

UNA NOTA ESPECIAL PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES

Mientras que su hijo sigue el viaje de los niños en este libro, algunas de las imágenes pueden traerle recuerdos o emociones.

Aquí hay algunos consejos de cómo puede apoyarlo:



Permita que su hijo hable sobre su experiencia tanto como lo necesite - hágale saber que está bien lo que siente



Asegurarle a su hijo que hará todo lo posible para mantenerlo a salvo



Ofrezca comodidad física a su hijo - los abrazos pueden ayudarlo a sentirse seguro



Anime a su hijo a jugar - puede ayudarlo con sus emociones



Muéstrele a su hijo cómo identificar a las personas en las que puede confiar

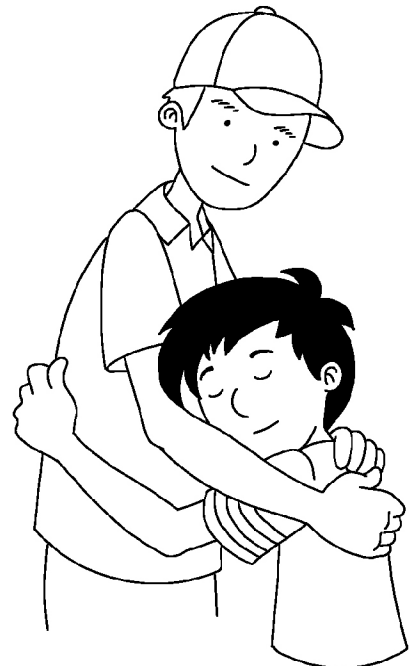


Solicite ayuda de organizaciones confiables

Ha hecho tanto hasta ahora.

Ha guiado a su familia con
valor, fuerza y perseverancia.

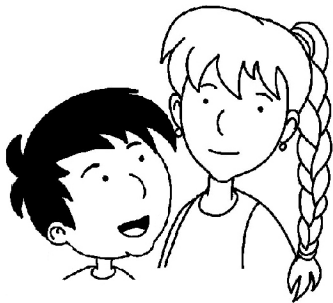
Le deseamos lo mejor mientras continúa
cuidando del bienestar de sus seres queridos.



UNA NOTA ESPECIAL PARA NIÑOS Y NIÑAS



Si necesitas sentirte mejor, aquí hay algunas cosas que puedes hacer...



Habla con un adulto en quién confíes



Escribe o dibuja lo que sientes



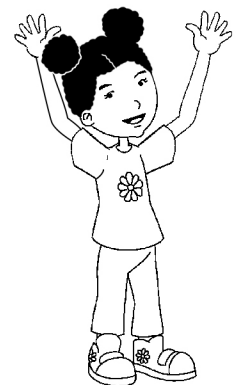
Juega en un lugar seguro



Come un bocadillo o **bebe** un poco de agua



Toma un descanso



Ponte de pie y estírate

UMA NOTA ESPECIAL PARA PAIS E CUIDADORES

A medida que seus filhos seguem a jornada das crianças deste livro, algumas das imagens podem lhes trazer memórias e emoções.

Aqui estão algumas dicas de como você pode ajudá-los:



Deixe que seu filho fale o quanto precisar. Diga-lhe que é normal que se sinta assim.



Assegure seu filho que você fara de tudo para mantê-lo seguro.



Ofereça conforto físico ao seu filho - abraços o ajudam a se sentir seguro.



Encorage seu filho a brincar - isso o ajuda a lidar com as suas emoções.



Ensine o seu filho como identificar as pessoas nas quais ele pode confiar.



Procure ajuda de organizações confiáveis.

Você já fez tanto até aqui!

Você tem guiado sua família com coragem, força, e perseverança.

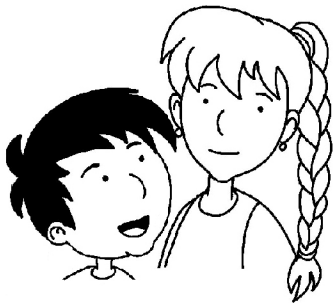
Nós lhe desejamos o melhor à medida que você continua cuidando do bem-estar de sua família.



UMA MENSAGEM ESPECIAL PARA AS CRIANÇAS!



***Se você está triste ou com medo, há algumas coisas que
você pode fazer pra ajudar...***



Fale com um adulto em quem você confia.



Escreva ou **desenhe** aquilo que você está sentindo.



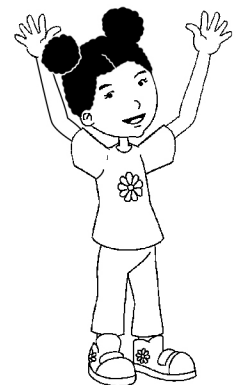
Brinque num lugar seguro.



Coma ou **beba** alguma coisa.



Descanse um pouco.



