



It's Up to Us®

Para ma na' guaha mas maolek na Hinemlo' & Sapottasion San Diego

Put i Tapbleron Notisia

Este na problema ha ayayuda i San Diegans para hu ma komprendi mas i transision lina'la yan ma maneha i tinilaika yan konfiansa.



Ina i Kandit Gi: Trasision & Tinilaika

I transision lina'la siña humalom tinilaika tatkumo ma tulaikan residente, nuebu na eskuela pat cho'cho', para hu asagua pat ma dibutsia, para hu gai patgon, pat otru na dangkulon fungsion. Siña man magof, mappot, pat siña todú i dos.

Siña este na dangkulon tinilaika muna' chat-hinasso. Siña sesso ma estotba sisteman mami, lokkue, ya hana fan chat-hinasso hamí. Enague' na achuka' guaha magof na sinisedi, siña ha' man luhan ham, ma'anao, yan magof—todú gi un biahí.

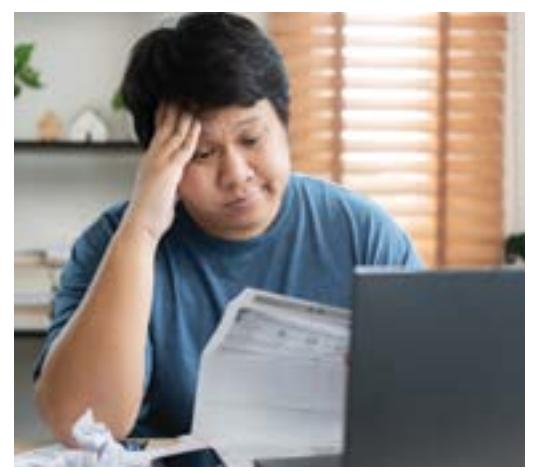
Gi tutuhon siña i dangkulo na tinilaika makat, lao yanggen sigi mo'na i tiempo siempre libianu. Tungo' mas hafa na taigueni reaksióñ ta, yan aligao estaimano para ta ayuda muna' libianu i sinentín dinuda ma maneha.

Hafa na taigueni reaksióñ ta?

I titanos ta ha atbansa gue para hu hasso na maseha hafa na tinilaika siña piligro para i siguridáñ ta. Yanggen guaha tinilaika masusedi, i amygdala titanos siha (i "kompanan abisa") ma dilingding, man nana'i siñat na guaha nuebu. Siña este ottimo ña muna' chat-hinasso, luhan, pat muna' magof.



Mentras ta tutungo' estaimano luma'la' yan i tinilaika, i titanos ha na' hahanao mensahi para hu fa'tinas nuebu na chalan yan adapta. Un tiempo, siempre i sinenteta put i tinilaika sumuha adumididi', ya i nuebu na situacion siempre ma payuni i sinente ña.



Sesso ma Kuestiona Put Tinilaika



1 Estaimanu para un na magim i sinentin tinilaika?

Chagi umagun eksimina i tinilaika gi hinasso mu. Hasso hafa siña un ganna ginen i tinilaika, pat estaimano un chachalani otru siha na tinilaika gi halacha yan hafa fina'na'gue hao.

2 Estaimanu nai siña un senti na hagu gai disponi?

Chagi chomo'gue hafa nai siña inayuda hao para un riba i chinat-hinasso, tatkumo etsisio, manggi', pat mediasion. Yanggen un na' bibisi hao ha mumumuyi i chat-hinasso mu ya kulang nina' senti hao na inayuyuda hao para un kompli hafa malago' mu yan nina' magim i titanos mu.

3 Estaimanu para un tungo' kumu un nisisita ayudu?

Siñat na un nisisita mas ayudu duranten i dangkulo na tinilaikan lina'la' kontodu i chinatsagan manunong lina'la', tadung na maigo' pat ganas chumocco, pat probleman umasagua pat familia. Kumu tinaka' este na problema mas ki pareha na simana, kosidera man aligao sapottasion ginen i profesonat.

Este na infotmasion patte gi

Hita Mas Tumungo' *Hita Mas Tumungo'* krusada, aomenta ginen i Distritun Hinemlo' yan Ayensian Taotao Setbisio, yan sumapoppotta i Distritu *Na' Maolek i Lina'la' San Diego Guinifi* para ma atbansa i komunitat nai brabu, safu, yan fottuna. Gi kinahulo' tiningo', su'on komunikasion, yan prinibenin mutero para i guinahan residente, ta hagu'i i para ta abiba minaolek salut, riba disona, yan hekuta pinino' maisa para todo i taotao San Diegans, yan pattikulat ma fokus giya San Diego i mas sugat nai dinanche yan it mas piligru na papulasion.

Guinaha

NYUCC. (2024, Nubembre 21). *Manehanten i salâpe' i hinasso gi i tiempón lina'la': tiningo' yan estratehia siha.*

<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center. (n.d.). *Manma'ayuda gi i lina'la: Tips para i salâpe' i hinasso.* <http://bit.ly/4jXRhun>

Khoddam, R. (2023, Disembre 29). *8 na manera para un cho'gue i lina'la-mu. Psychology Today.* <http://bit.ly/45tbqVA>

Ampersand Health. (2020, Måtsø 25). *I hinasso put i lina'la'-ta ha na'fanma'å'ñao yu'.* <http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi, V. (n.d.). *FAQs put i manmå'gas na lina'la'. Espitiat GIPS.* <http://bit.ly/445SZUr>

