



Óksa lerihsákstha ne Taiontáttahste Aiontatério ne Nithotiòn:sas

Saterièn:taren nahò:ten sattókhe

Atateriòhsa né:é tekeníhaton karihón:ni tsi ronenhé:ias ne nithotiòn:sas. Ne kí' taiontáttahste iorihowá:nen ne ionkwe'towá:nens ahonaterièn:taren nahò:ten watena'tón:ni.

- iontakà:was ne kahwá:tsire nok ateró:sera
- ion'nikò:n:ro'kte ne ohén:ton wenhniserateniòntie aorihwà:ke
- iakotharáhkwa tóka'ni iehiá:tons ne atateriòhsa aorihwà:ke tóka'ni tsi ionhská:neks aiáiheie.
- ionthró:ri tsi ion'nikò:n:ro'kte, iakó:tenht, tóka'ni iah tetionnónhtons.
- ok niiontiérha aiá:ron ó:nen, kwah né:ne aiontatá:wi akowenkshón:'a né:ne ienorónhstha
- teiotténion ne tsi niiontiérha (tka'seronnénhton tsi ní:kon ionhkwí:srons tsi iontewienhstáhkwa, iakoná:khwen's, ok niiontiérha teioterien'thá:ra, etc)
- teka'nikonhraténies ióntstha
- iah kwah tokén:'en teiontia'tóhars
- lah teiojánere tsi niiaakonnhò:ten tóka'ne wè:ne tsi iako'nikonhrén:ton (iako'nikonhráksens, iakottéhtani, iah tetsiakaon'wéskwani nahò:ten iakaon'weskwanihahkwe, iakonorón:se aiakó:ta'we tóka'ni taiontskà:hon)

Saterièn:taren nahò:ten ahsí:ron

Tóka' ahserihwahnhotón:ko ne atateriòhsa tesenihtharáhkwen ne sheièn:'a né:é eniakoié:nawa'se aiesahthárhahse tóka' rotinorón:se ne kenh nón:we. Koh ótia'ke niiohtánion ahsahéntia'te tsi tensenihthá:ren

- **Tasatáhsawen tsi tensewahtharónnion:** lo'nétska tasatáhsawen, sheriwanón:tonhs oh niiaakonnhò:ten. Enwá:ton aontahsatáhsawen ahshehró:ri ótia'ke sattó:ken táhnon karihwanóntha, tsi ní:ioht ne "wakattó:ken tsi tesanohwétstha tesaterakénrie táhnon á:ienhre tsi sa'nikonhráksen's. Sonnhí:io ken?"
- **Sheiatahonhtóthahs:** lorihowá:nen ahsheiate'shennaiénhahs aontaiérihwa'será:ko ne tiotierénhton wahserihwanón:ton. Ta'nón:wa ahsí:ron, "Sénha taktó:kenhst thí: Wè:ne tsi iorihowá:nen. Takatahsawátie ne sénha aonke'nikonhraien'ta'ne."
- **Sherihwanón:tonhs:** Kwah tokén:'en sheriwanón:tonhs ne atateriòhsa aorihwà:ke. Tóka' sheièn:'a aiá:ron ne "iah", satateniáhehs nahò:ten sattó:ka's táhnon satahsónteren tóka' teiotionhwentsiódion.
- **Taserihwa'será:ko:** Tóka' sheièn:'a aiá:ron ne 'Hen', skén:nen kénhak táhnon sahshe'nikonhrahni:rat tsi enhsheie:nawa'se aiontakátstate kí:ken.

Saterièn:taren oh nenhsátie tóka' tesa'nikò:n:rhare

- Sataterihónnien ne ákta kaia'takehnha'tsherá:ien aorihwà:ke: [ConnexOntario](https://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600 [Children's Mental Health Ontario](https://www.childrensmentalhealthontario.ca) Stsihkwà:rek ne link ne kí' ahsetshén:ri ákta tsi nón:we tehsi:teron
- She'nikonhrí:sak ne ratétsien'ts, iakoterihón:ton kanonhséshne, ne sénha aiesaiá'takénhha
- Tesewaié:na ne sheièn:'a tsi iontewienhstáhkwa ne aesewakwatá:ko ne kahretsiarónhsera. Ronaterihonte eh rón:ne's aiesaié:nawa'se
- Serihwahén:teht ne sata'karitétsshera ne kí' enwá:ton eh ahsé:seke ne sheièn:'a akorihwà:ke. Ia'skwátho [Wellness Together Canada](https://www.wellnesstogether.ca) ne ahsaterien'tatshén:ri táhnon kahretsiarónhsera
- Sate'nién:ten ahsenaktó:ten taesenihthá:ren táhnon ok naetsiátie iah teka'nikonhráha ne sheièn:'a nia'tewenhniserá:ke
- Sehiá:rak, iaweronhátien ónhka'k enwá:ton naiakori:wawen tsi atateriòhsa ionnonhtonniókwas táhnon nó:nen ahsheia'takénhha tó:ske tsi enwá:ton ahsheie:nawa'se ne sheièn:'a.

Saterièn:taren oh nenhsátie tóka' wa'ka'nikò:n:raren

Tóka' sheièn:'a iakorihwahserón:ni aiontatério táhnon í:ienhre aionterihwahténtia'te kwah óksa'k tóka'ni ó:nen iakote'nientén:'on, kí:ken ne o'nikò:n:ra aota'karitétsshera teiorihwahsterihens. Tóhsa akaonhá:'ok ahsheiatka'we ne sheièn:'a Kwah ó:nen'k sheronwá:ro'ks ne Crisis Services Canada 1.833.456.4566, ia'skwátho ne teiorihwahsterihens tió:nakte tsi iakawenheiontaientáhkwa ákta tehsi:teron, tóka'ni ia'shé:nonk ne iakononhwáktani iakoiá'takarénies.

Kaia'takehnha'tsherá:ien ne atateriòhsa aorihwà:ke táhnon tahshé:tahste:

Black Youth Helpline
1-833-294-8650 (9am-10pm)

[Crisis Services Canada](https://www.crisisservices.ca)
1-833-456-4566 (24/7) tóka'ni shiá:ton 45645 (4pm-12am)

[Kids Help Phone](https://www.kidshelpphone.ca)
1-800-668-6868 tóka'ni shiá:ton CONNECT tsi niiohrá:ton 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line](https://www.firstnationshope.ca) 1-855-242-3310 tóka'ni stsihkwà:rek ne link taesenihthá:ren.

Naseeha ([naseeha.org](https://www.naseeha.org)) 1-866-627-3342
Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](https://www.distressandcrisisontario.ca) Stsihkwà:rek ne link taesenihthá:ren.

Tóka'ni ia'sheiatewennáta'ahs ne tshieiakorihwaié:was teiehtharáhkwa ne tsi nón:we níhses

Ka'nisténhsera, ka'nihsera, kahwá:tsire ne sénha aesewató:kenhse ne iorihowá:nen sewaterihonte ne

Satatewiennén:ta'n; Tahshé:tahst; Tahserihwa'será:ko; Iakohronkha'tén:ni kahiatónhsera ne aiakoié:nawa'se