Estique o seu corpo.

UNE NOTE SPÉCIALE POUR LES PARENTS

Pendant que votre enfant suivait le parcours des 2 enfants dans ce livre, certaines des images peuvent avoir évoqué des souvenirs ou des émotions.

Voici quelques conseils sur la façon dont vous pouvez les soutenir:



Permettez à votre enfant de parler de son expérience autant qu'il en a besoin - dites-lui que ce qu'il ressent est normal



Rassurez votre enfant, faites tout ce que vous pouvez pour le garder en sécurité



Offrez un confort physique à votre enfant - les câlins peuvent l'aider à se sentir en sécurité



Encouragez votre enfant à jouer - cela peut l'aider à gérer ses émotions



Montrez à votre enfant comment identifier les personnes en qui ils peuvent avoir confiance



Demandez l'aide d'organisations crédibles

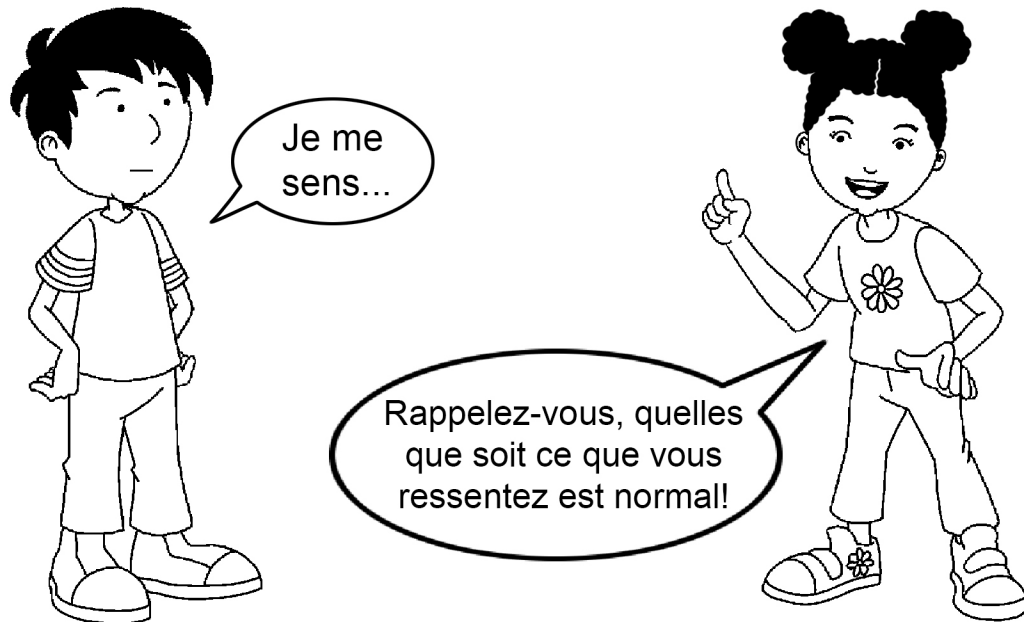
Vous avez déjà tant fait.

Vous avez guidé votre famille avec courage, force et persévérance.

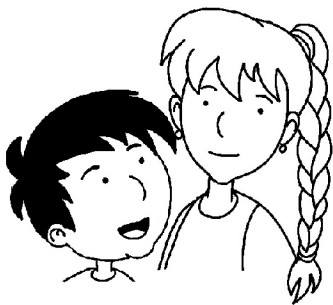
Nous vous souhaitons le meilleur pendant que vous continuez à vous soucier du bien-être de vos proches.



UNE NOTE SPÉCIALE POUR LES ENFANTS!



Si vous avez besoin de vous sentir mieux, voici quelques choses que vous pouvez faire:



Parlez à un adulte en qui vous avez confiance



Écrivez ou **dessinez** ce que vous ressentez



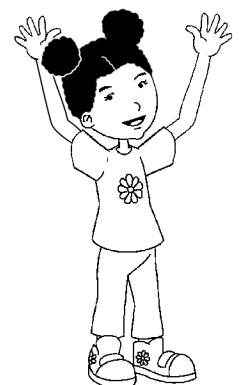
Jouez dans un endroit sûr



Mangez une collation ou **boire** un peu d'eau



Prenez une pause



Levez-vous et **étirez-vous**

YON NÒT ESPESYAL POU PARAN YO

Pandan ke pitit nou yo tap swiv istwa 2 ti moun yo nan liv sa a,
ken kek imaj ki ka fe yo sonje kek souvni ak emosyon.

Men kek konsey sou ki jan nou ka soutni ti moun yo:



Kite ti moun yo pale de eksperyans yo - di yo, si'l nesese pou yo,
ke emosyon yo senti yo nòmal.



Asire ti moun yo, fe tout sa ou kapab fe pou bay yo sekirite.



Ran ti moun yo konfotab - bay yo akolad pou yo ka senti yo an
sekirite.



