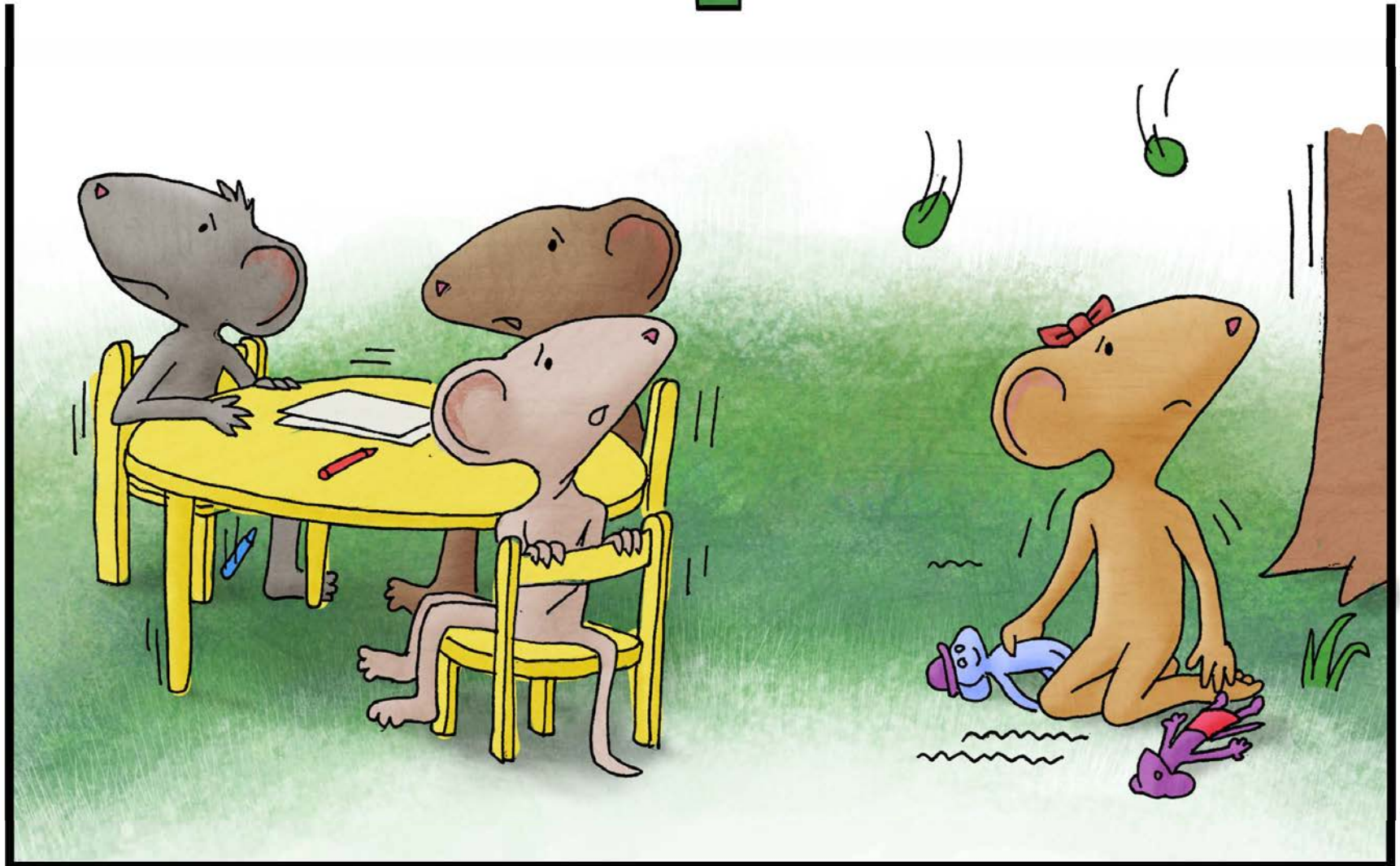


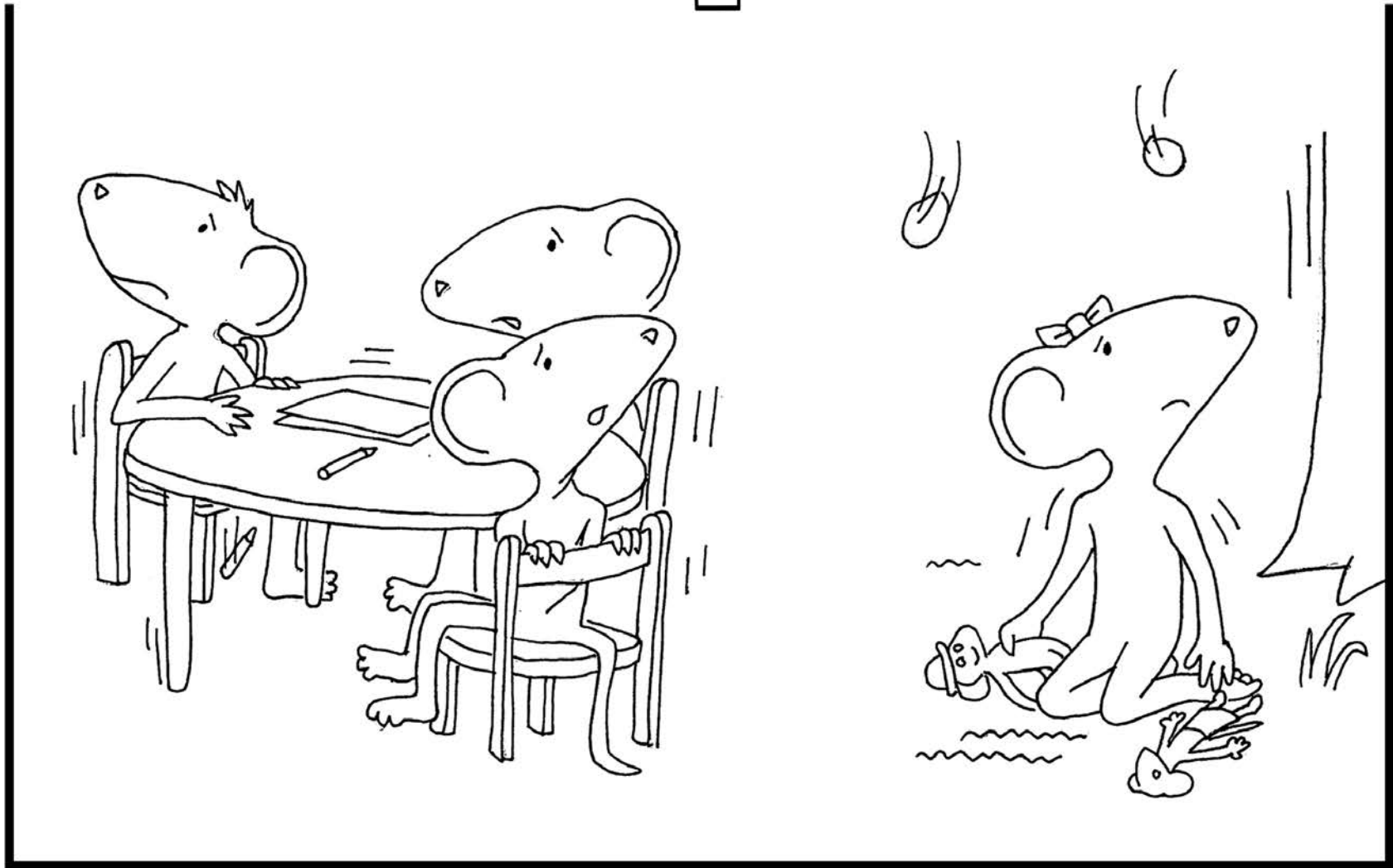
Trinka ak Sam

Jou tè a t'ap Tranble a



Trinka ak Sam

Jou tè a t'ap Tranble a



Trinka ak Sam

Jou Tè T'ap Tranble a

Istwa pa Michiko Ghosh Ippen Melissa
Brymer ak Jennifer Grady

Ilistre pa Erich Ippen, Jr.

Gid pou Paran yo
Chandra Ghosh Ippen
Mindy Kronenberg
Melissa Brymer

Istwa ak gid sa a se
Sarepta Mesidor Lucien
ki te tradwi epi adadpte'l
nan lang Kreyòl Ayisyen

Pwojè sa te finanse pa Administrasyon Sibstans Abi ak Sèvis Sante Mantal (Substance Abuse and Mental Health Services Administration- SAMHSA), Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini (HHS). Tout lide, politik, ak opinyon ki pase nan liv sa a, se lide, politik, ak opinyon otè yo, epi yo pa nesèsman reflekte SAMHSA oswa HHS.



Piproproductions.com

© 2011 Chandra Ghosh Ippen. Tout dwa rezève. Istwa sa a ka kopye epi distribye gratis, men li pa ka vann. Li pa ka chanje oswa ekstrè san pèmasyon ekri otè prensipal la (chandra.ghosh@ucsf.edu).

Istwa sa a te devlope an kolaborasyon ak Rezo Tretman Twoma Bonè, yon patnè nan Rezo Nasyonal Estrès Twomatik kay Timoun.

Vèsyon Kreyòl Ayisyen istwa sa a te devlope an kolaborasyon ak Sant pou Timoun Estrès ak Sante (Center For Child Stress and Health) ki nan Inivèsite Eta Florid (Florida State University) e li te revize pa New Horizons.

Nou te devlope istwa sa pou nou ka ede jèn timoun yo ak fanmi yo pou yo kòmanse pale sou santiman ak enkyetid yo ka genyen apre yo fin fè eksperyans yon tranblemanntè.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou fason pou ede timoun ki te fè eksperyans yon dezaz oswa lòt evènman twomatik sou sit entènèt sa nctsn.org.

Pou plis enfòmasyon sou istwa a, kijan pou itilize l', ak ekip ki te kreye istwa a sou: <http://piproductions.com/stories/trinka-and-sam/>.

Pou timoun ak fanmi ki te fè eksperyans tranblemanntè.

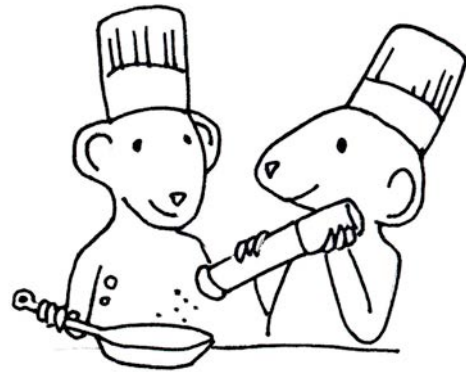
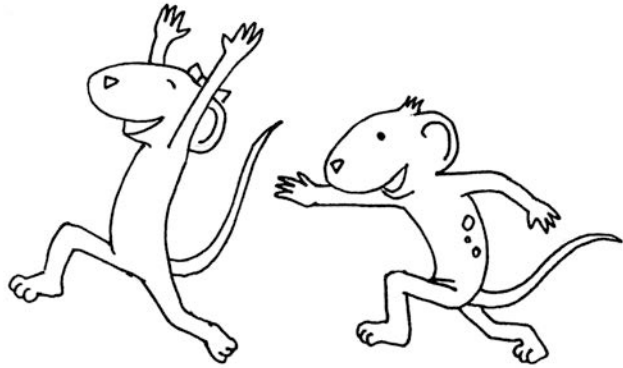
Granmoun: Istwa sa a te fèt pou timoun ki te fè eksperyans yon gwo tranblemanntè. Tanpri, li istwa poukont ou an premye epi wa deside si li se yon bon istwa pou li ak pitit ou. Si pitit ou a te fè eksperyans tranblemanntè ki pat twò grav, ou ka deside ke detay istwa sa bay yo ka pa itil pou pitit ou a tandè. Menm si ou chwazi pou pa li istwa a bay pitit ou a men istwa a ak gid paran yo ki nan fen liv la ka ede ou konprann pi byen ki reyaksyon pitit ou ka genyen fas a tranblemanntè a.



Se Trinkka.



E se Sam.



Yo se vwazen, e yo
renmen jwe ansanm.



Nan vakans ete a, wap
jwe nan pak la.



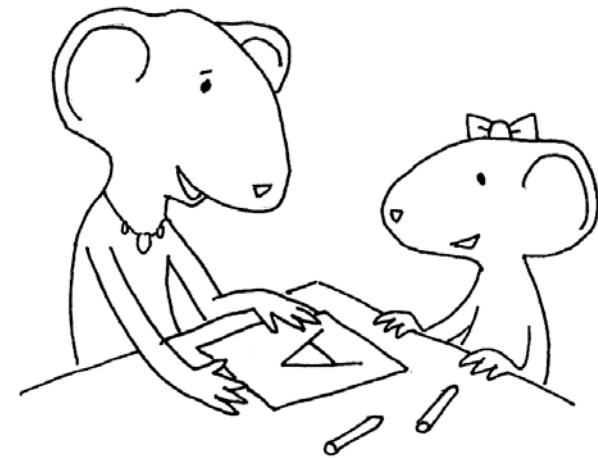
Nan sezon ivè a y'aljwe
nan yon ma dlo.

-- Vini Sam M'ap vini.

