

SER MAYOR BO SO



Un traduccion y adaptacion di:

"About single parenting"

*A scriptographic booklet by
Channing L. Bete Co. Inc.*

Reproduci pa:



Tel.: 582 - 4433

Co-financia pa:



**Kico kier meen
SER MAYOR
BO SO?**

Un mayor sin pareha dirigiendo un famia.

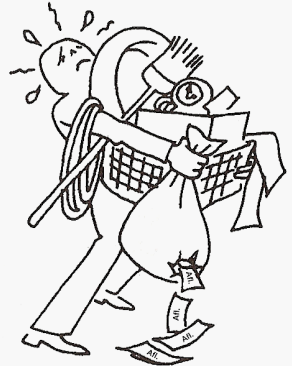
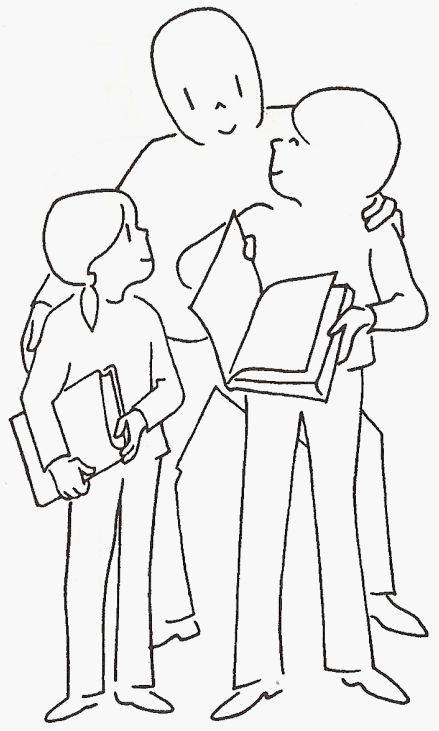


**Pakico
MI MESTER SA
tocante esaki?**

Mas bo sa tocante ser mayor bo so, por yudabo bira **E MIHOR MAYOR CU BO POR TA.**

E TA UN TAREA GRANDI!
Ser mayor bo so por nifica:

- dos bez mas responsabilidad
- mas demanda riba bo tempo y energia
- menos entrada.



UN PERSONA TA BIRA UN MAYOR SOLTERO DOOR DI:

Awendia na Aruba ser mayor bo so ta comun y acepta.

SER MAYOR BO SO TA AFECTA TUR ASPECTO DI BIDA

ECONOMICO

Un mayor soltero mester biba di un entrada mas chikito. Na e mes momento e por tin mas gasto pa cuida di mucha.



SOCIAL

Tin mayor soltero cu mester busca amistad nobo pa motibo di e cambio den nan estilo di bida.



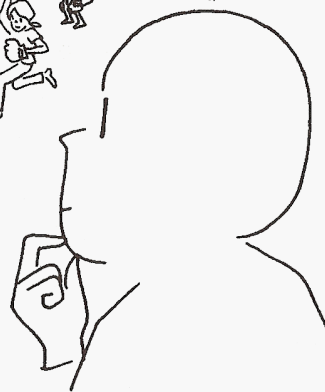
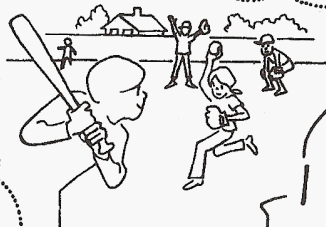
EMOCIONAL

Como mayor soltero bo mester purba vence sentimiento di culpa, ansiedad, tristeza of soledad.



PRACTICO

Un mayor soltero mester di un variacion grandi di habilidad manera mantencion di cas, cushina, maneja tempo, presupuesta placa, etc.



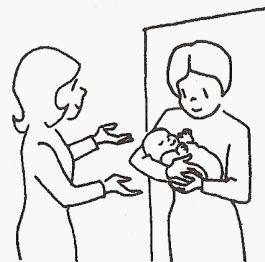
**Pero, corda bon,
no tin ningun
problema cu no
tin solucion!**

HOPI MAYOR SOLTERO MESTER BUSCA CUIDO PA NAN YIU



PA MUCHA CU NO TA BAY SCOL AINDA

- Un baby-sit ta facil y ta duna atencion personal.
- Un amistad of bisiaña tambe por yuda y esaki ta menos costoso.
- Un pasadia mester ta cualifica cu supervision adecuado, sin peliger y limpi.



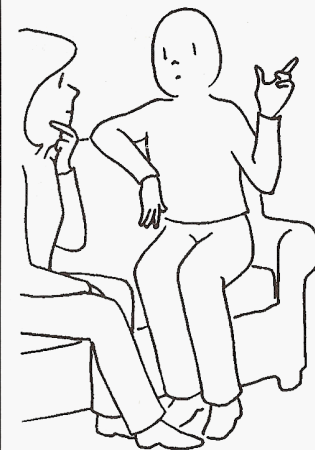
PA MUCHA CU TA BAY SCOL

- Percura pa supervision pa e mucha promer y despues di scol y durante dianan liber.
- Yama cas pa controla e muchanan mas grandi. Of percura pa nan yamabo.



