

A mae'a le Galu: Tausi Lau Soifua Maloloina Mafaufau



MO TAGATA NOFO I AAFIA E GAFUAGA

A mae'a le Kona Low, atonu o lo'o lagona pea le le mautonu o o tatou mafauauga. Manatua e siaki oe lava ma lau 'ohana, fa'afeso'ota'i isi tagata, ma taumafai e toe fa'afo'i le masani i lou aso.



Taiala mo Tagata Matutua

- Fa'afeso'ota'i ma aiga, uo, ma tuaoi e fefa'asoa'i ai ou lagona. Tapē le va'aia i ata toe fai o le faalavelave, lea e mafai ona fa'ateleina le fefe ma le popole.
- Taumafai e fatuina se fa'atulagaga fou e toe fa'afo'i ai le masani i lou aso, aofia ai le maua o se taimi lelei mo le malologa ma taumafa lelei.
- O le fa'amaloloina e mana'omia se taimi. Manatua i mea na fesoasoani ia te oe i taimi o le popole i aso ua mavae.
- Fai se taimi e faia ai se mea i le aso nei e avatu ia te oe le faamoemoe.

Taiala e Lagolago i Tamaiti

E mafai ona lagona e tamaiti le popolepo ma lagona malosia pe a mae'a se faalavelave. Aoao auala e lagolago ai au tamaiti i le taimi e latou te feagai ai ma mea faalavelave.

- Fa'amalie atu ia i latou o lo'o saogalemu. Fa'alogo i o latou popole ma fefe, ma tali fesili i se gagana faigofie ma fetau ma le tausaga, ma le faamaoni tele e mafai.
- Taofia masani masani mo taumafa, taimi moe, ma taalo. Fa'ata'ita'i lelei e ala i le puleaina o lou popole ma ala o soifua maloloina pei o taumafa lelei, faamalositino masani, ma le maua o le malologa talafeagai.
- Va'ai mo fa'aailoga o lo'o fa'ateleina le popole a lau tamaiti. Talanoa ma se tagata tomai faapitoa pe a tumau pea le popole, fefe, lotovaivai, po'o le ita a latou mo le silia i nai vaiaso pe a mae'a le faalavelave.
- Tapē le fa'aalia i lau tamaiti i tala o le faalavelave.

Vala'au, tusi, po'o talanoa i le laina faafitauli a Hawai'i CARES i 988

FA'AMOLEMOLE MULIMULI I FAATONUGA UMA A PULEGA I LE LOTOIFALE.

Tausi Lau Soifua Maloloina Mafaufau | Fa'afouina ia Mati 26, 2026

Caring for Your Mental Health (Samoan)