An n'ale Trinka. --

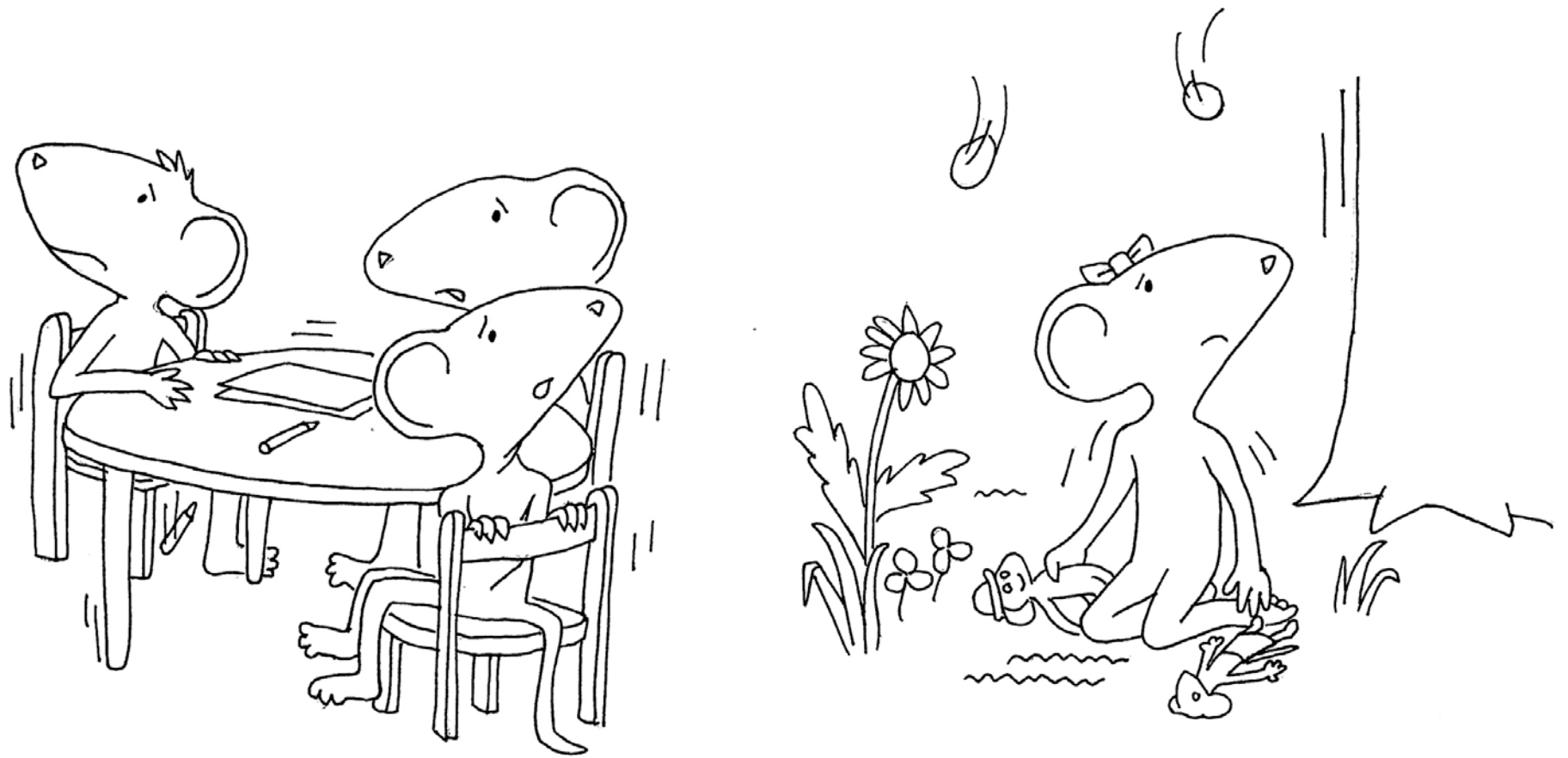


E yo te toujou tande kilè pou yo
sispann... bon.. prèske chak fwa.

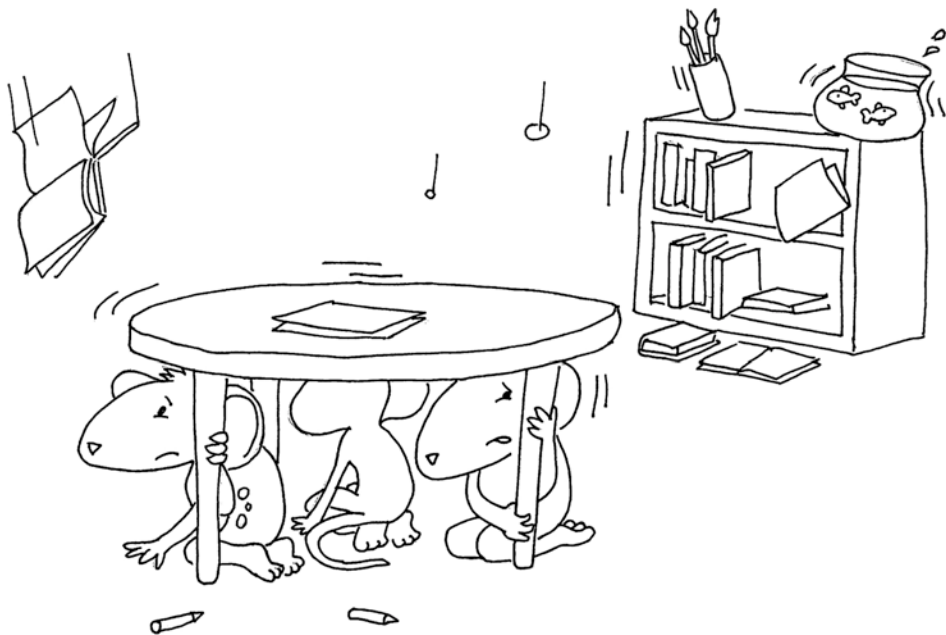


Yo te grandi epi yo te
aprann anpil bagay. Sam te
fèk kòmanse lekòl.

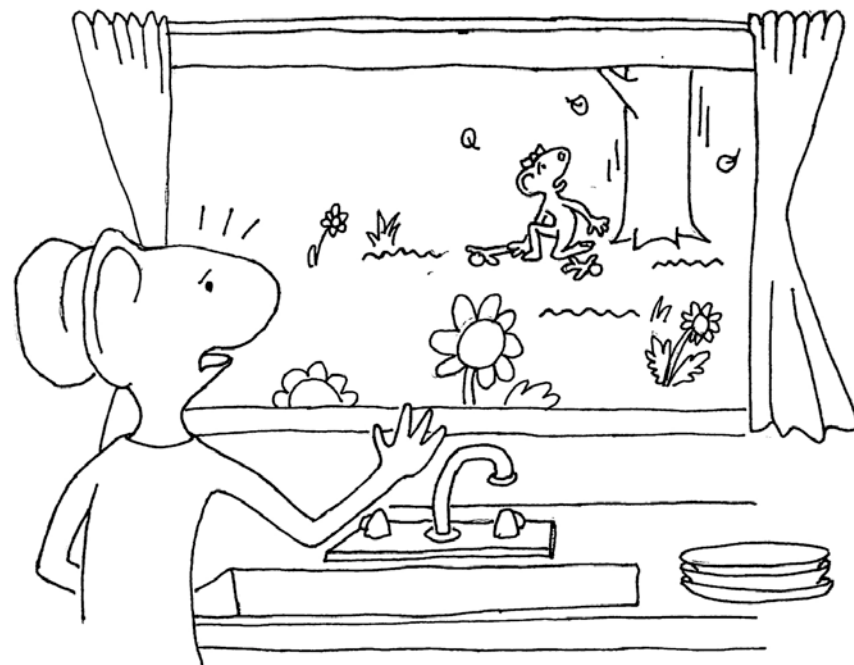
Trinka te twò piti pou li ale lekòl,
men manman li te aprann li alfabè,
epi li te jwe jwèt lekòl ak poupe li yo.



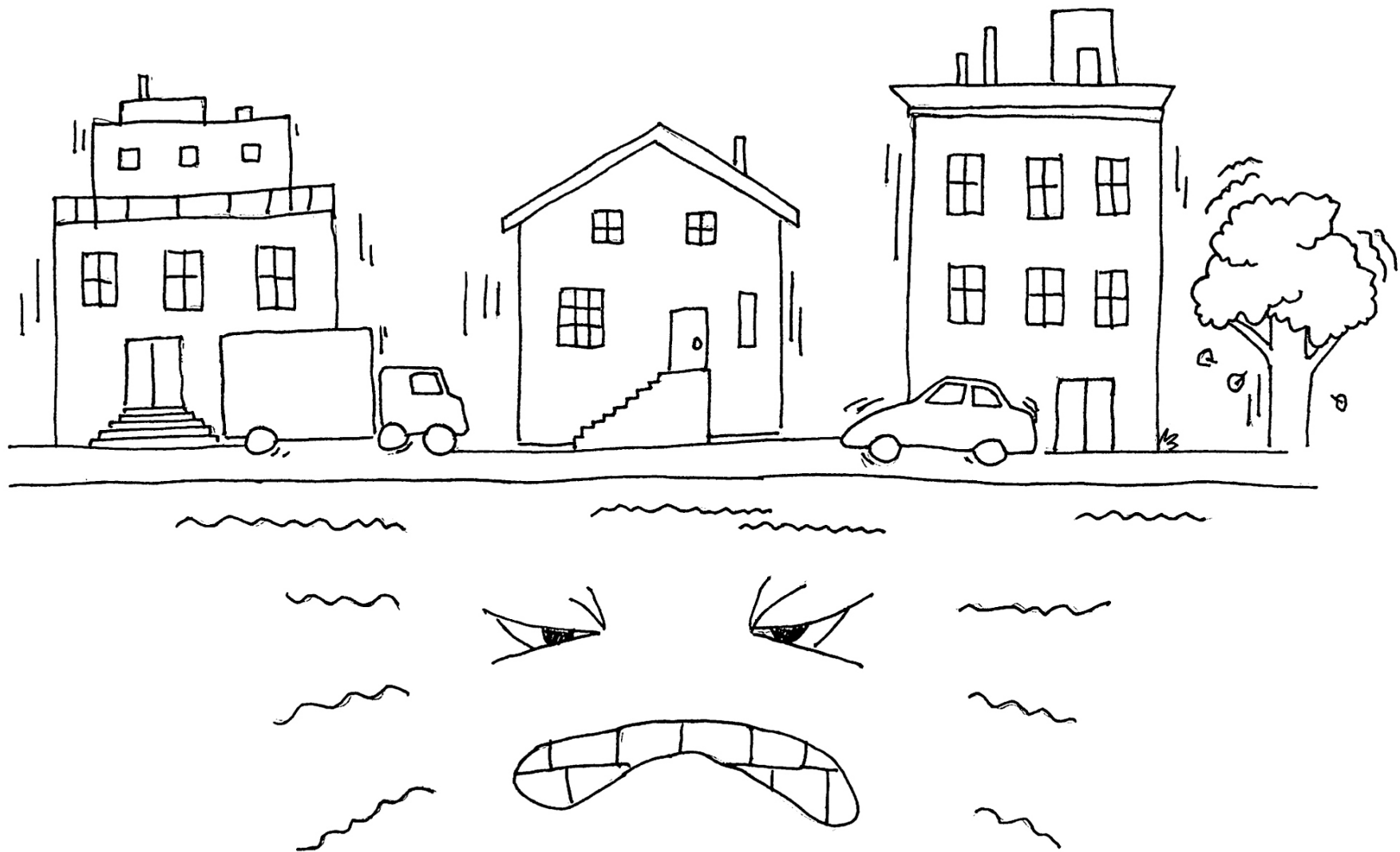
Men, yon jou yon bagay tètifik te rive. Tè a te kòmanse tranble.



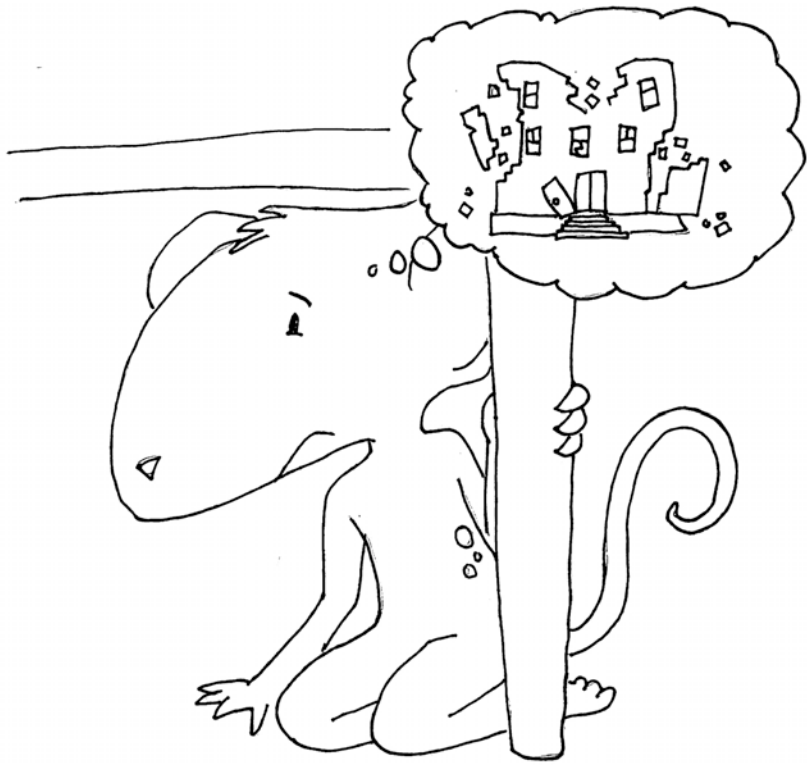
Sam te kache anba tab la ak pwofesè li epi ak zanmi li yo tou.



