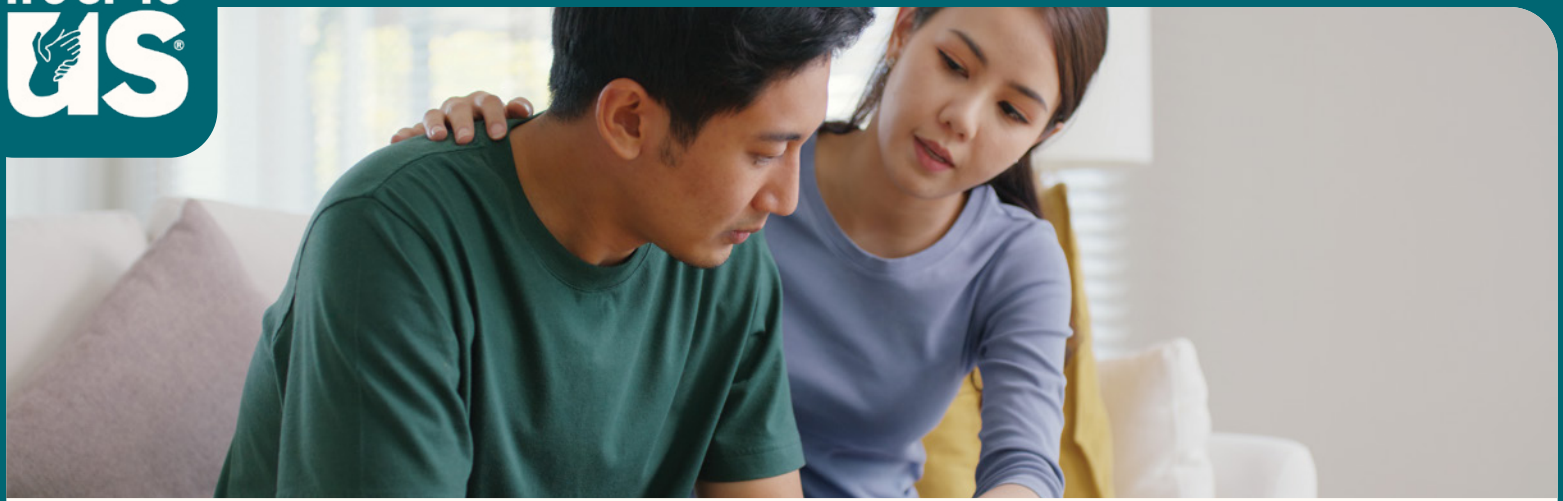




It's Up to Us Para ma na' guaha mas maolek na Hinemlo' & Sapottasion San Diego

Ina i Kandit Gi: Trasion & Tinilaika

I trasion lina'la siña humalom tinilaika tatkuo 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 todū i dos.

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

Mentras 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.



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 chumochu, 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.

Sesso ma Kuestiona Put Tinilaika



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.

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.

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

Guinaha

- NYUCC. (2024, Nubembre 21). Manehanten i salâpe' i hinasso gi i tiempon 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, Mâtso 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>