Ankouraje ti moun yo pou yo jwe - sa ka ede yo jere
emosyon yo.



Montre ti moun yo komman pou yo rekonet moun
yo ka fe konfyans.

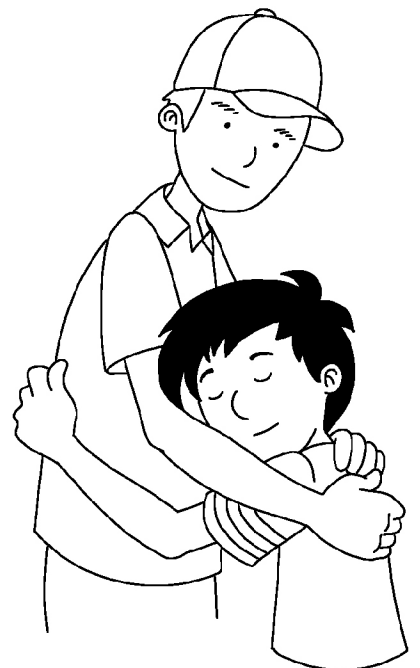


Cheche ed oganizasyon ki kredib.

Ou gentan fe anpil bagay deja.

Ou te gide fanmy an ak kouraj, fòs,
ak peseverans.

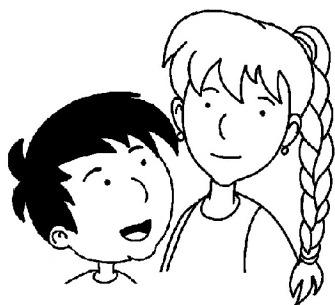
Nou swete tout bagay ale pi byen pou ou pandan
wap kontinye travay pou fanmy an viv pi byen.



YON TI MO POU TI MOUN YO!



si nou beswen senti nou pi alez, men sa nou kapab fe:



Pale ak yon granmoun nou fe konfyans.



Ekri ou byen fe yon **desen** de sa nou senti ya.



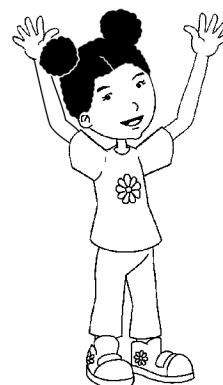
Jwe nan yon kote ki en sekirite.



Manje kichoy ou **bwe** yon ti dlo.



Pran yon poz



Leve epi detire

KUMBUKUMBU MAALUM KWA WAZAZI NA WALEZI

Wakati watoto wenyu wamekuwa wakifuatilia safari ya watoto kwa hii kitabu, picha kadha zinaweza kuleta mawazo mingi kwao.

Hapa kuna vidokezo vichache juu ya jinsi unavyoweza kuwasaidia:



Mruhusu mtoto wako azumguze - mwambie kwanini anahisi hivyo.



Mhakikishie kwamba utafanya kila kitu kumlinda.



Mpe mtoto wako faraja wa mwili - kumkumbatia unaweza kumfanya kusikia hako salama.



Mpe moyo mtoto wako acheze - inaweza saidia na hisia yake.



Onyeshe mtoto wako watu anaoweza amini.



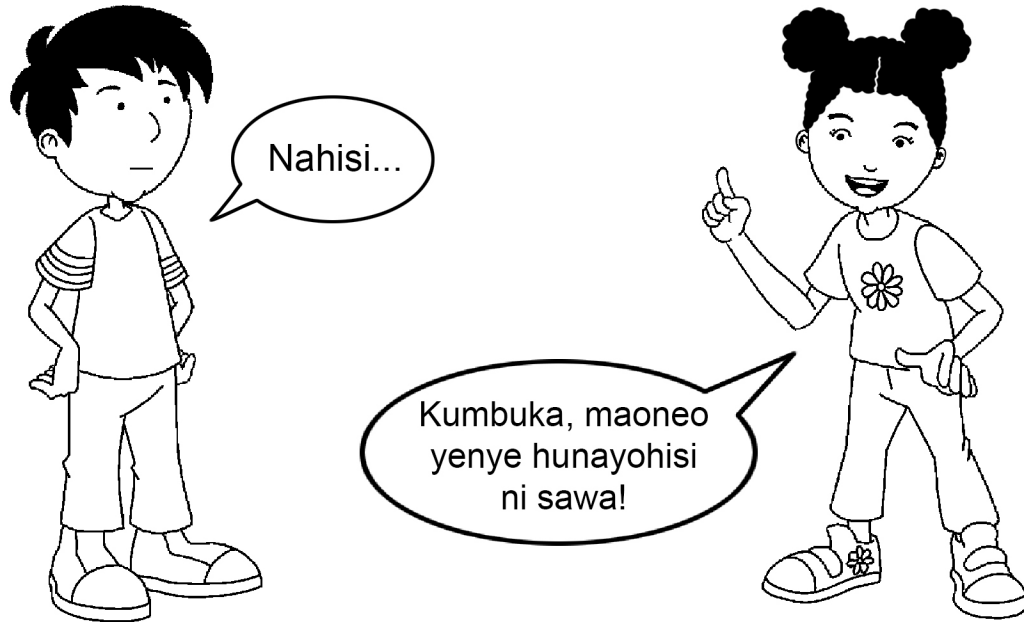
Omba msaada kutoka kwa shirika linaloaminika.