PA TEENAGERS

- Por ta nan no tin mester supervision di un adulto. Bisa nan cual reglanan bo ta spera pa nan sigui.



TUR MUCHA MESTER SA KEN PA YAMA DEN CASO DI EMERGENCIA

Skirbi e numbernan importante banda di telefon.

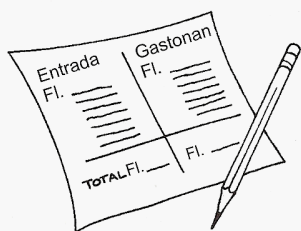


CUBRI E NECESIDADNAN CU E PLACA CU BO TIN

usando un presupuesto.

PA YEGA NA UN PRESUPUESTO

- NOTA LOCUAL BO TA GANA:**
e cantidad di placa cu ta drenta tur siman, quincena of luna.
- NOTA BO GASTONAN:**
tur placa cu bo ta gasta diariamente.
- COMPARA BO ENTRADA CU BO GASTONAN DI E MESUN PERIODO:**
bo presupuesto ta den balanza ora bo gastonan ta igual cu bo entrada.



SI BO ENTRADA TA MENOS CU BO GASTONAN, elimina gastonan innecesario te ora bo presupuesto ta balanza.

SI BO ENTRADA TA MAS HOPI CU BO GASTONAN, ta importante pa spaar!

PA YUDA BAHAR GASTO

- PLANEA BO COMPRANAN:**
probecha di prijsnan rebaha ora di cumpra cuminda, paña, etc.
- SELECTA BO CUMINDA CU CUIDAO:**
trata di haya tur nutricion cu por cu bo placa. Evita 'junk food'.
- USA ENERGIA EFICIENTEMENTE:**
economiza riba gasolin y coriente por yuda alivia e peso riba un presupuesto.
- RELAHA SIN GASTA HOPI PLACA:**
scoge actividad barata of gratis pa pasa bo tempo liber.



COMPARTI TRABAO DI CAS



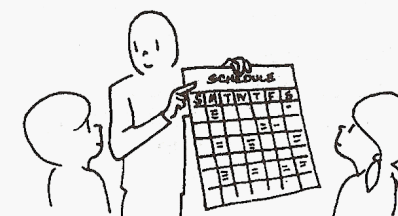
LAGA YUNAN YUDA

Siña mucha piki nan cosnan. Hopi biaha mucha ta gusta yuda cu tarea cu no ta hopi dificil ni peligroso pa nan.



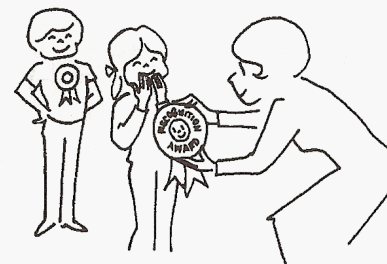
PLANEA TRABAO DI CAS

Reparti e trabao. Traha un lista pa cada miembro di famia. Permiti tur persona (incluyendo bo mes) tempo liber tur dia.



TRATA DI HACI TRABAO PLACENTERO

Haci trabao di cas placentero door di duna recompensa y haci manera e ta un wega.



SEA REALISTICO:

Relaha! Corda bon, e tempo cu bo ta pasa cu bo famia ta mas importante cu un cas hopi limpi!

FORTIFICA BO RELACION CU BO YIU



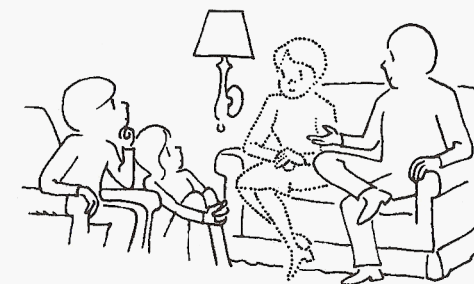
DUNA ESPACIO PA COMUNICACION

Reserva tempo tur dia pa cada yiu. Informa con ta na scol, cu nan amigonan, etc.



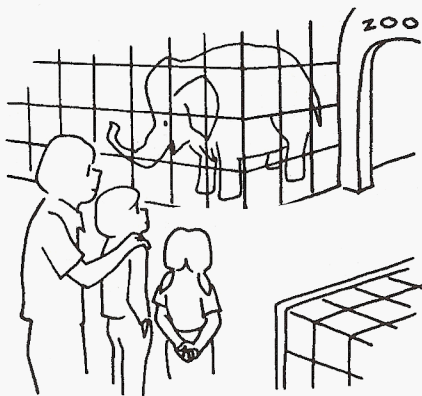
SPLICA AUSENCIA DI E OTRO MAYOR

Mucha por tin sentimiento fuerte pa e otro mayor. Reduci miedo of sentimiento di culpa door di contesta nan preguntanan honestamente.