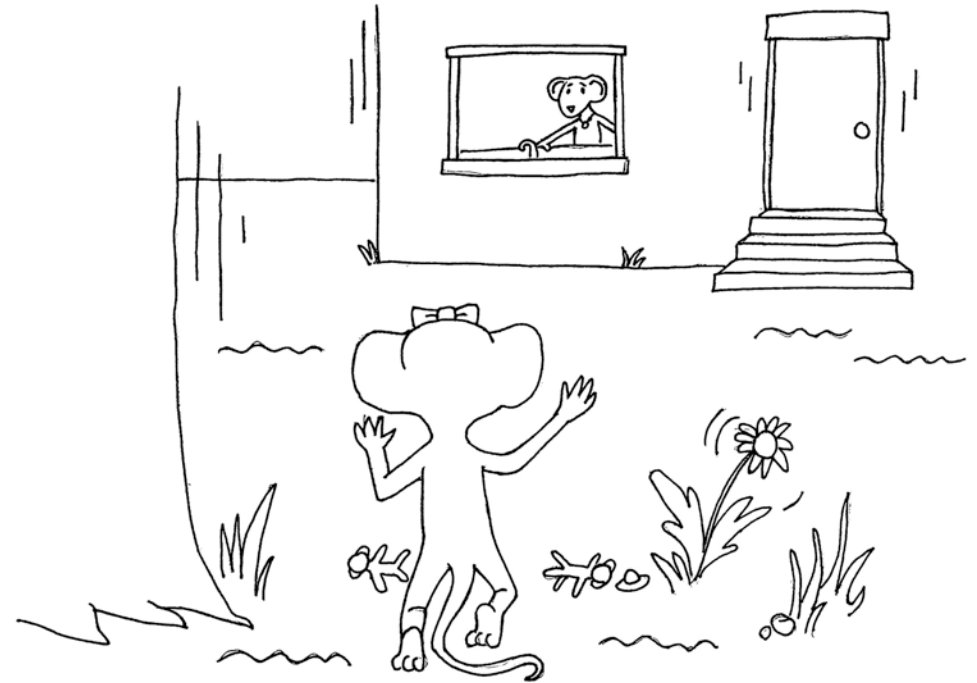
Trinka tap jwe nan lakou a. Li pat konnen kisa pou li fè.



Latè tap gwonde Goudougoudou tankou li te ankolè: Li souke souke, souke tankou li pa tap janm rete.

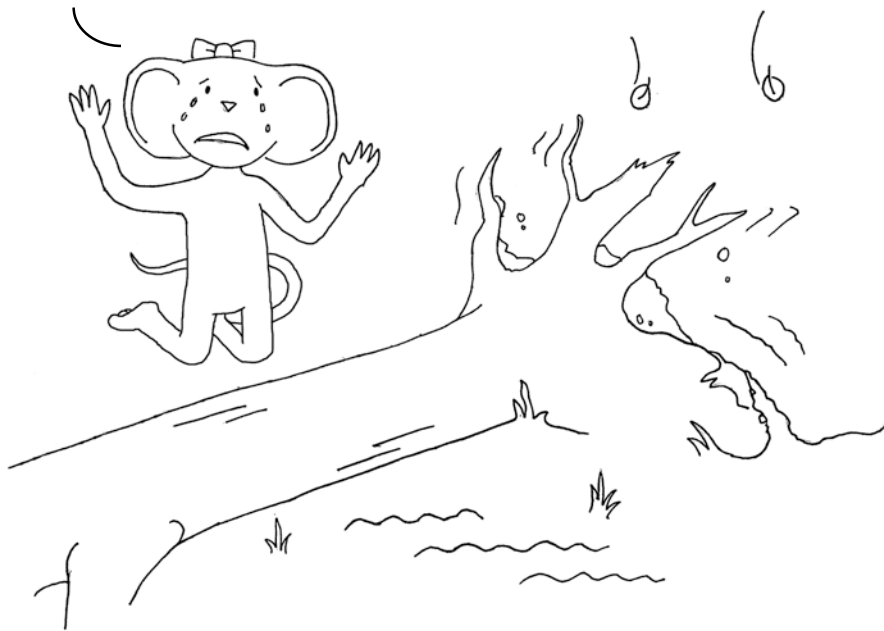


Sam te enkyete pou lekòl la tap tonbe.



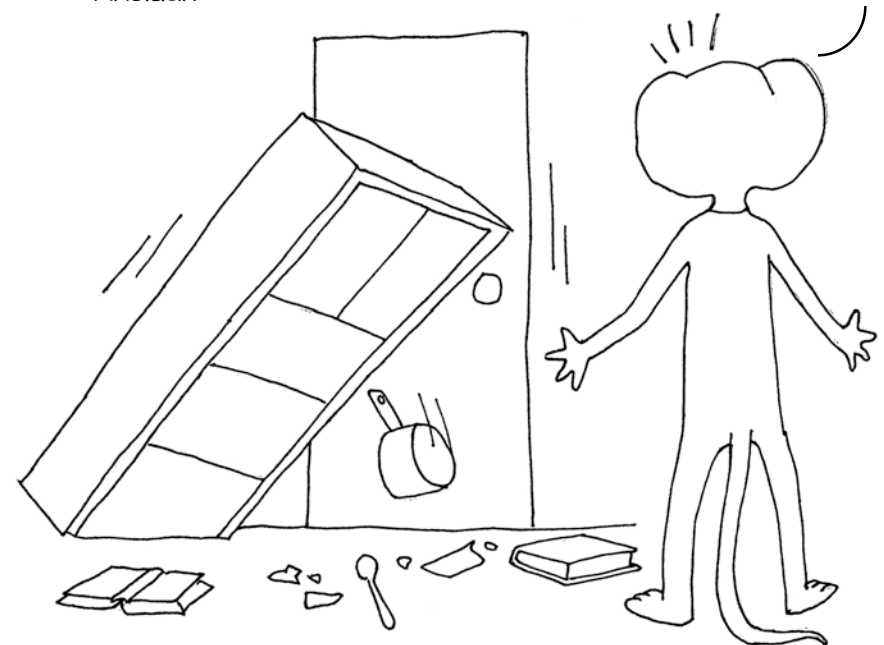
Trinka te vle manmi li.

Manmi, manmi, manmi!

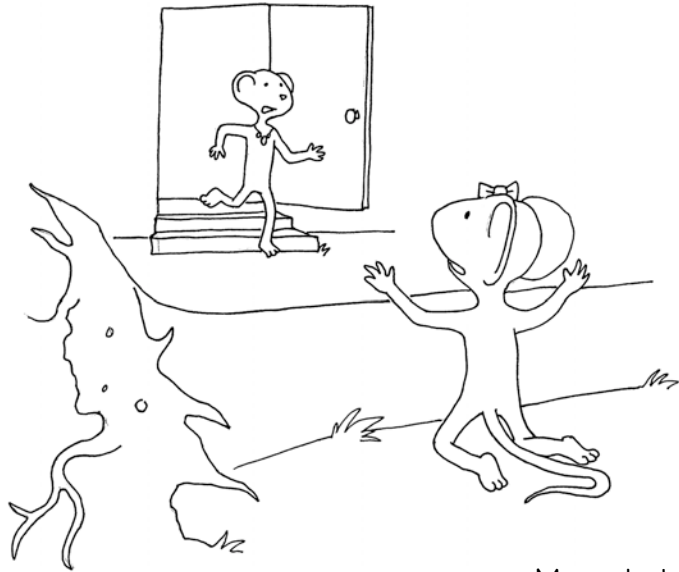


Epi krak boum, yon pye bwa tonbe. Trinkka te rele “manmi, manmi, manmi!”

Aksidan



Manmi Trinkka te tande li, men pòt la te bloke. Li pat kapab al pran Trinkka.



Manmi, manmi! Ki kote w te ye manmi?

Mwen te bloke andedan kay la. Mwen tap eseye chache w.



Li te eseye anpil fwa jiskaske li ouvri pòt la epi li kouri soti jwenn Trinkka.

Li byen. Ou byen? Mwen la. Se te yon tranblemanntè. Li pase.

An nou chita sou zèb la kote li an sekirite.



Mwen te pè anpil.

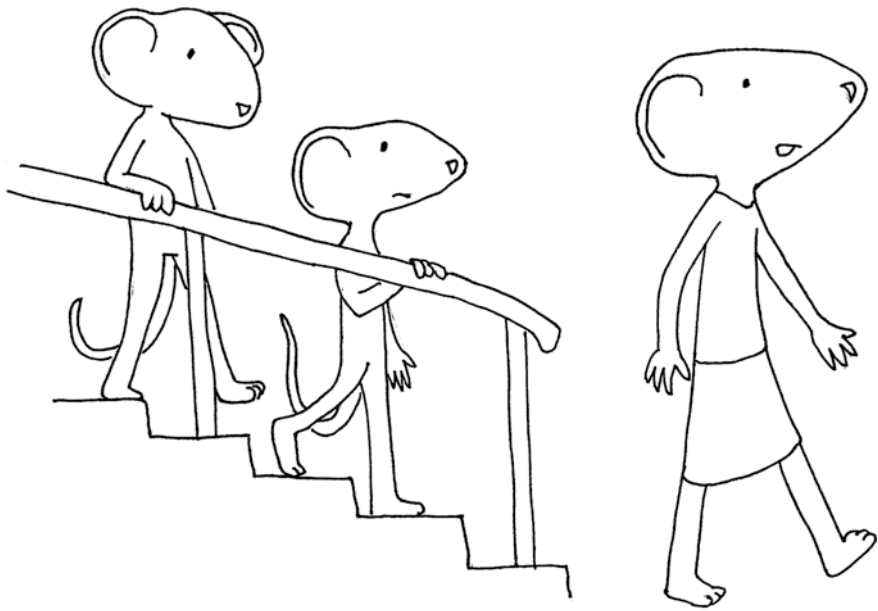
Li te anbrase Trinkka. Trinkka te kòmanse kriye. Manmi li te konmanse kriye tou. Yo te pè. "Se te yon tranblemanntè, Manman te di." "Li pase."



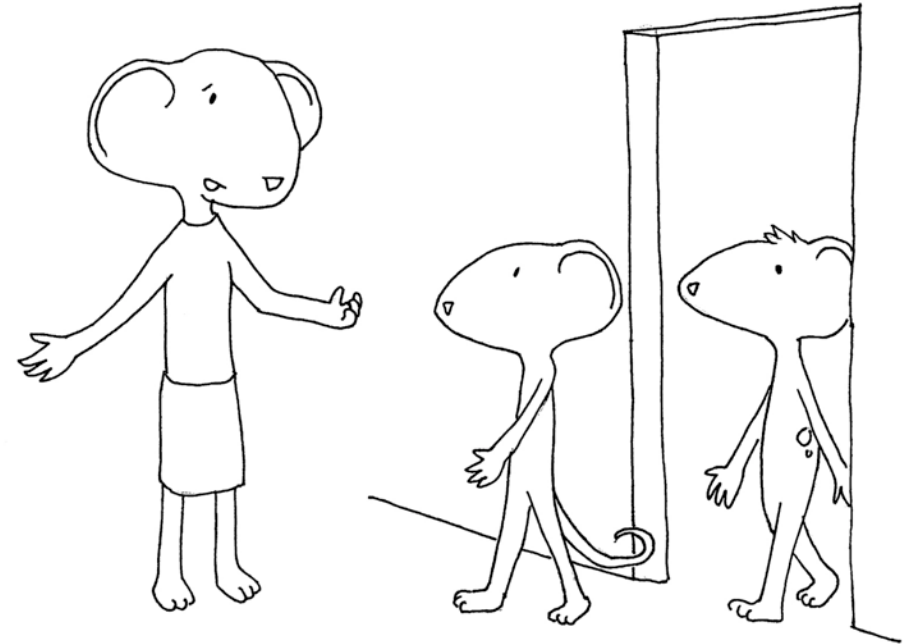
Sam te avèk klas li. Pwofesè a te di ke yo ka soti san danje, men pat gen okenn limyè.