Wewe tayari umefanya mengi sana.

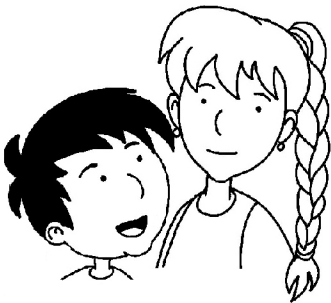
Umeiongoza familia yako kwa ujasiri, nguvu na uvumilivu.



KUMBUKUMBU MAALUM KWA WATOTO!



Ikiwa unahitaji kuhisi vizuri, hapa kuna vitu unavyoweza fanyana



Zungumza na mtu
mzima mwenye
unamwamini



Andika ama **chora**
chochote unayohisi



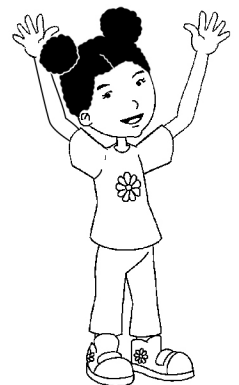
cheza kwa
mahali salama



kula vitafunio
ama kunywa maji



Pumzika



simama na
ujinyooshe

给父母和看护人的特别说明

当您的孩子跟随本书中孩子们的旅程时，
一些图像可能会勾起回忆或情感。

以下是有关如何支持他们的一些提示：



让您的孩子尽可能多地谈论他们的经历——让他们知道他们的感受是好的



让您的孩子放心，您将尽一切努力确保他们的安全。



给与孩子身体上的安慰——拥抱能让他们感到安全



鼓励你的孩子尽情玩耍——这可以安抚他们的情绪



向你的孩子展示如何识别他们可以信任的人



向值得信赖的机构寻求帮助

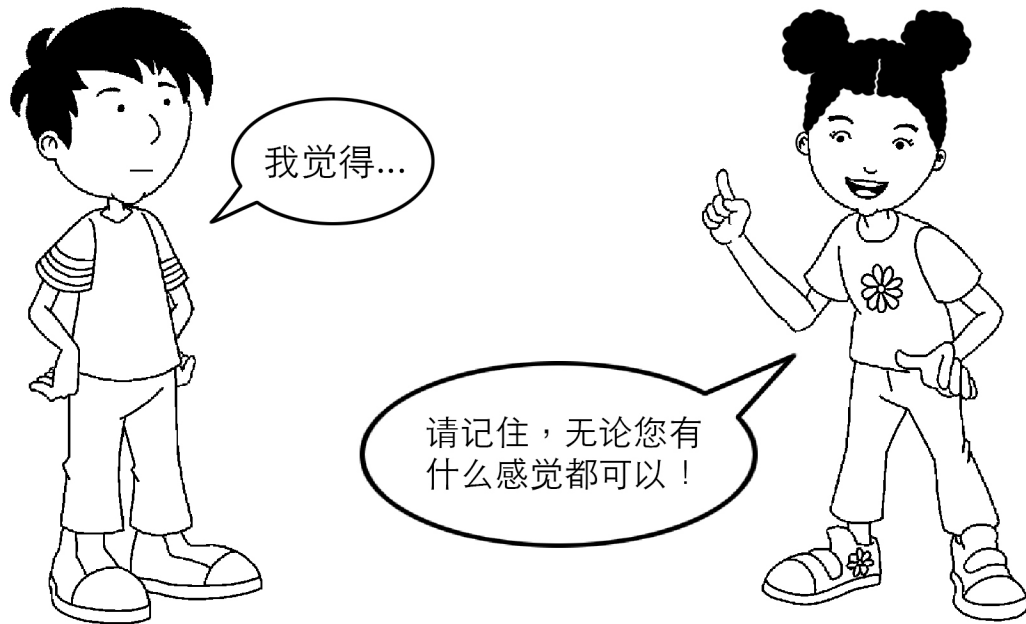
您已经做了很多了。

您用勇气、力量和毅力引导你的家人。

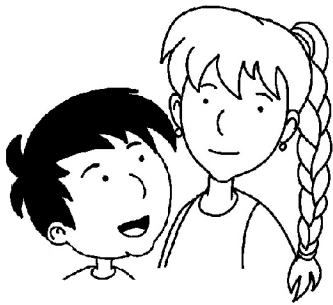
我们祝愿您在继续关心你所爱的人的幸福时一切顺利。



给孩子们特别提示！



如果你需要感觉更好，这里有一些事情可以做.....