PLANA ACTIVIDAD PA FAMIA

Scoge pa actividad cu ta na alcance di bo presupuesto y envolve tanto abo como bo yiunan. Considera actividadnan manera bowling, canamento, campamento, bay cine, picnic, etc.



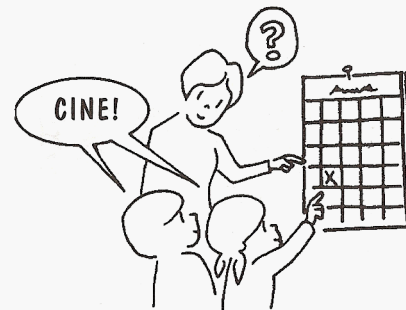
PERCURA PA UN DISCIPLINA APROPIA

Yuda bo yiunan siña comportacion apropia. Elogia bon comportacion, pa asina bo yiunan por sinti nan mes orguyoso di nan logronan. Splica pakico disciplina ta necesario. Castigo semper mester ta husto y consecuente, nunca fisicamente abusivo.



ENVOLVE YIU ORA DI TUMA DECISION

Yiu por yuda tuma decision tocante tarea di cas, actividad durante tempo liber y reglanan. Tuma decision hunto ta stimula union y ta haci bo trabao mas facil tambe.



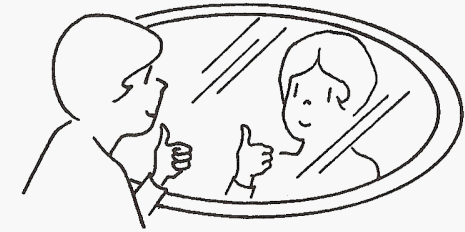
PONE META BO DILANTI Y COMPARTI EXITO

Traha den direccion di metanan comun, manera purba usa menos coriente of spaar placa. Esaki ta stimula cooperacion. E ta duna un sentimiento di logro tambe.



CUIDA BO MES

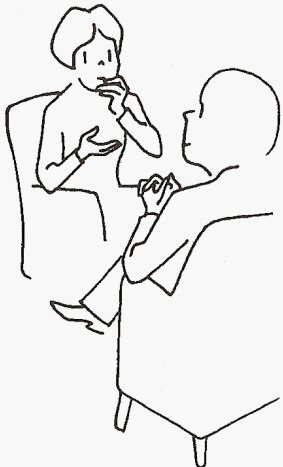
Bo famia merece atencion,
pero . . . abo tambe!



VENCE TUR EMOCION

Emocionnan dificil ta normal despues di un perdida of un separacion.

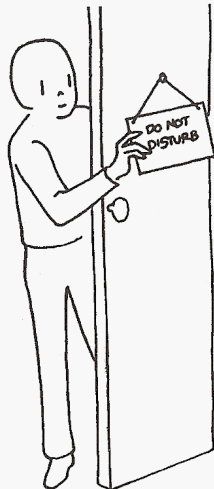
- No ignora ni sconde bo sentimentonan. Trata di acepta y comprende nan.
- Si bo emocionnan ta mucho, busca ayudo profesional.



SIÑA ANDA CU STRESS

E exigencianan di trabao y cas hopi biaha ta laga poco tempo pa cosnan personal.

- Reserva tempo pa haci cos cu abo ta gusta.
- Ora bo papia cu un amigo, hopi biaha bo problemanan ta parce menos.



PRACTICA BON CUSTUMBER DI SALUD

Esaki ta esencial pa por mantene un nivel halto di energia y un apariencia briyante.

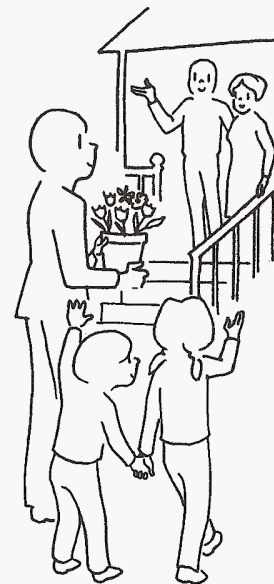
- Come saludabel y balancea.
- Descansa suficientemente.
- Haci ehercicio regularmente. Sea sigur di haci un test medico promer cu bo cuminza.



MANTENE CONTACTO CU FAMIA Y AMIGO

Nan por ta un bon fuente di sosten y comprension.