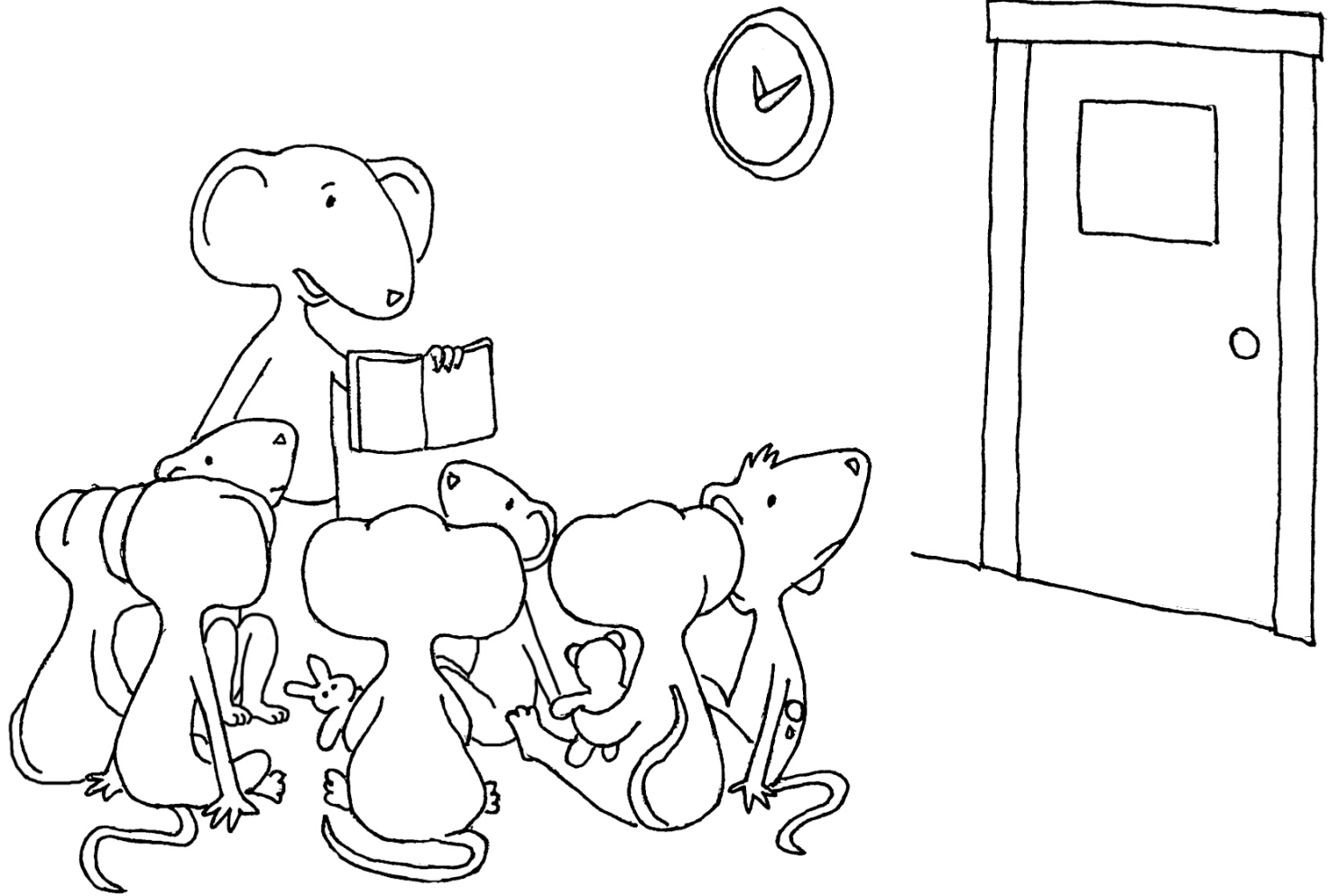
Kazyè yo te tonbe. Bagay yo te kraze. Sam te vle manman l ak papa l. Gen kèk timoun ki t'ap kriye.



Pwofesè yo te di ke yo te an sekirite, men yo te ka ale deyò kounye a tankou lè yo te konn abitye fè antrènman. Yo tout te nan liy epi yo tap swiv pwofesè yo.



Après yon ti bout tan pwofesè yo te di li oke pou yo rantre. Te gen yon tranblemanntè, epi yo te koute e yo te fè trè byen.



Kounye a, yo tap rete tann pou paran yo vini pran yo. Paran yo te konnen ki kote yo te ye. Yo te chita an wonn epi yo tap li yon istwa. Sam tap eseye koute. Li te vle pou manman.

I'ak papa vini touswit. Li te difisil pou li ret tann yo.

Li te difisil pou mwen te vini lekòl ou a.

Mwen te oblije vini ak ti frè ou la

Poukisa ou pat vini pi bonè?



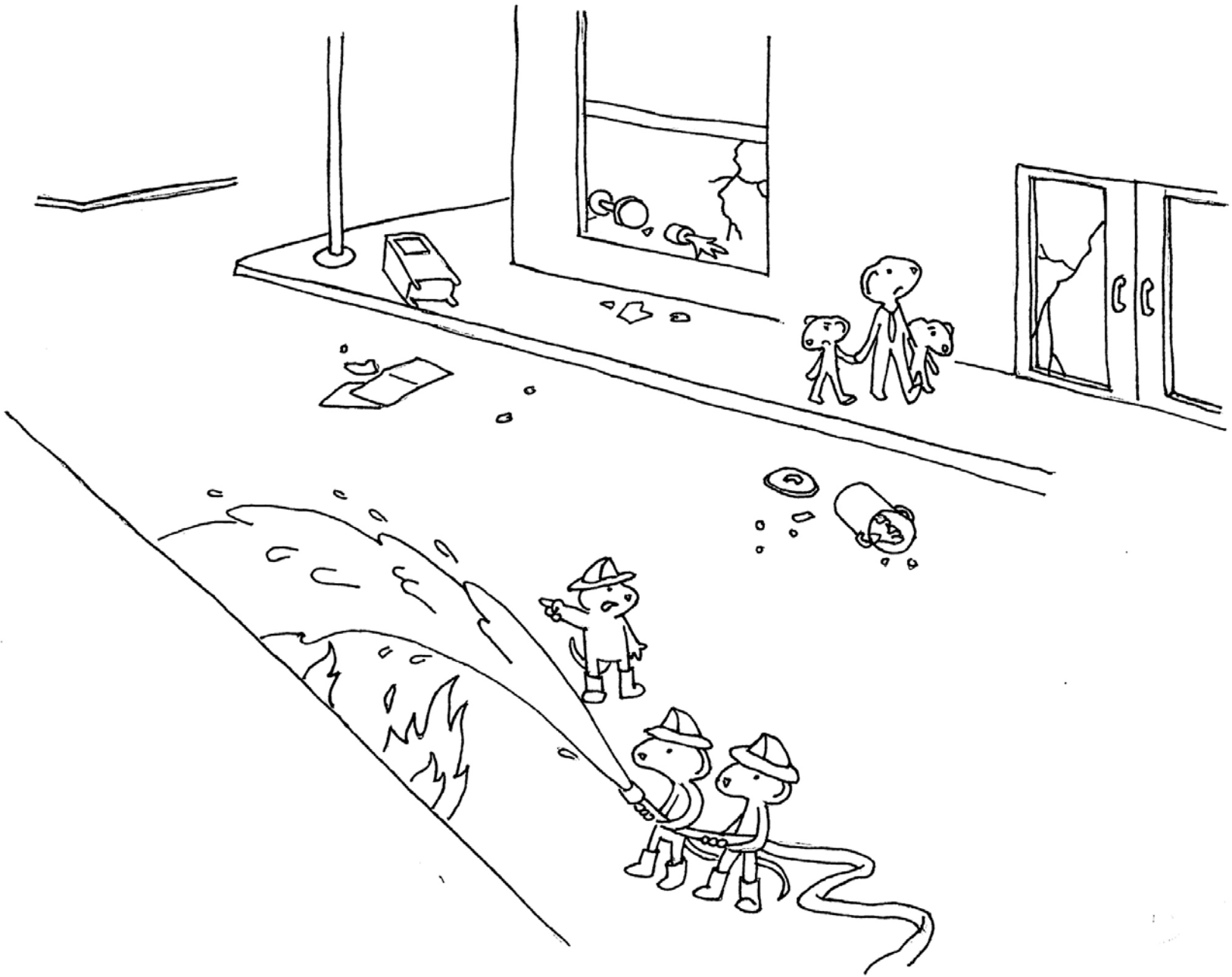
Aprè yon bon bout tan, papa Sam te vini. Sam te fache.

Manman w ap jwenn nou lakay.

Kote manman m?



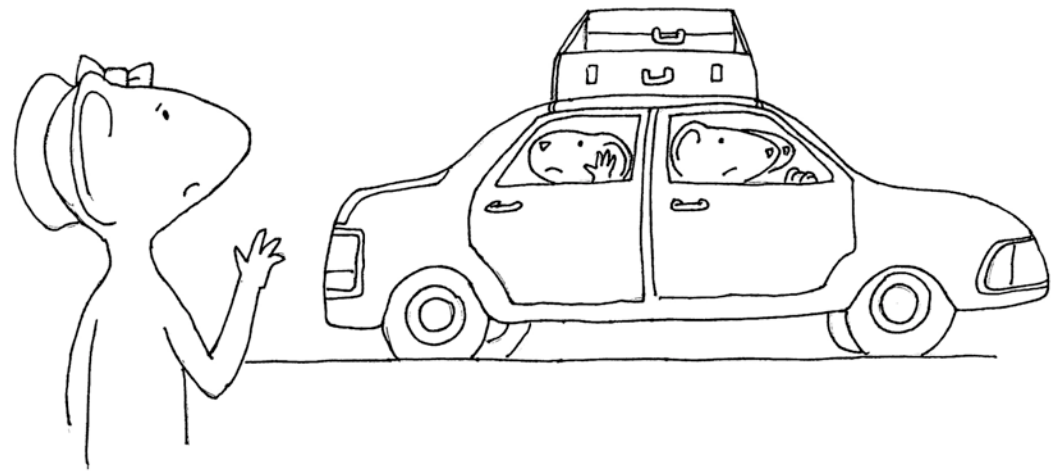
Sam te enkyete de manman li. Poukisa Li pat la?



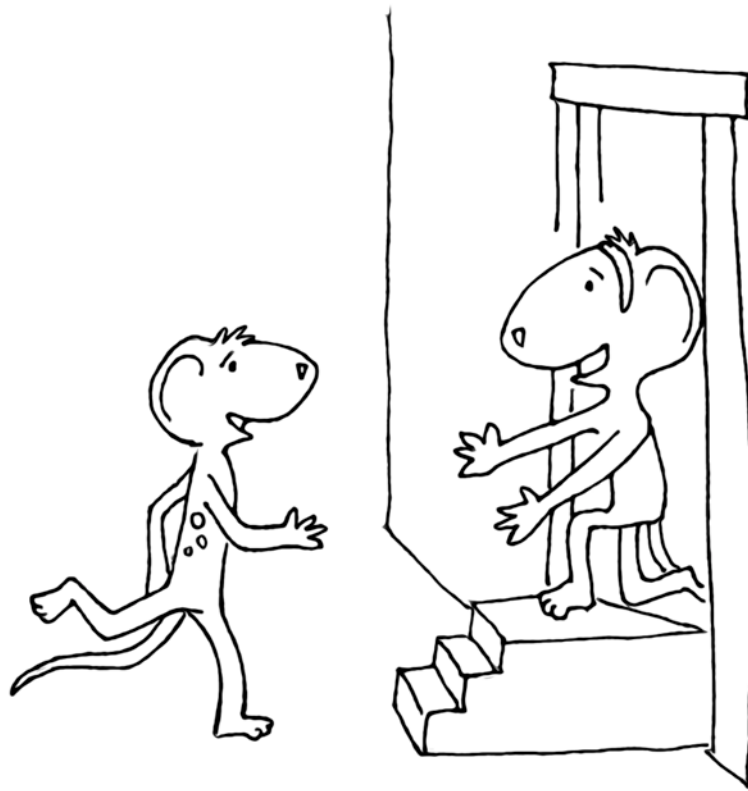
Y' al lakay yo. Sou tout wout la, Sam te wè dega tranblemanntè a te fè.



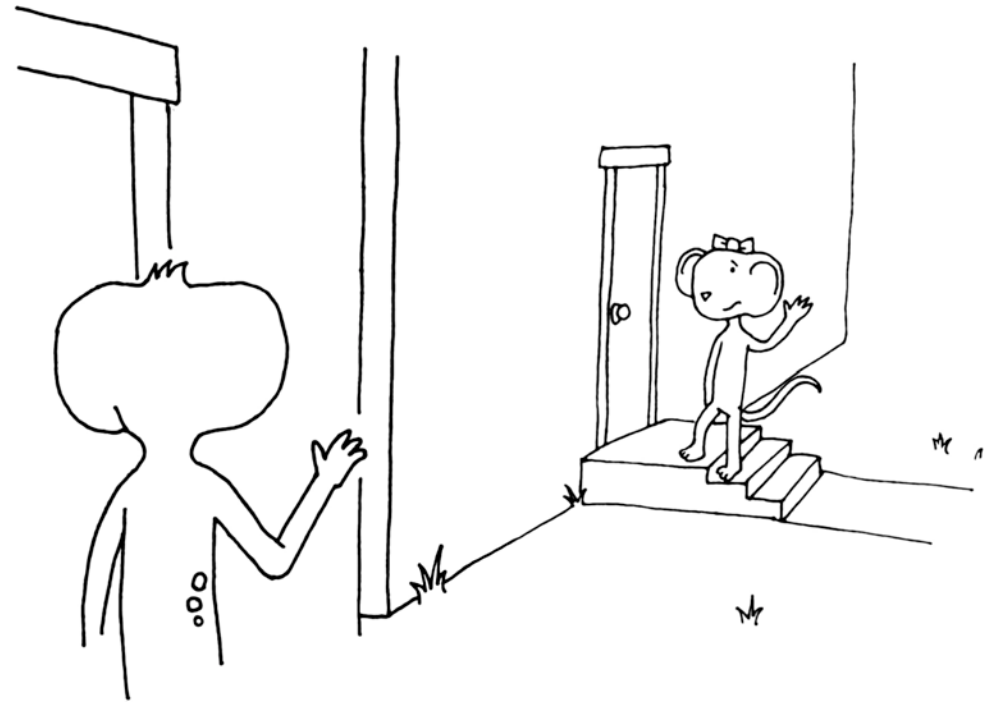
Trinka te fikse je li nan fenèt la.
Lakou rekreyasyon an te kase.