和你信任的成年人谈谈



写下或画出你的感受



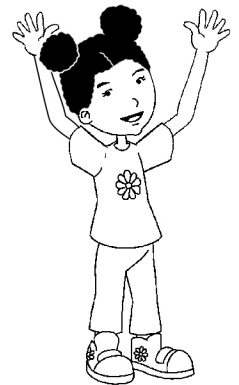
在安全的地方玩耍



吃点零食或喝点水



稍事休息



站起来伸个懒腰

माता-पिता और केयरगविर के लिए एक खास नोट

जब आपके बच्चे ने इस किताब में बच्चों के सफर के बारे में पढ़ा, तो हो सकता है कि कुछ इमेज से उनकी यादें ताज़ा हो गई हों या भावनाएं छलक गई हों।

यहां कुछ सलाह दी गई है कि आप कैसे उनका समर्थन कर सकते हैं:



अपने बच्चे को अपने अनुभव के बारे में जितना चाहे उतना बात करने दें - उन्हें बताएं कि उनका एहसास बिल्कुल ठीक है



अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि आप उन्हें सुरक्षित रखने के लिए अपनी क्षमतानुसार सबकुछ कर सकते हैं



अपने बच्चे को शारीरिक राहत पेश करें - गले लगाने से उन्हें सुरक्षित महसूस करने में मदद मिलती है



अपने बच्चे को खेलने के लिए प्रोत्साहित करें - इससे उन्हें अपनी भावनाओं में मदद मिल सकती है



अपने बच्चे को दिखाएं कि भरोसेमंद लोगों को कैसे पहचानें

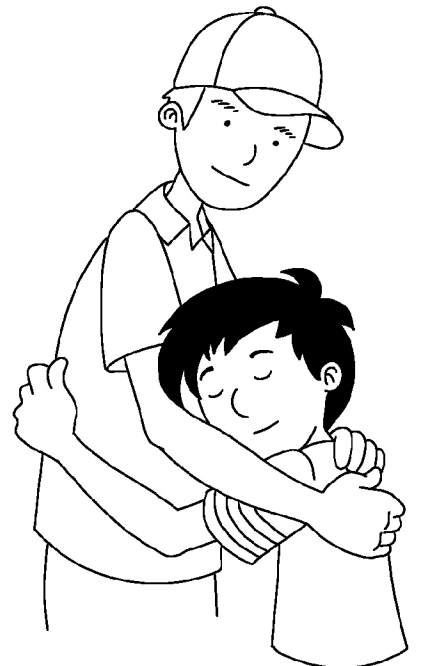


भरोसेमंद संस्थाओं से मदद मांगें

आपने पहले ही काफी कुछ कर लिया है। आपने अपने परिवार का साहस,

ताकत और लगन से मार्गदर्शन किया है।

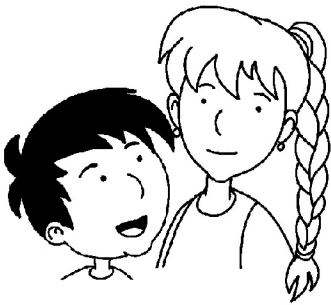
हमारी आपको शुभकामनाएं हैं कि आप अपने प्रियजनों की भलाई करना यूं ही जारी रखें।



बच्चों के लिए एक खास नोट!



अगर आपको अच्छा महसूस करने की ज़रूरत हो, तो आप यहां दी गई कुछ चीजें कर सकते हैं...



अपने विश्वासी वयस्क से बात करें



अपनी भावनाओं को लिखें या चित्र बनाएं



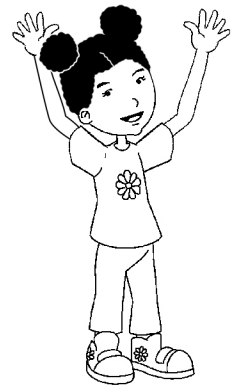
एक सुरक्षित जगह में खेलें



स्नैक खाएं या थोड़ा पानी पीएं



थोड़ा ब्रेक लें



खड़े हो जाएं और स्ट्रेच करें

O NOTĂ SPECIALĂ PENTRU PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI

Pe măsură ce copilul dvs. urmărește călătoria copiilor din această carte, este posibil ca unele imagini să reînvie unele amintiri sau emoții.

