

Aspénimowin Pasikónikéwin

Otatokéwikamikosiwak ókik Children's Advocate ká iticik oma oci nisiwanáchisowin ta nakáskikáték kiskénitamowina

PITON 2014

Kisténitamowin Pimátisiwin...éko mino atosképaniw!

Ká wíciyacik kícéwákanak

“Animan ta wápatam awiyak ká sákiyat ta kakwátakénitak. Kisáspin ki kiskénimáw awiyak é átotak éwí nóte nipot, kikakí wíciyáw óma ta wícéwákanian ékwána.

Apók étoké kika wápatamáw awa kicéwákan pakán é isi ayát oma kékwániw ká nócitát. Mwéci kékwán é mikoskáténitamihikot wéká é kisiwénitamihikot tápitaw, wéká mwéci kékwána kawisk éwí nanakawénitamihikot. Apók kikakí pétén kékwána oci ana kicéwákan éká wá oci nóte papá wícéwákanimis. Apók kikakí wápatamáw éká kawisk éwí pamihisot, *éká éwí kisipékít* wéká tápitaw mwéci éwí cákít. Apók ana kicéwákan *pakwanta ta yá itótam* kiyám wísakáspinatísoci, wéká **ta má mékiw** kakinaw kékwána kákípé sákítát...Wéká, áskáw kikawápatamáw ana kicéwákan ta maskawátísit wéká náspic ta minénitákosit.

Kisténitákon anima ta kiskisiyan, awa awiyak ká tasítak óma éwí nóte póni pimátísit, móna wina étoké wésám mitoni anima éwí kakwé nipahisot máka éwí nóte wítak anima kotak kékwániw é wísakáspínéskákot. Ká ayamitocikáték óma ékwáni anima piko ta oci aswénítaman máka wina ocitaw mina aspénimowin ta kon.

Kakinaw anima kikakí ayamítán tánisi kékí is wíciyat ana kicéwákan ote itapiyani: <http://kidshelpphone.ca/Teens/InfoBooth/Emotional-Health/Suicide/Helping-a-Friend.aspx>



United Nations Convention on the Rights of the Child
Article 6

You have the right to not only live, but thrive!

Ókik Clinic Community Health Centre

éko Winnipeg Regional Health Authority ká iticik kí nísókamwak é ositá cik anima ékotowa masinahikan, **ki mino ayán ná?** Icikátéw. Ékóma masinahikanos wítam tánisi étápatamisoyak óma éko tánisi éténitamihikoyak óma pimátisiwin. Óko ita átit anihi iténitamowina:

Tánisis étwéyan mána awiyak ká kakwécimis **“Tánisi wína kína?”** wéká **“Ki mino ayán ná?”** Wésám piko ómisi isi naskwáshimonániwan- **“Móna nántaw”** wéká **“Okay.”** Mwác náspic kitá cimonaw tánisi mwéci étáspínéyak wéká náspic ékosi kitisi nánakawéniténaw kínánaw oci. Wíkác ná ómisi kitisi nánakawénimison-

- Tánisi óma nina? Tánisi mwéci étamacihoyan?
- Ni mino pimáchion ná wéká tépinak piko émoci pimátisiyán?
- Niminénitén ná óma ká isi ayaván éko ni mino ákóton ná mína?
- Ni tépakénimon ná kékwána óma ká ítiskákoyan?
- Nántaw ná óma nititápatísit óma ká iténimoyán oma oci nipimátisiwin?

Ékwánik óko ká isi nákatawénitaman kakwécikémóna éko móna wétanwa kawisk tánisi ta isi naskwásitotaniwaki. Máka ékosi isi kakwécikémónániwaki ékwáni ta ayamitotaniwanwa inikok táti mino mamitonénitak awiyak.

Kiskénitamwak ininiwak tánisis tá itótakik ta mino macihocik ta maskawisicik. Kimamitonénicikan máka, kawisk ná éyako ki nákácitán ta mino macihoyan?

Ota miska anima masinahikan: http://www.wrha.mb.ca/prog/mentalhealth/files/AreYouOkBrochure_e_final.pdf

Éko móna nántaw tánisi kápé ispanihikoyan tánisi óma étakamikisiyan
Móna nántaw piko kékwán ké wapataman
Ká wanawí paspápiyan wásenamawinik
Ké osáwák maskosiy wéká ké askitakwákonákók
mistiko ménikan wéká píwápisko ménikan
káwina wíkác ta pakitinwa
nawac kika ispitonénin inikok táti ayéskipitonéyan ita óma ká ayáyan
Kiyám wina é ánimítáyan máka kika paspístén ta tapitawénítaman óma
Lupe Fiasco - kiyám piko nókon

OFFICE OF THE CHILDREN'S ADVOCATE

100-346 Portage Ave Winnipeg, MB R3C 0C3
(204) 988-7440 or 1-800-263-7146 wéká mwác kékwán kika tipahikán ota Manitoba

KÁ NÓKOPANIKI MASINAHIKÉWINA @OCADVOCATE
WÉKÁ ÓTÉ KIKAKI MISKAWINAN:
FACEBOOK.COM/OCADVOCATE
WWW.CHILDRENSADVOCATE.MB.CA

Ékwán... kékwán anima kawisk mamitonénítamowin

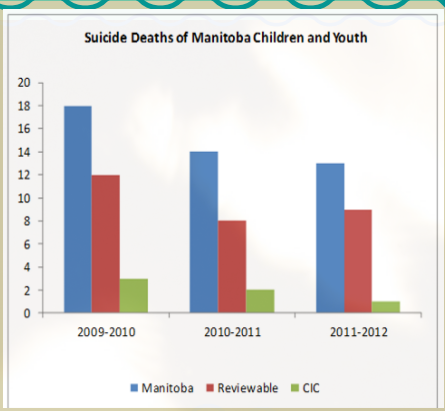
Okik Public Health Agency of Canada ka iticik itwewak oma **kawisk mamitonénítamowin** é:
 "...ta isikápawiyak ta mino macihoyak, ta mamitonénítamak kawisk éko kawisk ta isicikátamak ta **minénítamak óma pimátisiwin** éko kakínaw ké nakískamak kékwána ta sákoyáyak."