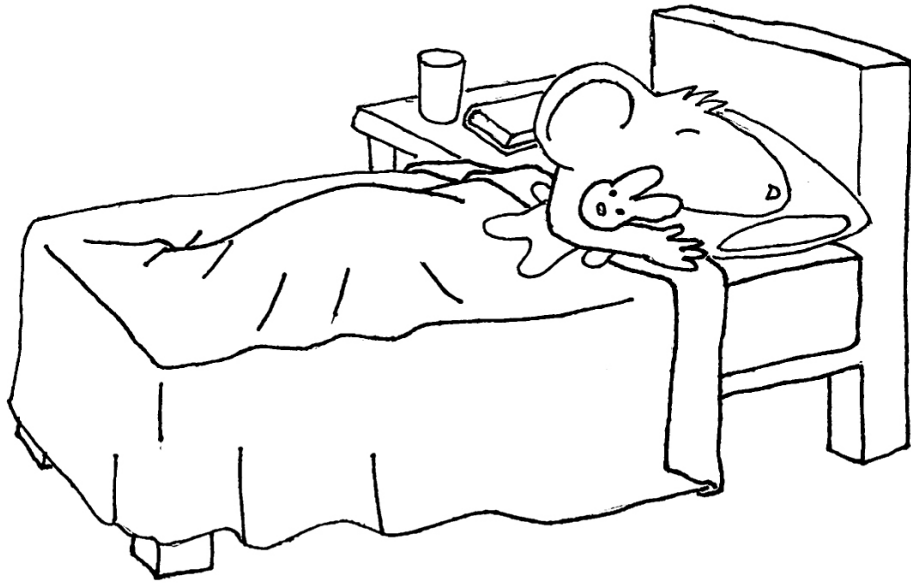
Kay akote a te tonbe plat atè.
Piplo ak fanmi li te oblije rete yon
lòt kote.



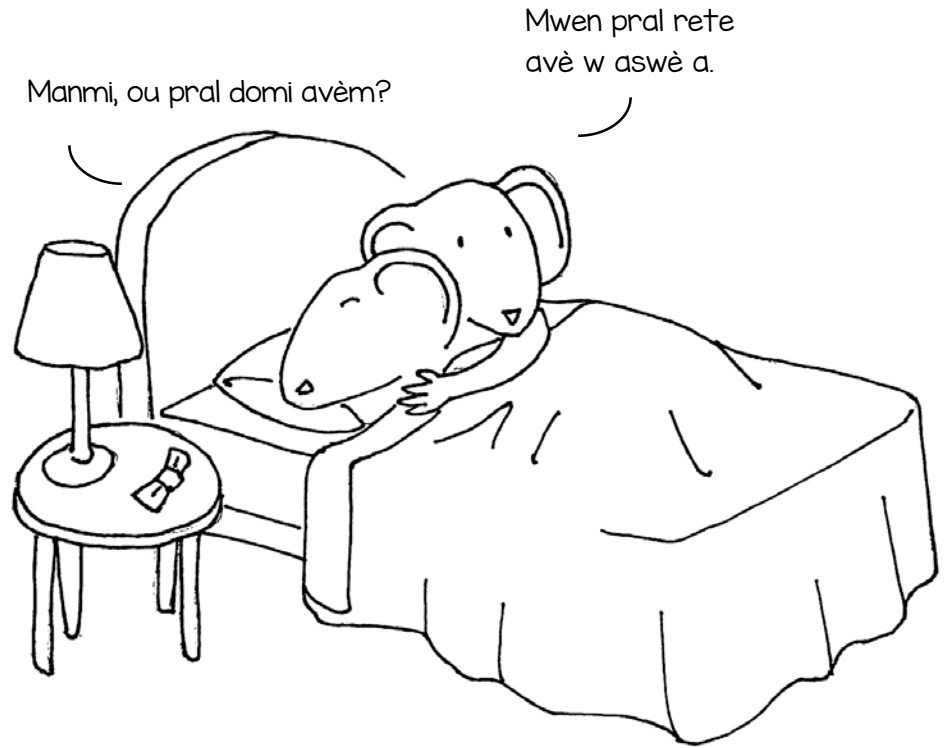
Trinka te wè Sam vin lakay.



Trinka te kontan li te byen.
Sam te kontan wè li tou.

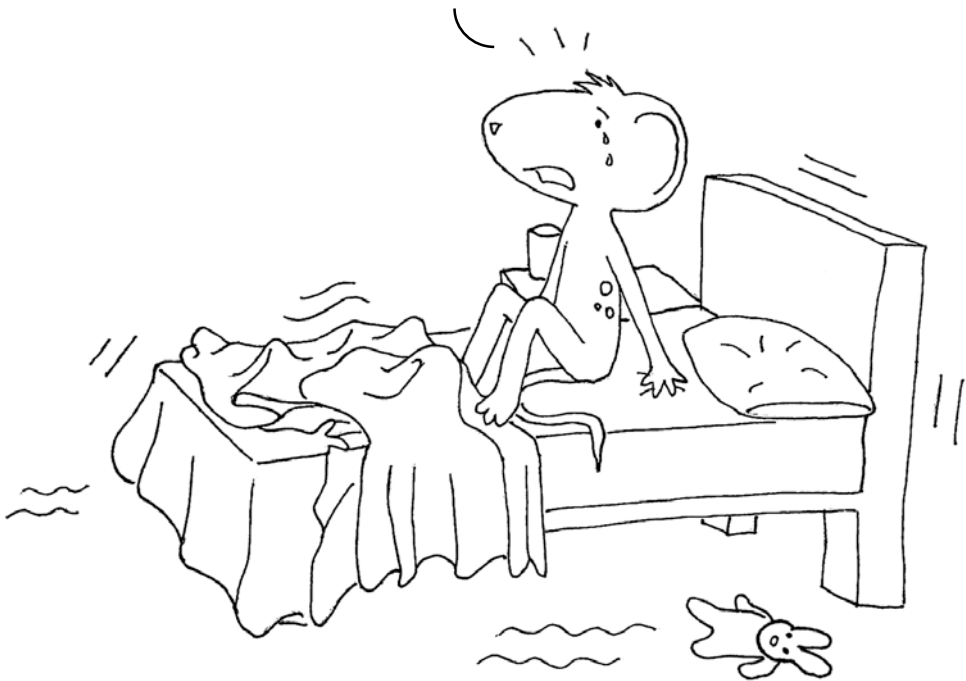


Tranblemanntè a te fin
pase, e li te lè pou dòmi.
Sam te ale kouche.

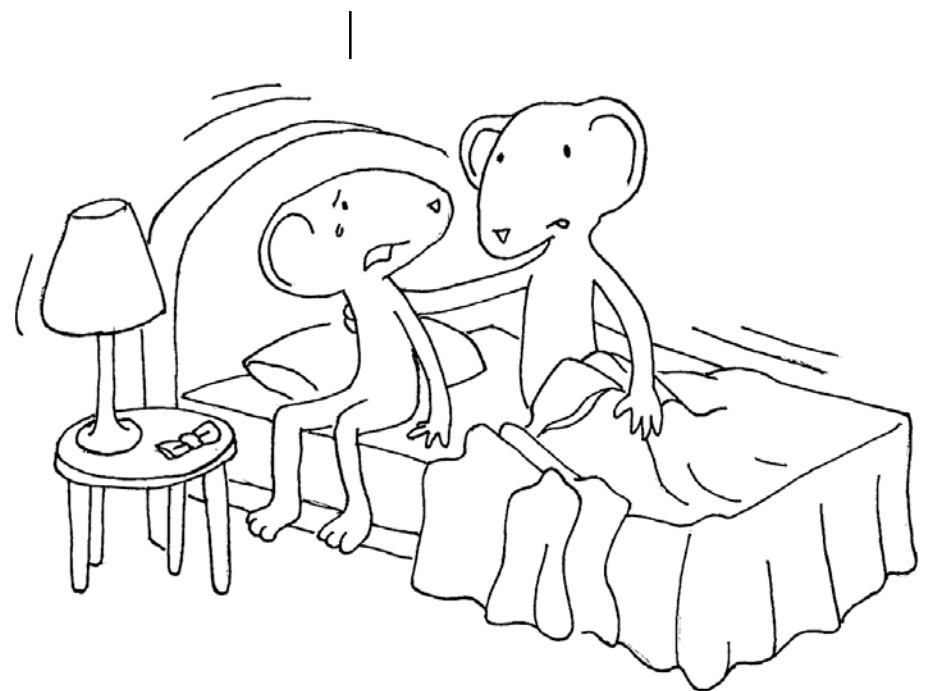


Trinka te ale kouche, men li te
bezwen manman l'epi
manman li dòmi avèk li.

Waaa waaa!!!
Sak pase?

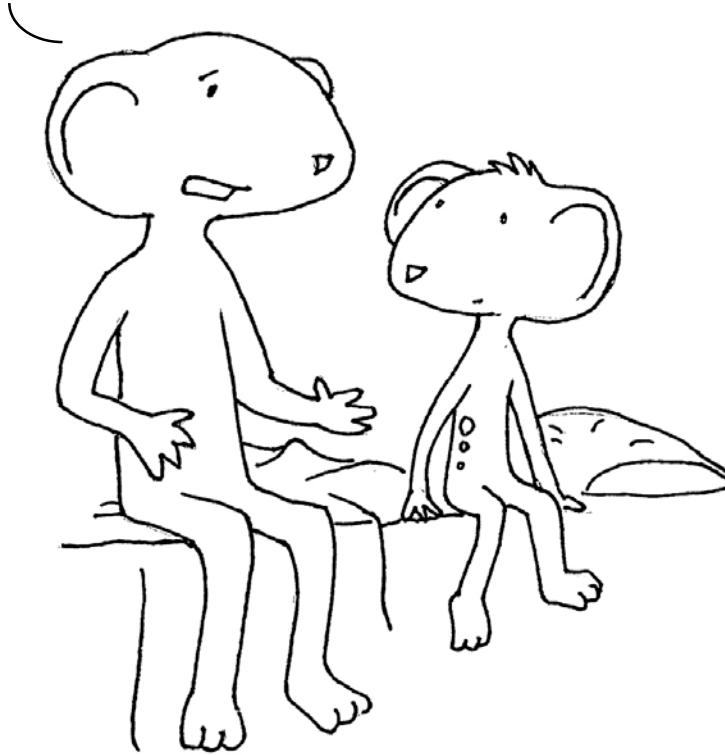


Mwen pè.
Ou te di li pase.
Ou te bay manti. Li pako
fin pase.



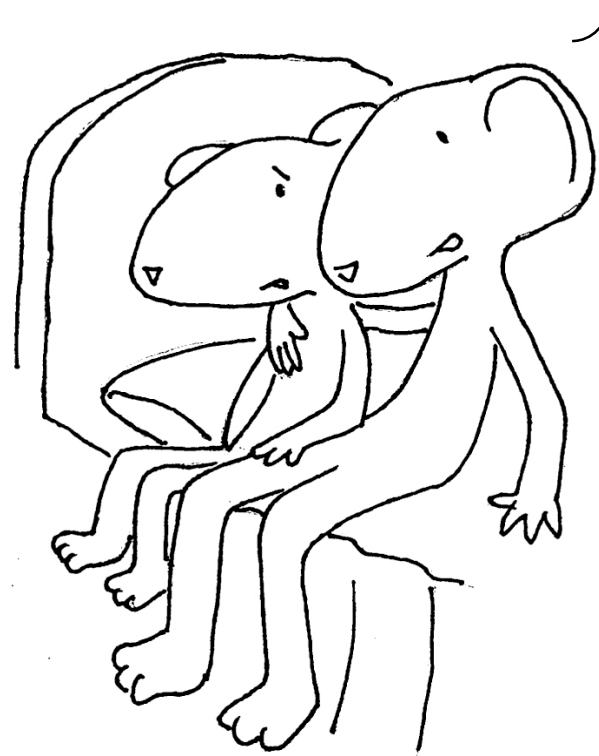
Men, pandan yo te nan kabann, tranblemanntè a te tounen. Tè a gwonde "goudougoudou" ankò. Li pa t' fin pase. Kabann yo souke. Trinka ak Sam leve, yo vole sot sou kabann nan.

Replik yo fè pè. Yo fè nou sonje tranblemanntè a. Lè yon rive, nou pral rete nan kabann nan, nou pral akokiye kò nou, kenbe yon bagay, ak pwoteje tèt nou ak zòrye nou yo.