Iată câteva sfaturi despre cum îi puteți sprijini:



Încurajați-l pe copil să vorbească atât cât are nevoie despre ceea ce trăiește – spuneți-le că e în regulă să simtă ceea ce simt



Asigurați copilul că veți face tot ce puteți ca să fie în siguranță



Oferiți alinare copilului – îmbrățișările îi pot ajuta să se simtă în siguranță



Încurajați copilul să se joace – joaca îi poate ajuta cu emoțiile



Arătați-i copilului cum să identifice persoanele în care poate avea încredere

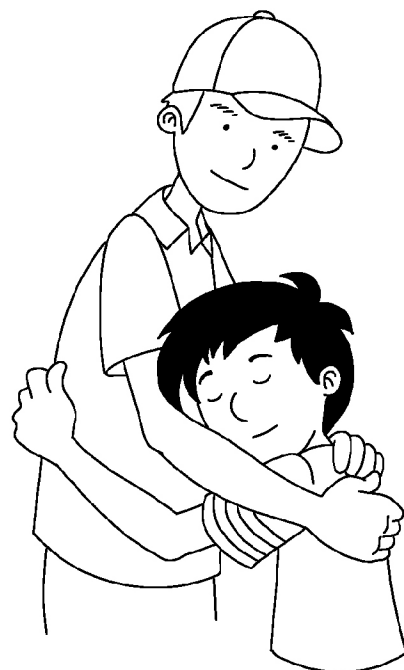


Cereți ajutor de la organizațiile de încredere

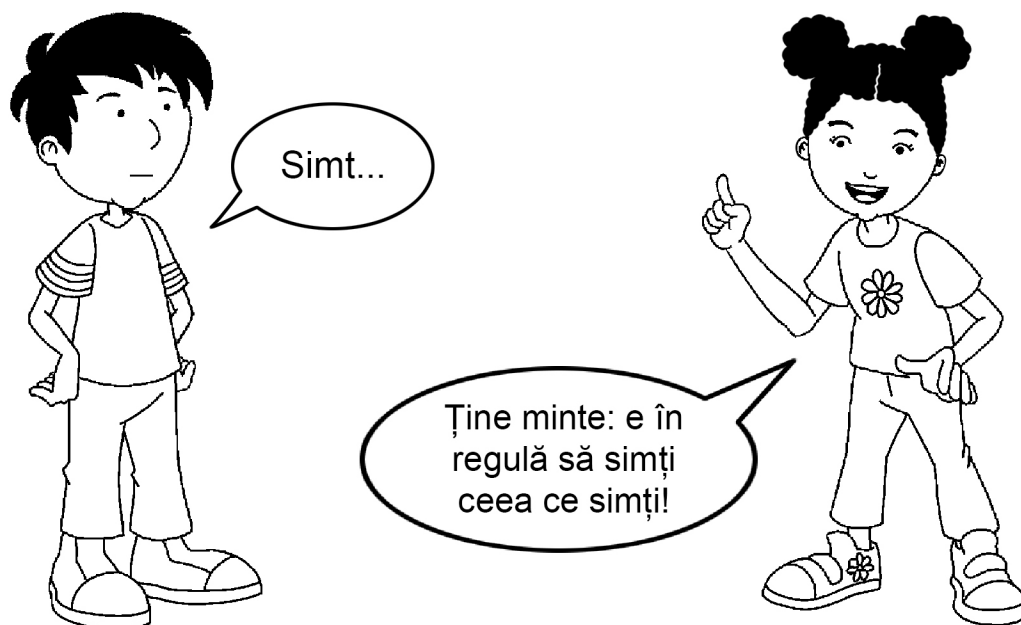
Ați făcut deja foarte multe.

V-ați ghidat familia cu curaj, putere și perseverență.

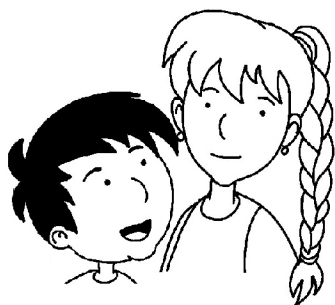
Vă dorim numai bine în încercarea de a avea grijă de bunăstarea celor dragi.



O NOTĂ SPECIALĂ PENTRU COPII!



Dacă vrei să te simți mai bine, iată ce poți face...



Vorbește cu un adult
în care ai încredere



Scrive sau **desenează**
ce simți



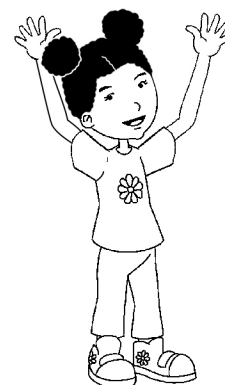
Joacă-te într-un
loc sigur



la o **gustare** sau
bea apă



la o **pauză**



Ridică-te în
picioare și
întinde-te

* ملاحظة خاصة للآباء ومقدمي الرعاية

بينما يتابع طفلك قصة رحلة الطفلين في هذا الكتاب، قد تستدع الصور التي تتضمنها تلك القصة بعض الذكريات أو الانفعالات.

