

It's Up to Us®

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

Put i Tapleron Notisia

Este na problema ha ayuyuda i San Diegans para hu ma komprende 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 otu na dangkulong funksion. Siña man magof, mappot, pat siña todun i dos.

Siña este na dangkulong tinilaika muna' chat-hinasso. Siña sesso ma estotba sistemamami, lokkue, ya hana fan chat-hinasso hami. Enague' na achuka' guaha magof na sinisedi, siña ha' man luhan ham, ma'anao, yan magof—todun gi un biahi.

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

Hafa na taigueni reaksion ta?

I titanos ta ha atbansa gue para hu hasso na maseha hafa na tinilaika siña piligro para i siguridat 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.



Mientras ta tutungo' estaimanu 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 situasion siempre ma payuni i sinente ña.



Up2SD.org



EKSAMINA I
QR KODIGU
PARA UN
TUNGO' MAS.

San Diego Access & Crisis Line (ACL)

888-724-7240

Abiun Komunitat
211

I ACL i siudat 988 Lina'la' Dengua' Ga'chong

Agang 988 para un hagu' i nasion Pinino' Maisa & Predikamenton Lina'la' Dengua' Sistema. Inagang siudat ginen i lugat kodigun i Teritoriun San Diego siempre ma bira para i ACL 7 dias gi semana /24 oras gi diha gi todun i lengguahi.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE



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 otu 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 chumochi, pat probleman umasagua pat familia. Kumu tinaka' este na problema mas ki pareha na simana, kosidera man aligao sapottasion ginen i profesonat.



Taitai Hulo':

Estaimanu para un Chachalani Tinilaikan Lina'la

Manteni pat fa'tinas sistema.

I transision lina'la' siña sesso ha estotba i regulat na sistema. Para un ayuda hao mu maneha i tinilaika, chagi para un na' parehu i ora mu chumochi, maigo, yan aktibidat fisik.

Fan adiñani yan i familia.

I membron man atungo' yan familia siña ma ofresi abisa yan sapottasion duranten i trasision.

Eksimina i hinasso mu.

Libianu lao metgo na eksisa siña un chagi i para un tulaika estaimanu hao man hasso. Pot ehemplu, chagi tumulaika "Siña bai hu maneha este" yan "Manunungo' yu para bai adapta."

Fan aligao sapottasion gi san hiyong kumu un nisisita.

Kumu makat ma maneha i trasision, pat ti mumaolek i chat-hinasso yan naluhan mu, chagi man aligao sapottasion ginen i profesonat hinemlo' hinasso. **Atan hafa na ayudu guaha gi Up2SD.org.**

Este na infotmasyon patte gi

Hita Mas Tumungo' *Hita Mas Tumungo'* krusada, aomenta ginen i Distritun Hinemlo' yan Ayensian Taotao Setbisio, yan sumapopotia 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 disonra, 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 salape' i hinasso gi i tiempun lina'la': tiningo' yan estratehia siha.*
<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center. (n.d.). *Manma'ayuda gi i lina'la': Tips para i salape' 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, Måtso 25). *I hinasso put i lina'la'-ta ha na'fanma'â'ñao yu'.*
<http://bit.ly/45ruMKH>

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

Up2SD.org



EKSAMINA I
QR KODIGU
PARA UN
TUNGO' MAS.

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

Abiun Komunitat
211

I ACL i siudat 988 Lina'la' Dengua' Ga'chong

Agang 988 para un hagu' i nasion Pinino' Maisa & Predikamenton Lina'la' Dengua' Sistema. Inagang siudat ginen i lugat kodigun i Teritoriu San Diego siempre ma bira para i ACL 7 dias gi semana /24 oras gi diha gi tod i lengguahi.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