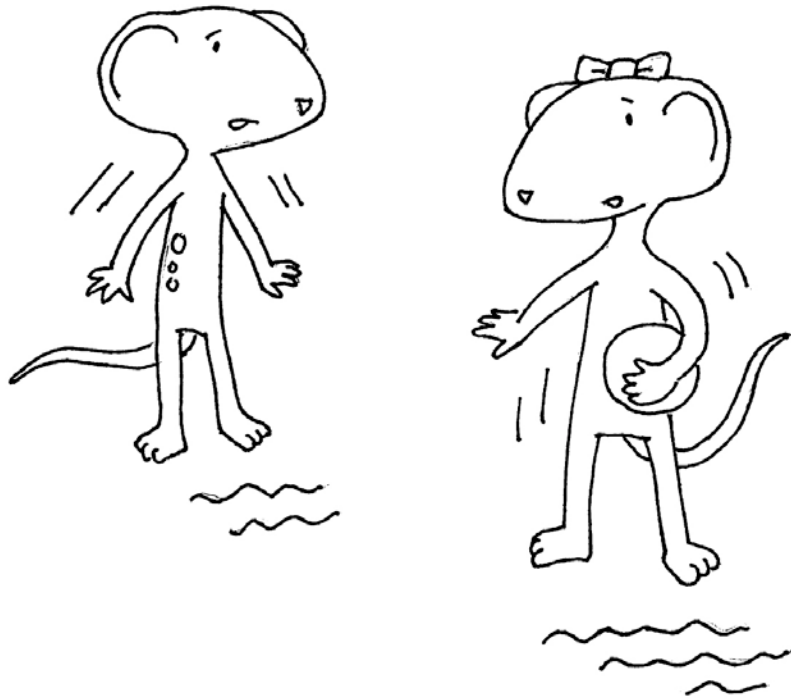


Li oke pou pè. Mwen te pè tou. Mwen regrèt mwen pa t di w de replik yo.

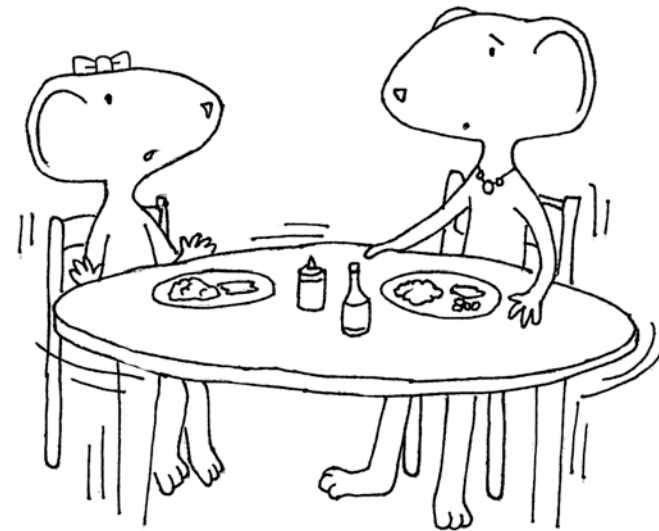
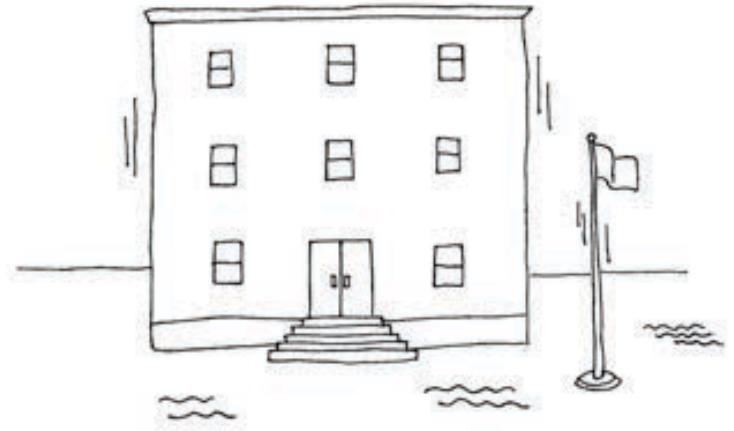
Gwo tranblemanntè a te fin pase, men apre yon gwo tranbleman tè souvan gen anpil ti tranblemanntè ki rele replik.



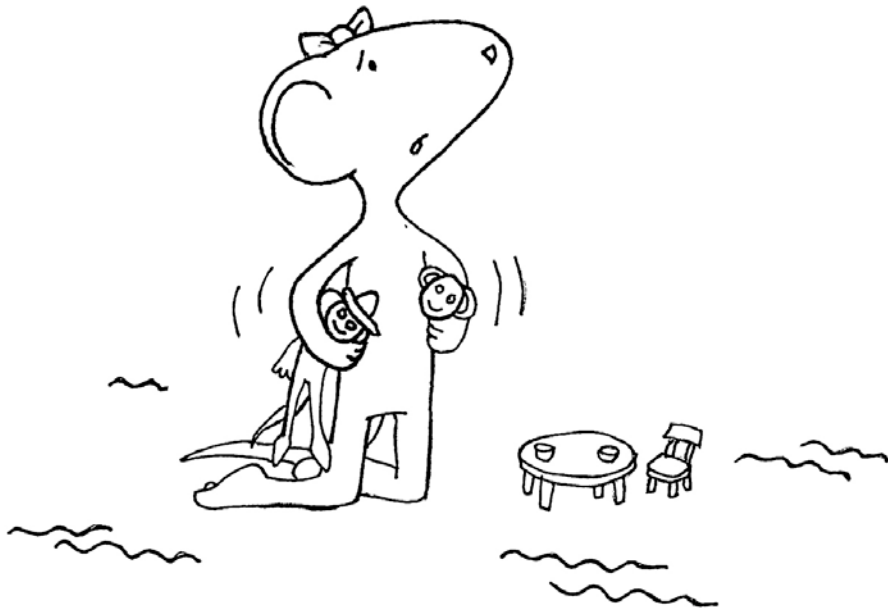
Manman Trinkka te eksplike, e papa Sam te eksplike, "Sa te yon replik. Apre yon tranblemanntè ka gen anpil replik. Yo ka menm fè nou pè epi fè kè nou sote." Manman Trinkka ak papa Sam te pale de sa pou yo fè lè yon replik rive.



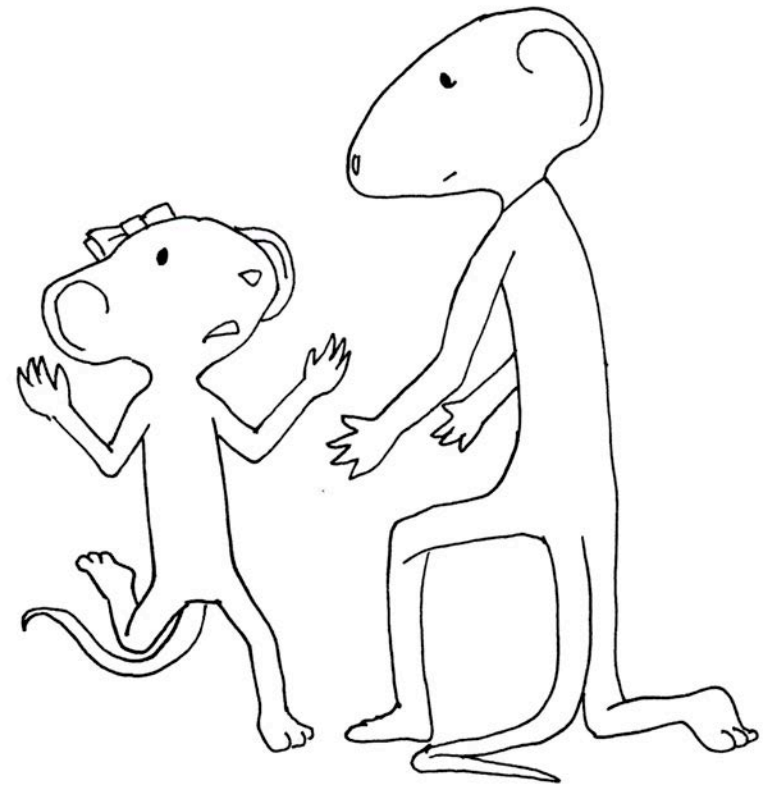
Replik yo te kontinye pase. Yo te rive lè Trinka ak Sam tap jwe.



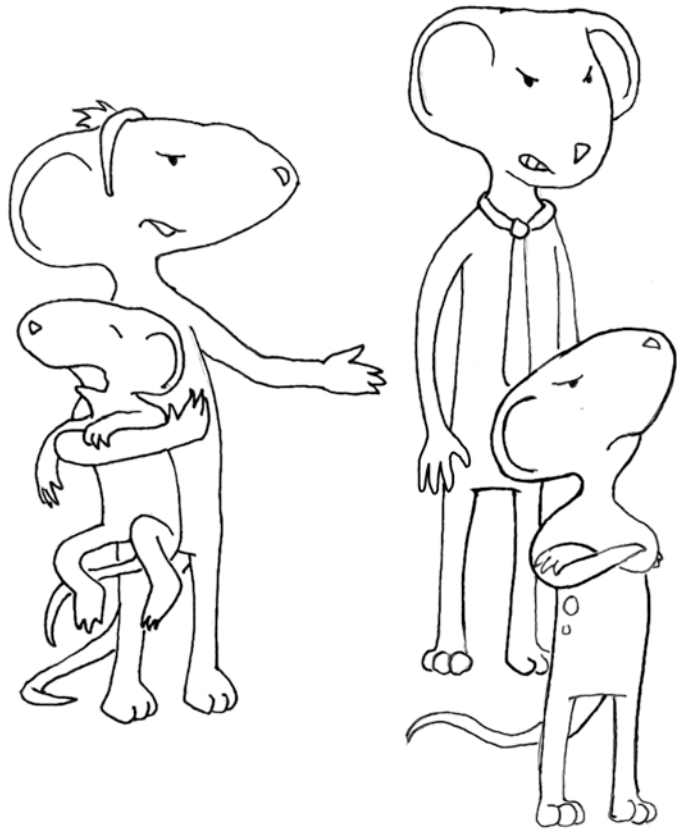
Yo te pase nan lekòl la. Yo te pase pandan yo tap dine.



Lè li te gwonde, Trinkka te pè.



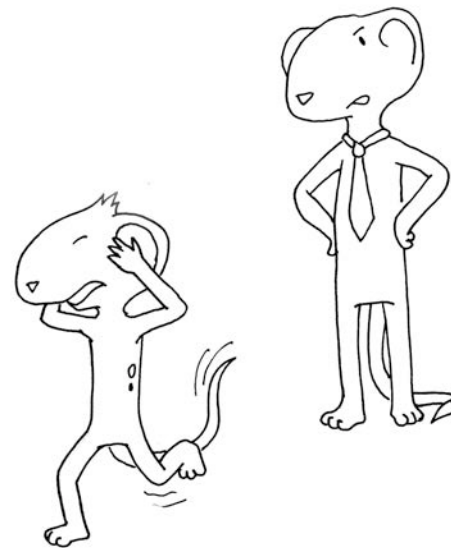
Lè li te pè, li te bezwen manmi
li. Manmi l te ede li jwenn yon
kote ki an sekirite kote yo te
ka chita, e manmi l te ede fè l
santi'l an sekirite anndan.



Vant Sam fè li mal lè li tap gwonde. Li pat vle ale lekòl.



Li te pran jwèt frè li a.

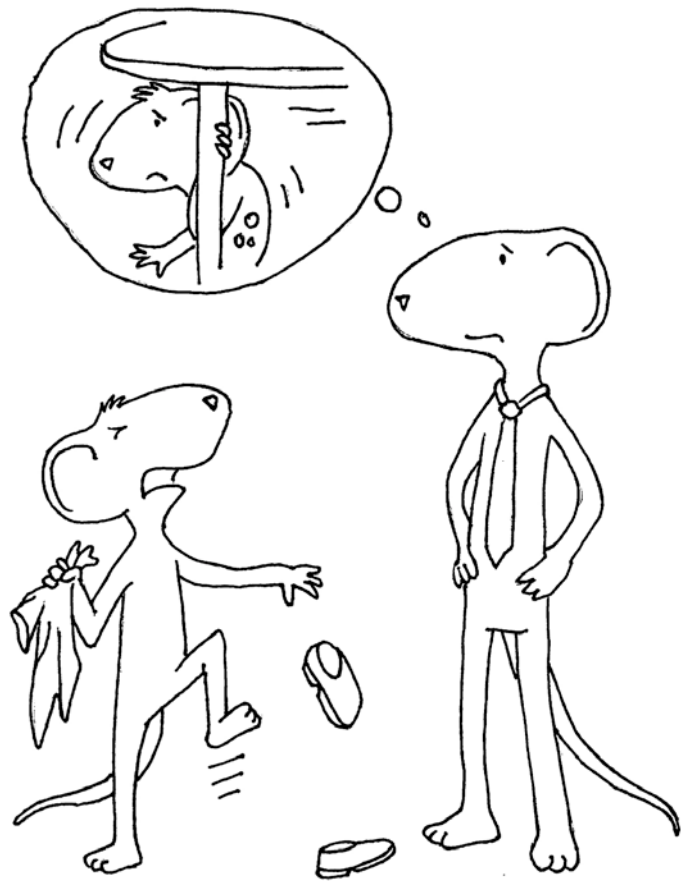


Li pat koute papa li.