نذكرك ببعض النصائح التي يمكنك اتباعها لدعم طفلك:

اسمح لطفلك بالتحدث عن تجاربه كما يحلو له - دعه يعلم أنه لا بأس على الإطلاق من تعبيره عن أي مشاعر مهما كانت



طمئن طفلك أنك ستفعل جميع الأشياء التي يمكنك فعلها للحفاظ على أمنه وسلامته



وفر الراحة البدنية لطفلك - يمكن للعناق أن يشعر الطفل بالأمان



شجع طفلك على اللعب؛ فللعب دور إيجابي في التعبير عن انفعالاته



أوضح لطفلك كيف يمكنه تحديد الأشخاص الذين يمكن الوثوق فيهم



اطلب المساعدة من المؤسسات الموثوقة



لقد أنجزت الكثير بالفعل.

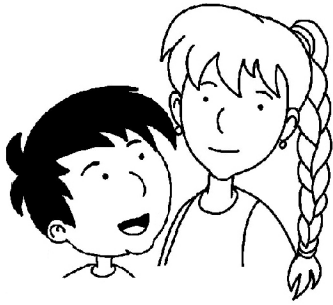
لقد تمكنت من إرشاد عائلتك بشجاعة وقوة وإخلاص.

نتمنى لك التوفيق الدائم في سعيك المستمر لرعاية أحبائك وتوفير حياة سعيدة لهم.

إحان الوقت لاستعراض الملاحظة التي خصصناها للأطفال



إذا كنت بحاجة إلى أن تحسن من شعورك، نوصيك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها...



تحدث إلى شخص
بالغ تثق في رأيه



اكتب ما تشعر به أو
ارسمه



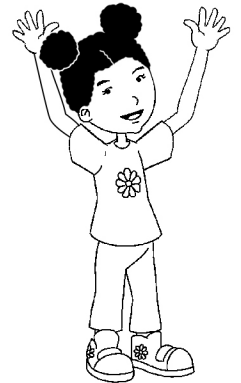
العب في مكان آمن



تناول وجبة خفيفة أو
اشرب بعض المياه



احصل على فترة راحة



قف ومدد جسمك

EBEVEYNLER VE BAKICILAR İÇİN ÖZEL BİR NOT

Çocuğunuz bu kitaptaki çocukların yolculuğunu takip ederken, bazı resimler, anıları veya duyguları canlandırmış olabilir.

Onları nasıl destekleyebileceğinize dair birkaç ipucu:



Çocuğunuzun deneyimleri hakkında ihtiyaç duyduğu kadar konuşmasına izin verin - hissettiklerinin iyi olduğunu bilmesini sağlayın



Çocuğunuzun güvenliğini sağlamak için elinizden gelen her şeyi yapacağınıza dair güvence verin.



Çocuğunuza fiziksel rahatlık sağlayın – sarılmak onların güvende hissetmesine yardımcı olabilir



Çocuğunuzun oynamaya teşvik edin – bu onların duygularına yardımcı olabilir



Çocuğunuza güvenebileceği kişileri nasıl tanımlayacağını gösterin



Güvenilir kuruluşlardan yardım isteyin

Zaten çok şey yaptınız.

Ailenize cesaret, güç ve azimle rehberlik ettiniz.

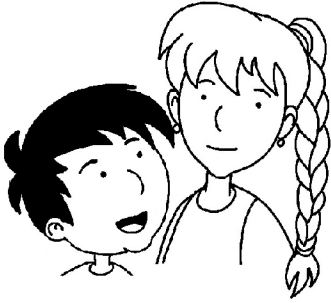
Sevdiklerinizin iyiliğini düşünmeye devam ederken sizin için en iyisini diliyoruz.



ÇOCUKLARA ÖZEL NOT!



***Kendinizi daha iyi hissetmeye ihtiyacınız varsa,
işte yapabileceğiniz bazı şeyler...***



Güvendiğiniz bir
yetişkinle konuşun



Ne hissettiğinizi
yazın veya çizin



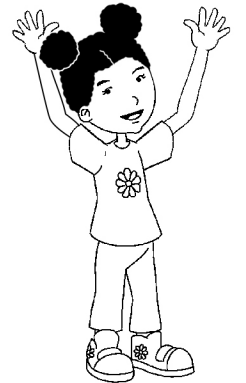
Güvenli bir
yerde oynayın



Bir şeyler atıştırın
veya biraz su için



Mola verin



Ayağa kalkın
ve esneyin

Специальное сообщение для родителей и опекунов

Если ваши дети совершали такое путешествие, как дети в этой книге, некоторые картины могли вызвать воспоминания или эмоции.

Вот несколько советов, как вы можете помочь им:



Позвольте вашему ребенку рассказывать о своем состоянии столько, сколько ему нужно. Дайте ему понять, что все, что он чувствует, нормально.



Дайте своему ребенку понять, что вы сделаете все, что сможете, чтобы защитить его.



