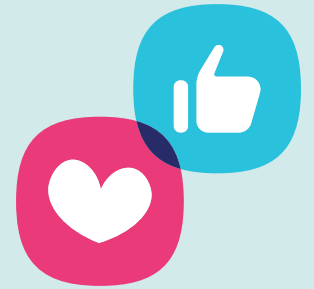
Gof adahi yan atetendi hafa on e'e'ga'. Munga chinoma' para un na' suha hafa pat hayi hao muna' bãba sinente mu gi social media.

Repot Pilgru na Guinaha

Kumu un li'e' na' piniti pat na' luhan na gaseta, pot fabot repot siha. Chuli' aksion para un na safu i social media para todú i taotao.

Fan Hasu Antes di un Fan Laknos Gaseta

Todú i tiempo hasuyi i hafa para un laknos gi social media, kao un sangan ha' lakkue para otrú taotao. Siempre tata' problema ya mas guaha respetao na kuminidãt social media.



Pot hafa *It's Up to Us*

Este na infotmasion *It's Up to Us* este na Nina'huyong Emfotmasion pãtten i kinalamten "It's Up to Us", fina'tinas ginen i Dibision San Diego Ahensian Salut yan Setbision Tinaotao, ya ha supopotta i Dibision *Live Well San Diego* na guinifi para u atbãnsa i kuminidãt gi hinemlo' minaolek na lina'la'. Gi na'kinahulo' tiningo', ãnimuyi fina'kuentos, yan prinibenen hinago' nu i guinahan i taotao, ta hagu'i i para ta abiba minaolek salut, ribãhan minamãhlao yan chomma' i pinino' maisa para todo i taotao San Diego sot inatãka yan lugãt ni' etmãs na' dãnu.

Guinaha siha

I U.S. Surgeon General's Notisia: Social Media yan Hinemlo Hinasson Manhoben (PDF) bit.ly/476G3xM

Nasion Alliance gi Hinemlo Hinasso: Social Media yan Hinemlo Hinasso bit.ly/49q9BrV

Sentron Man Aligao Pew: Social Media Use in 2021 bit.ly/49qyzaB

Nasion Alliance gi Hinemlo Hinasso: Social Media yan Hinemlo Hinasso: Estaimanu i Tinilaikan Social Media ha Afekta i Hinasso-ta gi Hinemlo Hinasso bit.ly/3Q0uGF8

Up2SD.org

EKSAMINA PARA UN TAITAI MAS GASETA

San Diego Access & Crisis Line (ACL)
888-724-7240

Guinahan Kumunidãt siha
211

I ACL i numeru 988 Network Partner

Agan 988 para i Nasionat Pinino' Maisa & Prubleman Lina'la'. Yanggen guaha man a'ãgang ginen i kuminidãt San Diego siempre ma na' hanao i inagang guato gi ACL 7 dias gi simana /24 oras gi diha yan todú lengguahi. Litratu i QR code para un fanungo' mas.