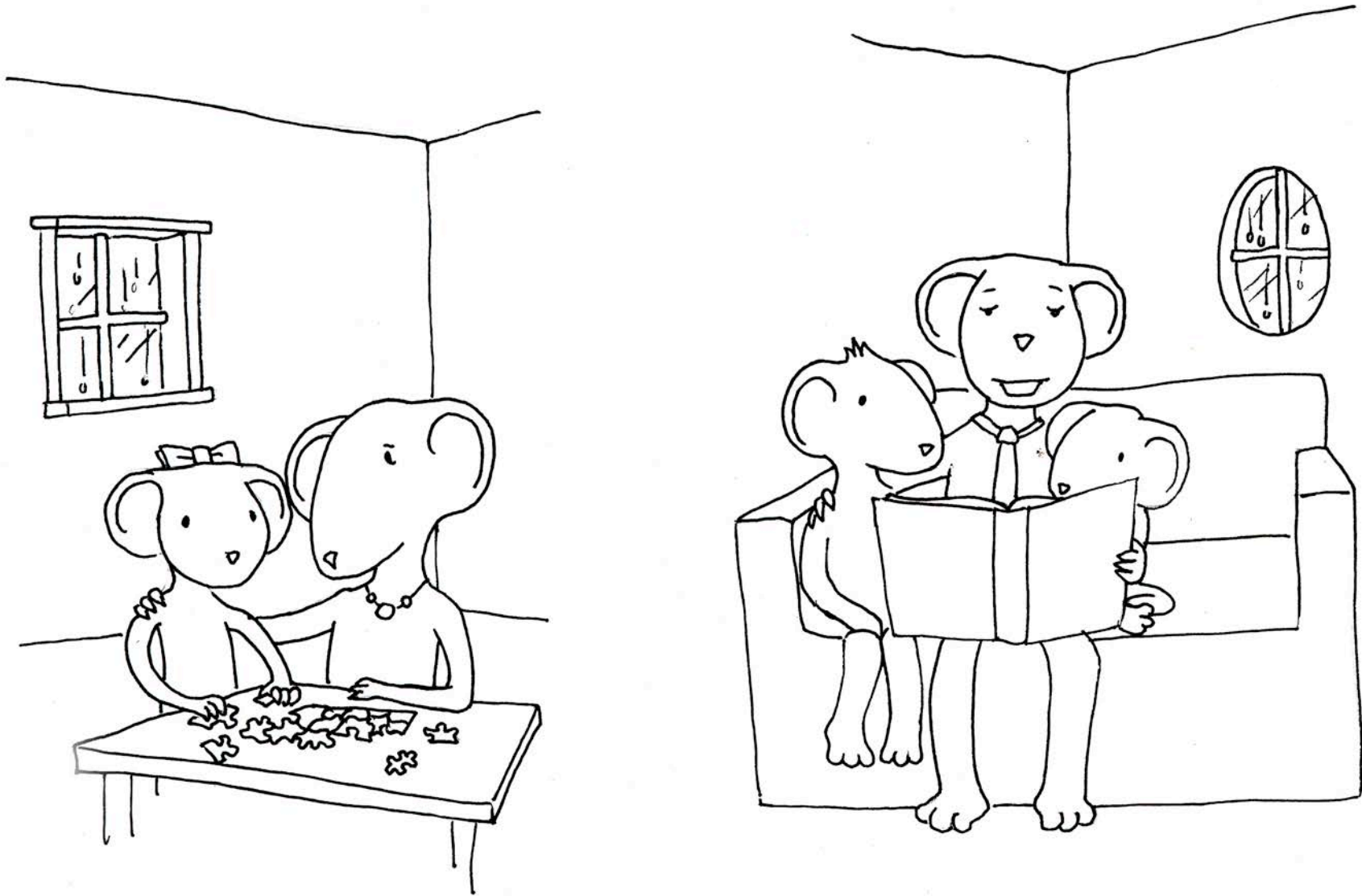


Li frape pòt la.

Li te santi li irite.



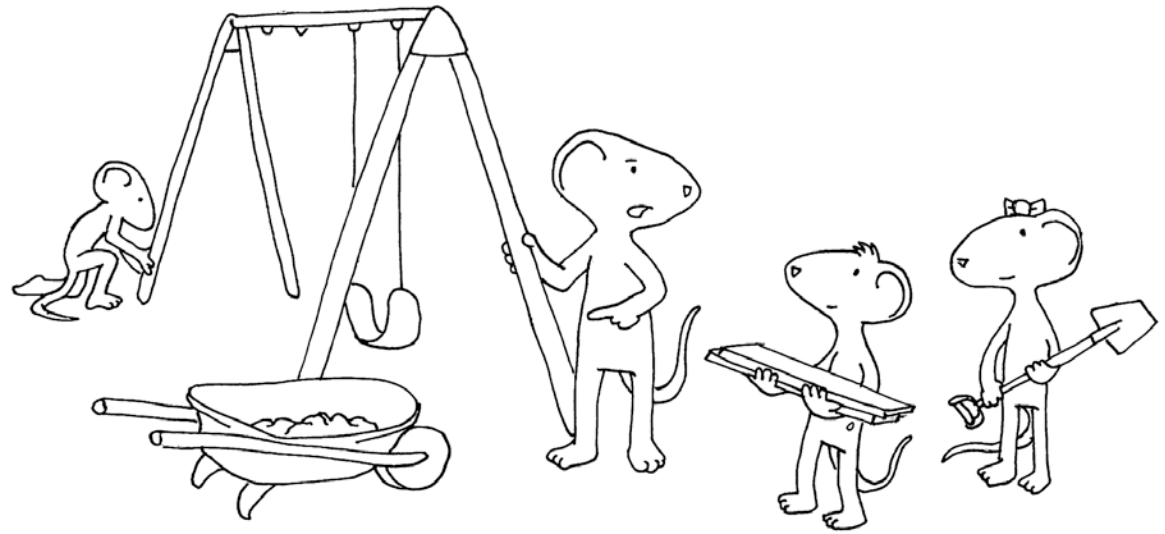
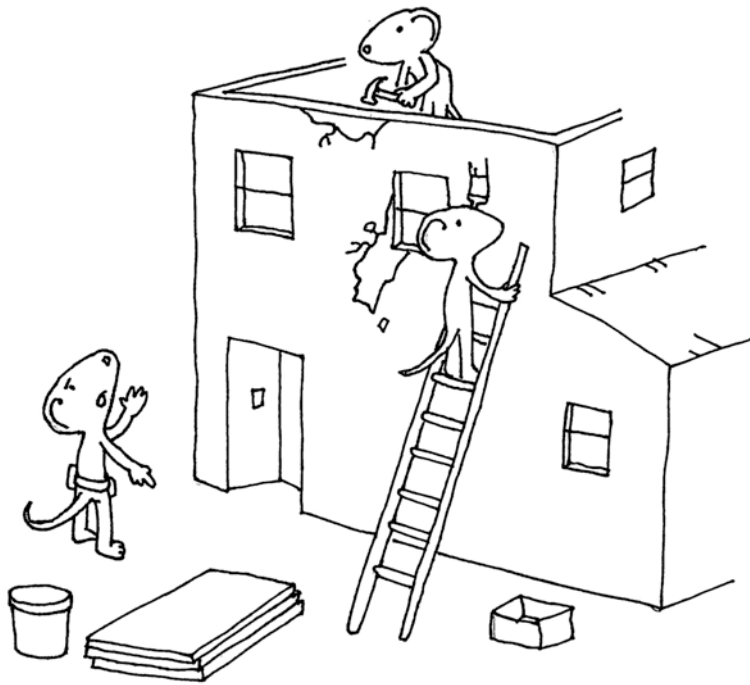
Manman Trinka te konprann. Papa Sam te konprann. Menm si tranblemanntè a te pase, Trinka ak Sam te toujou ap tranble.



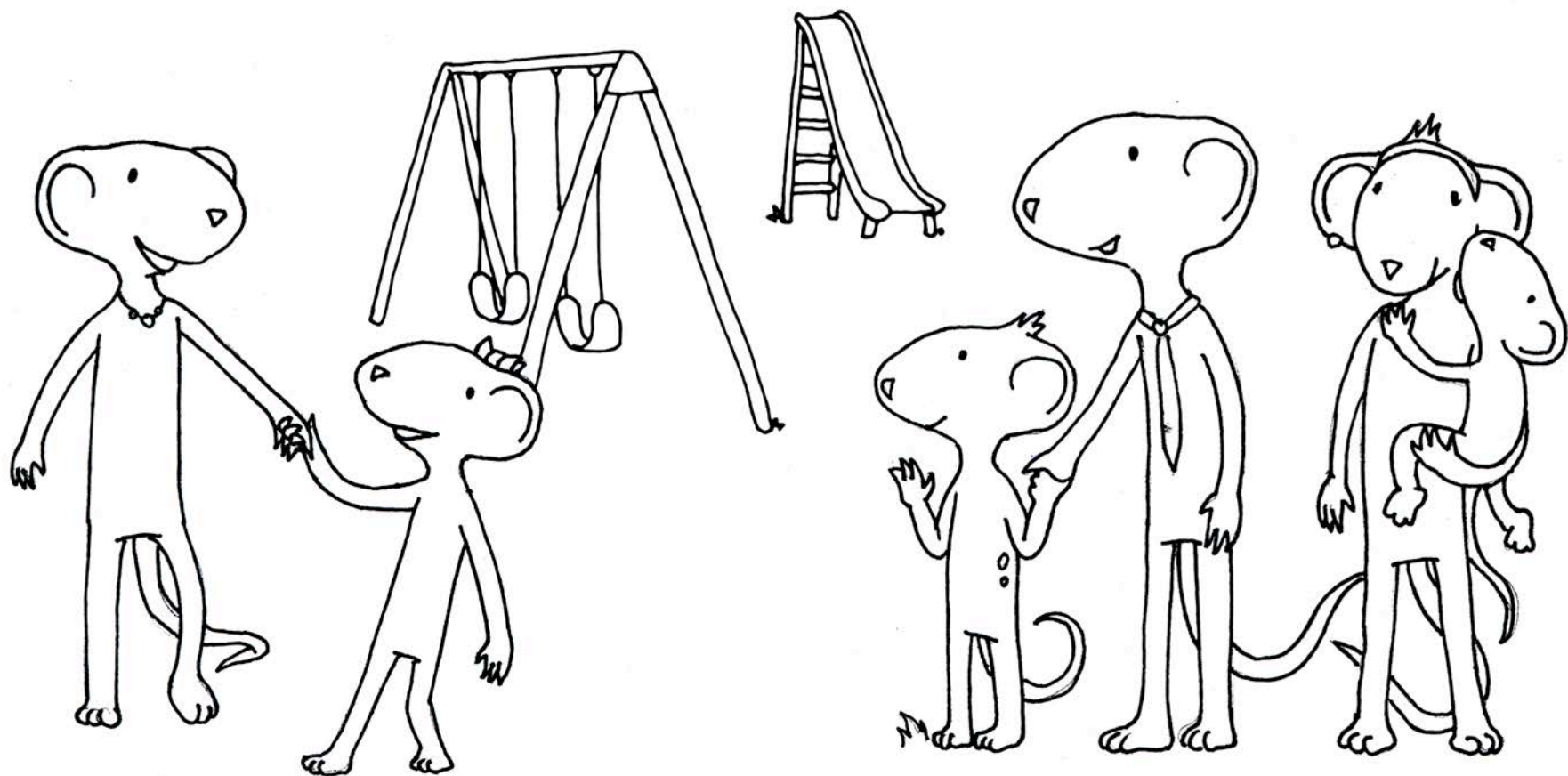
Li ta pran kèk tan. Dousman tè a ta sispann souke; replik yo ta sispann. Dousman Trinkak ak Sam ta santi yo an sekirite ankò.



E pandan yo t ap tann, paran yo te la pou ede yo.



Li ta ka pran yon ti tan. Lekòl la ak kay la ta dwe repare. Yo ta travay ansanm pou ranje lakou rekreyasyon an.



Epi evantyéلمان yo tout ta ale jwe deyò a.

Gid Paran

Objektif istwa a se pou ede timoun yo ki te fè eksperyans tranbleman tè aprann fè fas ak laperèz ak enkyetid yo. Kòm istwa a montre l, ou ka ede pitit ou lè li konnen li an sekirite epi ou renmen li.