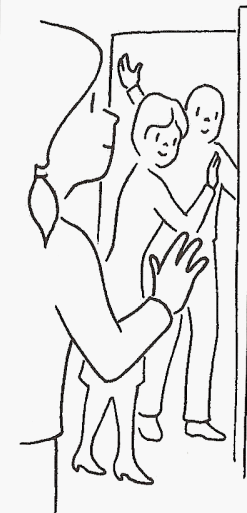
- Pasa tempo cu esnan mas pega cu bo.
- Pidi ayudo pa cuida pa bo yiunan.



NO NEGLISHA BO BIDA SOCIAL

Keda den contacto cu otro hende, ta haci bo bida mas agradabel. Asina bo por anda mas facil cu problema diario.

- Sigura bo yiunan cu bo ta stima nan, pero cu bo mester ta cu adulto tambe.



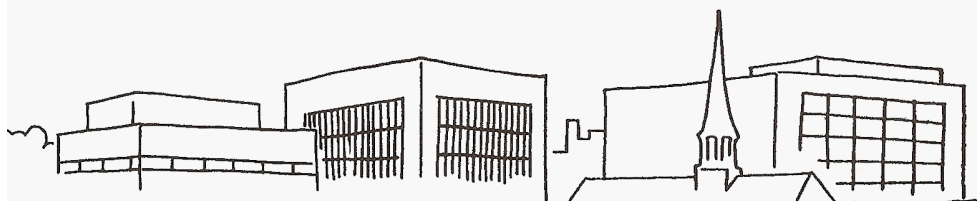
BUSCA AYUDO KI ORA CU TIN MESTER

Pidi conseho y ayudo ta un señal di forza, no di debilidad.

- Siña reconoce problema ora nan ta chikito ainda.
- No duda pa pidi ayudo. Bo salud emocional ta afecta henter famia.



FUENTE DI AYUDO PA MAYOR SOLTERO



FAMIA Y BISIÑA

por ta dispuesto pa baby-sit, cushina ora bo ta malo of simplemente compaña.

PERSONAL DI SCOL

tambe ta preocupa pa e bienestar di bo yiu! Si bo yiu tin problema na scol, puntra cabesante y maestro pa conseho y ayudo.

GRUPONAN RELIGIOSO

por ofrece guia, compania pa adulto y recreacion pa medio di actividadnan di misa. Tin grupo cu por yuda cu actividad pa mucha.



PROFESIONALNAN DI CUIDO MENTAL

ta specializa den yuda otro anda cu problema emocional.

INSTANCIANAN DI GOBIERNO

- ☞ Departamento pa Asuntonan Social, Trahadador Social den Distrito
- ☞ Departamento pa Asuntonan Social, Seccion Dificultad di Bida y Famia
- ☞ Directie Voogdijraad.



E RECOMPENSANAN SPECIAL

di ser mayor bo so

BISTA NOBO CON PA LANTA YIU

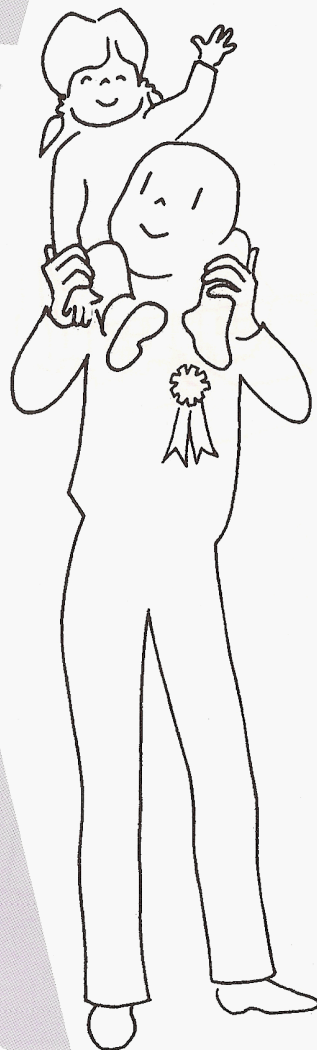
Mayor soltero hopi biaha ta bira mas consciente di e abilidadnan emocional y practico envolvi ora di lanta yiu.

UN SENTIDO DI CONFIANZA DEN BO MES

Ser mayor bo so por crea un sentimiento di logro y confianza den bo propio abilidad como mayor y como persona.

UN SENTIDO DI RESPONSABILIDAD DEN BO YIUNAN

Mucha den famia cu un mayor soltero hopi biaha ta haya responsabilidadnan. Esaki por yuda nan bira mas sigur di nan mes y independiente.



SER MAYOR BO SO TA DIFICIL

Pues . . .



- ✓ **COMPRONDE**
e preocupacionnan special di un mayor soltero y con pa anda cu nan.
- ✓ **MANTENE**
un actitud positivo y sano.
- ✓ **BUSCA**
ayudo ki ora cu tin mester.

Mayornan soltero ta hende special y aprecia!