



# It's Up to Us pàra ta Na'guaha Hinemlo' & Supottasion San Diego

## 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 pàpa gi pahina pàra mas minaolek: Hemplo pàra 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 todú taotao, maseha kuantos años, lahi pat palao'an, rasa yan maseha manu na nasion.

### Ekspresan maisa hao

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

### 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 lökkue 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

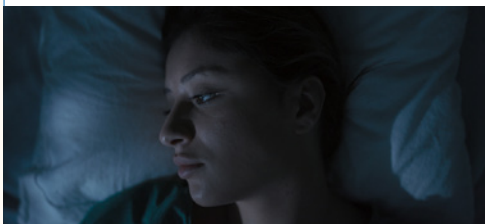
- **Kontinuha man adingani:** Na' siguru na- un atetendi todú anunsio yan mensahi, maseha mañasaga chagu i man atungo'-mu pat familia-mu. Kontinuha man asuda' gi social medua, sa siña ha ayuda i hinemlo hinasso-mu.

## 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 mäs libiänu 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 Profisiât na Ayudu



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



### 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.



### Fan Hasu Antes di un Fan Laknos Gaseta



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



### 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.



### Repot Piligru 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.



### 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' bâba sinente mu gi social media.

## Pot hafa It's Up to Us Guinaha siha

- I U.S. Surgeon General's Notisia: Social Media yan Hinemlo Hinasson Manhoben (PDF) [bit.ly/476G3xM](https://bit.ly/476G3xM)
- Nasion Alliance gi Hinemlo Hinasso: Social Media yan Hinemlo Hinasso [bit.ly/49q9BrV](https://bit.ly/49q9BrV)
- Sentron Man Aligao Pew: Social Media Use in 2021 [bit.ly/49qyzaB](https://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/3QOuGF8](https://bit.ly/3QOuGF8)