Fason Pou Itilize Istwa Sa

1. Li epi pale avèk pitit ou sou sa ki nan liv sa a.
 - Swiv sa pitit ou ap di.
 - Gen kèk timoun ki ka vle kanpe jis pou pale sou sa ki nan paj la. Kite yo fè sa. Sa a se yon fason pou yo kòmanse eksprime ki jan yo santi yo epi sa yo sonje.
 - Gen kèk timoun ki ka santi yo enkyete pandan y'ap li liv la epi yo bezwen pran yon ti repo. Se byen. Ou ka diyon bagay tankou: «Li difisil pou m pale de tranblemanntè a tou. Li bon pou pran yon ti repo.»
2. Sèvi ak li kòm yon liv koulè.
 - Kolore se plezi ak detant.
 - Timoun yo ka itilize diferan koulè pou eksprime diferan santiman. Pa egzanp, lè Sam vin fache, yo te ka kolore foto sa an wouj. Lè Sam ak Trinkka pè yo te ka chwazi yon koulè pou lapèrèz epi kolore paj ki fè moun pè yo akkoulè sa. Lè w fè sa, sa ap ede pitit ou a kòmanse reflechi de diferan santiman.
 - Pandan timoun yo ap kolorye, yo pral kòmanse pale desa yo panse.
 - Gen kèk timoun ki ka vle fè yon madjigridji sou foto tranblemanntè a pou montre kijan yo fache ak tranblemanntè a oswa ki jan yo pa ta renmen pou tranblemanntè a rive ankò. Sa a se yon bon fason pouyo pataje santiman yo.
3. Itilize li pou w' kòmanse pale de sa ki te rive fanmi ou pandan e apre tranblemanntè a.
 - Istwa yo enpòtan pou jèn timoun yo. Li ede yo konprann sa kap pase.
 - Lè ou li istwa a bay pitit ou yo, yo pral konnen li nòmal pou yo pale sou sa kap pase epi poze kesyon.
 - Chak fanmi ap afekte yon fason diferan. Sèvi ak tan saa pou pale avèk pitit ou yo sou eksperyans fanmi lan. Itilize mo ki senp pou ba yo enfòmasyon yo.
 - Si pitit ou a wè ou vin tris, pale avèl de sa. Li nòmal pou w' admèt menm jan avèl kòman ou te pè oswa fache. Ede pitit ou a wè wap viv pi byen kounye a, ou reprann fòs ak kouraj, epi ou pral fè tout sa ou kapab pou kenbe fanmi an an sekirite.
 - Lè yo pale avèk ou, yap kapab pataje santiman ki difisil yo. Lè timoun yo ka di sa kap pase yo epi konpòtman yo montre yo pa aji sou emosyon ou ka vinn wè gen gwo amelyorasyonnan fason yo aji.
 - Pou ede pitit ou kòmanse pale, mande yo sa yo sonje, epi si yo pa janm santi yo fason Trinkka ak Sam te santi a. Di yo ou te pè tou epi ou pare pou reponn kesyon yo genyen.
 - Pafwa lè timoun yo pa santi yo konfòtab oswa yo pa pare pou pale de pwòp santiman yo, yo ka eksprime yo nan fasonkaraktè moun ki nan istwa a te santi'l oswa konpòtè'l. Si ou te remake gen resanblans ant santiman ant konpòtman Trinkka ak Sam ak pwòp pitit ou, ou ka gen yon konvèsasyon ak yo konsènan pati istwa sa a.
 - Pa egzanp, Sam te fache ak pwòp papa li apre tranblemanntè a paske li panse papa li te pran twòp tan anvan te vini pran li. Timoun piti yo souvan fache ak paran yo epi blame yo pou sa ki te rive menm lè se pa fòtparan yo. Se paske yo kwè paran yo tèlman fò e gen pouvwa, si yo pa fè yon bagay, se paske yo te chwazi pou yo pa fè anyen. Pou Sam, li enpòtan pou papa l' pa t' reyaji ak kòlè, men pou li rekonèt ke Sam te pè anpil.
 - Li ka ede si li pale ak Sam sou konbyen li te swete ke li te ka la pou kenbe Sam epi pwoteje li de danje

- o e kouman li teka vini san pèdi tan.
 - o Aprè tranblemantè a, Trink a te fache tou ak manman l paske li panse manman l te bay manti lè li te di tranblemanntè a te fin pase nèt. Manman li te jis ap eseye fè Trink a santi li an sekirite men Trink a pa t' konprann sa. Li enpòtan pou manman Trink a a sipòte lepi ede l konprann sa k ap pase.
 - o Si pitit ou sanble fache avèk ou, pale ak yo sou ki jan Sam ak Trink a te fache ak paran yo ka ede pititou kòmanse pale sou kouman yo santi yo.
4. Itilize sa pou w kòmanse pale ak pitit ou yo sou tranblemanntè
- Jèn Timoun ka gen anpil kesyon sou ranblemanntè menyo ka pa konnen kijan pou yo poze yo paske yo piti, Men kèk kesyon yo ka poze.
 - o Kisa yon tranblemanntè ye?
 - o Poukisa yo rive?
 - o Èske lap rive ankò?
 - o Kilè lap rive?
 - o Kisa nou pral fè si li rive?
 - Lè timoun yo jwenn repons kesyon yo, yo vinn gen mwens laperèz. Menm lè yo ta toujou pè, yo konnen yo pa pou kont yo. Yo konnen yo ka pale avèk ou.
 - Men kèk enfòmasyon ou ka pataje avèk timoun ou yo pou ede yo konprann tranblemanntè.. Pou kòmanse sijè sa a ou a di, “Li bon pou konnen kèk bagay sou tranbleman è a. Men sa mwen konnen de yo.”
 - o Tè a gen plisyè moso tankou yon jwèt pasyans oswa jwèt kaskèt ke yo rele puzzle an anglè. Nou rele moso yo plak tektonik. Yo toujou ap deplase. Dabitid yo deplase tou dousman. Tranblemanntè rivelè plak yo (moso jwèt pasyans yo) frape youn ak lòt.
 - o Tranblemanntè rive tout tan. Pifò nan yo tèlman pitinou pa menm santi yo.
 - o Li souke sou kote, anro anba, oswa tankou vag.
 - o Jeneralman yon tranblemanntè dire mwens pase yonminit. Dabitid yo kòmanse ak yon gwondman ki ka baoswa byen fò tankou yon tren kap pote machandiz.
 - o Tranblemanntè ka rive toudenkou epi san avètisman.
 - o Pandan yon tranblemanntè, nou pran prekosyon pou bagay yo pa tonbe sou nou.
 - o Souvan gen lòt anpil tranblemanntè ki rive aprè yongwo tranblemanntè. Yo rele sa replik. Anjeneral, yo pi piti pase premye tranbleman tè a, men yo ka toujou fè moun pè. Rezon ki fè replik yo rive se paske tè a ap ajiste tèt li (moso jwèt payans yo ap tounen tonbe nan plas yo) apre premye tranbleman tè a. Nan anpil ka, plis premye tranbleman tè pi gwo sa vle di ap gen pi gwo replik epi ap gen plis replik.
 - o Pou fanmi k ap viv tou pre lanmè a, gwo tranblemanntè ka lakòz bann gwo vag lanmè, ki rele sounami. Koute avètisman sounami an. Si avètisman yo di pou evakye, evakye imedyatman. Evakye vle di kite yon zòn ki ta ka pa an sekirite epi pou ale nanyon kote ki an sekirite (tipikman nan yon zòn ki pa bòlanmè, sou yon ti mòn).

Pwen Enpòtan Pou Sonje

- Menm apre lè yon dezaz natirèl fini pase, li ka kontinye afekte nou.
- Anpil bagay ka fè ou oswa pitit ou a sonje tranblemanntè a
 - Replik yo
 - Gwo kamyon kap pase ki souke tè a oswa kay la
 - Separasyon
 - Wè yon moun ki tris oswa kap kriye
- Jèn timoun yo souvan pa ka di nou kisa yo sonje. Yo montre yo pè nan fason yap aji ak fason yo konpòte yo. Trink a vle pou yo pote l'. Sam pran jwèt frè li a epi li kourinan kay la. Gen kèk timoun ki gen lestomak fèmal.
- Chak timoun differan epi yo reaji nan yon fason ki differan. Trink a pè epi li vle rete kole sou lòt moun. Sam pè epi li fèdezòd.
- Nan istwa a, paran yo fache epi fristre poutèt konpòtmantimoun yo, men yo eseye konprann poukisa timoun yo konpòte yo nan fason sa epi yo eseye ede timoun yo konprann poukisa tou.
- Menm lè timoun yo pè, fache, oswa tris, li pa nòmal pou nou konpòte nan yon fason ki agresif ak yo - ba timoun yolimit, di yo sa yo dwe fè ak sa yo pa dwe fè, sa ap ede yo santi yo an sekirite.
- Timoun piti yo ap poze menm kesyon yo plizyè fwa. Se papaske yo bliye sa ou te di yo non men se paske se konsa yo aprann de sa ki te pase a epi aprann ba yo sans. Yo bezwen w' pou reponn menm kesyon yo plizyè fwa ak anpil pasyans ak tout tandrès ki posib.
- Fè pitit ou yo konnen menm si gen bagay tèrib ki te rive yonan tan lontan an, pa gen danje kounye a. Fè yo sonje fanmi an genyen plan pou yo rete an sekirite.

Reflechi Sou Pitit Ou

- Eske pitit ou a te aji yon fason diferan depi apre tranblemanntè a?
- Kisa ki fè pitit ou a pè?
- Kouman ou fè konnen lè pitit ou a pè?
- Kijan pitit ou a gen tandans konpòte lè li estrese oswa pè?
- Kisa ou menm ak pitit ou a ka fè ansanm pou-w kapab ede'l santi'l pi byen?

Fason Ou Ka Ede Pitit Ou

- Ede pitit ou yo pale avè ou sou sa ki te pase a.
- Ede pitit ou yo idantifye santiman yo ka genyen, epi fè yo konnen pa gen problem si yo santi yo konsa.
- Ede pitit ou yo santi yo an sekirite. Konsantre sou sekiritesikolojik sa vle di kijan pitit ou santi li ak sekirite fizik aktyèl (kisa w dwe fè si gen yon lòt tranblemanntè, kote yo ka ale ki an sekirite).
- Timoun piti yo santi yo an sekirite lè w kenbe yo.
- Timoun yo santi yo an sekirite lè yo gen woutin. Pa egzanp, manje regilye, orè, ak règ ki konsistan) epi konnen ki sa yo pral fè apre.
- Devlope yon plan dezaz pou fanmi an, pou pitit ou yo ka konnen kisa ki pral rive si gen yon lòt tranblemanntè.
- Prepare yon kit materyèl nan ka ijans ke ou ka jwenn fasil lè w bezwen yo. Kenbe flach ak soulye bò kote kabann tout moun pandan lannwit. Asire w ke tout moun konnen ki kote ki pi an sekirite lakay ak nan lekòl yo pou yo ka abrite pandan yon tranblemanntè oswa sounami, ak ki kote yo ka ale si yo dwe evakye.

Fason Ou Ka Ede Tèt Ou

- Granmoun yo tou kapab afekte pa dezaz natirèl. Ou ka santi w pè, epi ou ka santi w tris, fache, oswa koupab poutout sa ki te pase yo.
- Yon fason pou w ka ede pitit ou yo pi byen, ou bezwen pran swen tèt ou. Timoun yo, menm lè timoun yo tou piti, yo remake lè granmoun bò kote yo pa byen.
- Premye etap pou pran swen tèt ou se pou w pran tan pou okipe tèt ou. Mande tèt ou...
 - Èske reflechi oswa panse ak dezaz la pa anpechem fè sa mwen vle fè oswa sa mwen bezwen fè?
 - Èske m' ap eseye evite panse ak dezaz la konplètman?
 - Èske mwen santi m enkyete, distrè, oswa fache?
 - Èske mwen santi m tris oswa deprime?
 - Èske lè m eseye fè fas ak pwoblèm yo sa lakòz mwen vini pi mal apre sa? Èske mwen inyore bagay mwen bezwen fè oswa fè bagay ki pa bon pou mwen?
 - Kisa ki bon m' ap fè?
- Si ou remake gen gwo reyaksyon fas a dezaz la
 - Pale ak zanmi w oswa fanmi ou.
 - Pran tan pou okipe tèt ou epi fè aktivite ke ou renmen fè.
 - Rete an sante. Manje byen, fè egzèsis fizik, epi pran asetan pou w dòmi.
 - Pèmèt tèt ou pou ou santi w tris ak chagren.
 - Eseye retounen nan aktivite ou konnen abitye fè chak jou.
 - Si ou santi sa twòp pou ou, bagay yo depase w, eseye ale tipa ti pa pou w' ka fè fas ak gwo pwoblèm yo.
- Anpil granmoun santi yo koupab paske yo konsantre sou tèt yo oswa yo pran tan pou pran swen tèt yo, men li bon pou w sonje ke timoun yo ap santi yo pi kontan lè yo konnen ou anfòm.

Kèk Resous Siplèman

- [NCTSN.org](http://nctsn.org): Enfòmasyon sou timoun, dezaz natirèl, ak chòk <http://nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>
- [Piplo Productions](https://piploproductions.com/stories/once): "Yon fwa mwen te trè pè", yon istwa ki ekri pou ede timoun yo ak granmoun yo (paran yo, pwofesè yo, ak lòt granmoun ki enpòtan) konprann kijanestrès ka afekte timoun ak fason pou ede yo <https://piploproductions.com/stories/once>
- [Futureunlimited.org](http://www.futureunlimited.org) – enfòmasyon sou jèn timoun ak sante mantal
- FEMA – Enfòmasyon sou tranblemanntè pou timoun: <http://www.fema.gov/kids/quake.htm>
- Sesame Street – An nou prepare n! Planifye ansanmpou ijans ak konsèy, aktivite, ak lòt zouti pou ede toutfanmi prepare pou ijans (tou de an lang angle ak panyòl): <http://www.sesamestreet.org/ready>
- [Redcross.org](https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/children-at-home-share-these-kid-friendly-activities.html)
 - Aktivite ki gen pou wè ak tranblemanntè pou famiy ak timoun <https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/children-at-home-share-these-kid-friendly-activities.html>
- [Zerotothree.org](http://www.zerotothree.org) – enfòmasyon sou jèn timoun ak devlopman timoun.