Otinikátéw: <http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/faq-eng.php>

TÁNIKOK NÓKOTÁNIWAK ÓMA ÉKOSI É ITOTAKIK?

Anikik **Office of the Children's Advocate (OCA)** ká iticik tanto askíy pakitinamwak masinahikan é nókok óma tánisi, tánéki éko tánikok ókik oskátisak kápé nisiwanáchihsocik óta Manitoba.

Awa 2011-2012 kákí akimit písím, mitáhtat nistosáp kí nisiwanáchihsowak awásisak éko oskátisak. Mistahi anima 9% óta Manitoba enisiwanacihisocik oskátisak.



Oskátisak ókik nawac ta maskawátisiwak ispík kí nántaw kí itwécik óma ké isi pami-nicik."
 Resilience Research Centre
<http://www.resilienceproject.org/>

Ta mino mamitonénítak awiyak ayiw natawénítakonawa: Sókátisi itamacihowin afoskátamowin Itakómitowina Kékwán óma/étápatak Kaskítamásowin
 Dr. Martin Seligman, 2011
<http://www.authenticappiness.sas.upenn.edu/default.aspx>

"Ékwa ispík ká péyakoyan ká tipiskák kiskénita mwác wíkáč ki peyakon ékota wina kakinaw awiyakak wístawáw áskaw é ékawkátakénitakik éko é nóté kiskénitamatan óma ta kiskénitaman **étápwékénimítán** óma ká isi tápwékénimiyán."
 Mike Stud, *Past Gone*
 Kinawápata anima cikástésimowin ká nókosit ana ininiw tánisis kéki isi wíciyát óki oskátisa ká kakwátakénitaminiw óta itápic:
<http://youtu.be/AQTAUxuQkc>

"Tánto kiskákáwa piko é moei itámakaki Iskwéwis papéyatak épaspenimot É ánimítát ta pakíténimát É aspenimototak."
 Éki masinahikáték, Slowly itastéw péyak oskátis ká kinawénimít óta Manitoba.

"Nántaw péyak mina kékác ápitaw kisipakításowina tanto awásisak éko oskátisak oci Canada é maci mamitonénítakik- éko piko nántaw 20% é wícihíckik ékwéniw oci."
 Kíkaki ayamítán awasimé kékwána tánisi étatoskét awa Mental Health Commission of Canada óta: <http://www.mentalhealthcommission.ca/English>

Ayiw anima maskawátisiwin: **"Mino ayawin kiyám wina é ánimak"**
 Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

"Káwi isi kaskítamásowan móna piko ékwánima ká akiték. Máka mina tánisi ké isi **kaskiyáyan** anima káwi itótaman éko tánisi ké isi **pamítáyan ta titénitamowin.**"
 Tom Landry

"Ta kiskinawámáckik oskátisak okiskinawámákéwak éko maskiki ininiwak awasimé táti nisitotakik óma éspanik mamitonénicikéwin éko tánisi kéki isi wá wícihíckik ókik ékosi ká isi kakwátakénitakik. Anikik isicikéwina óma ká natamawáckik ókik oskátisa éko kotakiya óma ta tasitaminiw anima maci mamitonénicikéwin ká nócihíckocik- mwés awasimé atí ánimak- ta kécinahonániwak óma kawisk táti isiyayát awiyak omamitonénicikanik oci."
 Awasimé kákí miskén kiskénitamowin anima oci Mental Health Commission of Canada ká itakik óté <http://www.mentalhealthcommission.ca/English>

"Mwac níkaki mweskwatínawak ká isicikéckik maka wina kiskénitén níkaki kaskítan ocítaw ta mino kiskikawisinán."
 Éki otinikáték awa kákimasinahak *News Flash*, péyak oskátis óta kákí kinawénimít Manitoba.

Wétinikátéki óki ká cakástétiki éko awina kákí itótak: Miston ká nókok: <http://justbobimages.com/sunrise-on-graffiti-underground/> Míci: http://images.suite101.com/3405008_com_1069383_31346367.jpg Péyatakwénita: http://alyssaaldrich.com/wp-content/uploads/2013/04/Keep-Calm-and-Carry-On-Navy-Blue-Poster-Front_69597.1319984235.800.800.jpg

OFFICE OF THE CHILDREN'S ADVOCATE

100-346 Portage Ave Winnipeg, MB R3C 0C3

(204) 988-7440 or 1-800-263-7146 wéka mwác kékwán kika tipahikán ota Manitoba

KÁ NÓKOPANIKI MASINAHIKÉWINA @OCADVOCATE
WÉKÁ ÓTÉ KIKAKI MISKAWINAN:
FACEBOOK.COM/OCADVOCATE
WWW.CHILDRENSADVOCATE.MB.CA