Обеспечьте своему ребенку физический комфорт - объятия дадут ему чувство безопасности.



Предложите ребенку поиграть - это поможет ему справиться со своими эмоциями.



Покажите ребенку, как определить человека, которому он может доверять.

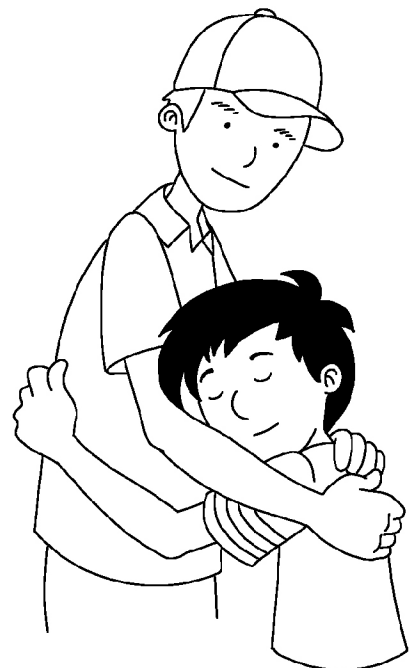


Обратитесь за помощью в организации, которым вы доверяете.

Вы уже сделали много.

Вы проявляете смелость, силу и терпение.

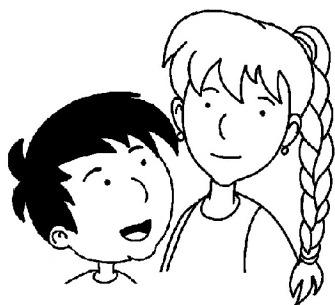
Мы желаем вам самого лучшего, чтобы вы могли продолжать заботиться о своих близких.



Специальное сообщение для детей!



**Если вы хотите почувствовать себя лучше,
вы можете сделать несколько вещей...**



Поговорите со
взрослым, которому
вы доверяете



Напишите или
нарисуйте, что вы
чувствуете



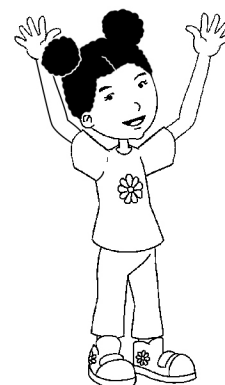
Поиграйте в
безопасном месте



Съешьте
что-нибудь или
выпейте воды



Отдохните



Встаньте и
потянитесь

A SPECIAL NOTE FOR PARENTS & CAREGIVERS

As your child follows the journey of the children in this book, some of the images may bring up memories or emotions.

Here are a few tips on how you can support them:



Allow your child to talk about their experience as much as they need – let them know what they are feeling is okay



Reassure your child you will do everything you can to keep them safe



Offer physical comfort to your child – hugs can help them feel secure



Encourage your child to play – it can help with their emotions



Show your child how to identify people they can trust

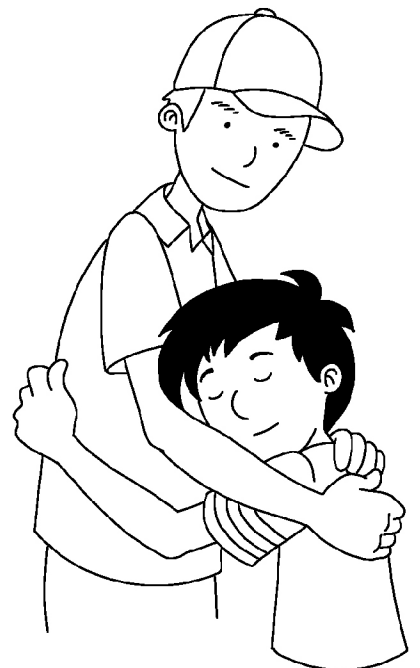


Ask for help from trusted organizations

You've already done so much.

You have guided your family with courage, strength and perseverance.

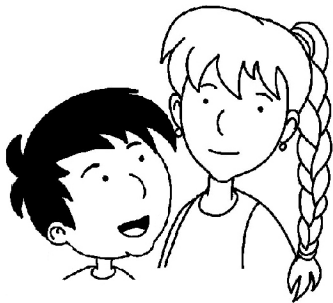
We wish you the best as you continue to care for the well-being of your loved ones.



A SPECIAL NOTE FOR KIDS



If you need to feel better, here are some things you can do...



Talk to an adult you trust



Write or **draw** what you're feeling



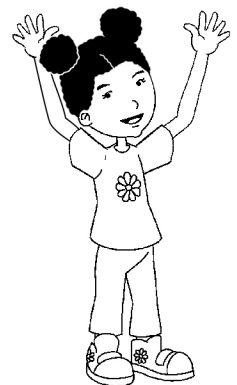
Play in a safe place



Eat a snack or **drink** some water



Take a break



Stand up and **stretch**