#1 — Am I experiencing depression?

ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖅ ᐊᑐᓕᖅᓯᒪᕕᒍ ?

Translated by Sadie Hill, Inuktitut Translator
and reviewed by Julia Putulik, Counsellor

ᐃᓛᓗ ᐃᓄᓯᕐᒥ ᓂᑲᓪᓗᖓᓕᕐᓯᒪᔪᓐᓂᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᕕᐊᓱᒍᖕᓃᖅᓯᒪᔪᓐᓂᕐᒥᒃ ᐃᓛᓐᓂᓚᐅᓱᖓ ᐃᒃᐱᒋᔪᒋᐊᖅ ᖃᓄᐃᙱᒃᑲᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ, ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖅ ᐃᑎᓂᖅᓴᒻᒪᕆᖕᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᒥᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᐅᕙᒻᒪᓪᓕ. ᐊᒃᑐᐃᓱᒪᓂᖃᕈᓐᓇᖅᓱᓂ ᐃᓱᒪᔾᔪᓱᕆᔭᕐᓂᒃ, ᐃᒃᐱᒋᔭᕐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᓱᕆᕙᒃᑕᕐᓂᒃ. ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖅ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᓈᒻᒪᒍᖕᓃᖅᓯᒪᓕᕐᓂᐅᕙᒻᒪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᓐᓂᒃ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᒥᒃ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᑲᑕᒃᓯᒪᓕᖅᑎᑦᓯᔪᓐᓇᖅᑑᓪᓗᓂ. ᒃᑐᐃᓱᒪᔪᓐᓇᕐᒪᑦ ᐃᓄᓐᓂᒃ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐅᑭᐅᖃᖅᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᑐᐃᓂᖃᖅᓯᒪᔪᓐᓇᖅᓱᓂ ᐃᓱᓪᔪᓱᕆᓪᓂᒃ, ᐃᒃᐱᒋᓪᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᓱᕆᕙᒃᑕᕐᓂᒃ. ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖅ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᓈᒻᒪᒍᖕᓃᖅᓯᒪᓕᕐᓂᐅᕙᒻᒪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᓐᓂᒃ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᒥᒃ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᑲᑕᒃᓯᒪᓕᖅᑎᑦᓯᔪᓐᓇᖅᑑᓪᓗᓂ. ᒃᑐᐃᓱᒪᔪᓐᓇᕐᒪᑦ ᐃᓄᓐᓂᒃ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐅᑭᐅᖃᖅᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᑐᐃᓂᖃᖅᓯᒪᔪᓐᓇᖅᓱᓂ ᐃᓱᓪ ᓇᐅᒃᑯᓕᒫᖅ ᐃᓄᓐᓂᖓᓂᒃ, ᐃᓕᖃᖅᑎᓪᓗᒋᓂᒃ, ᐃᓄᖅᑎᒋᔭᖏᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᓕᖅᑕᐃᓕᒪᓂᐅᕙᒃᑐᓂᒃ.

ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᓕᖅᓯᒪᓂᖅ ᑐᑭᖃᖕᒋᒻᒪᑦ ᐃᕿᐊᑦᑕᐅᓂᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓴᖕᒋᑦᑑᓂᕐᒥᒃ. ᐱᓪᓚᓇᐅᖓᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑎᒥᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᓕᖅᓯᒪᓂᖃᖅᑐᑎᑐᑦ ᐱᓪᓚᓇᐅᑎᒋᖓᑦ. ᐃᓱᒪᕕᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᕈᑎᕕᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᓕᖅᑕᐃᓕᑎᑦᑎᓂᕐᓄᑦ ᑲᒪᑦᓯᐊᕋᓱᐊᕐᓂᖅ ᐱᒻᒪᓇᐅᓗᐊᕐᒪᑦ ᓱᕐᓗ ᑎᒥᓐᓂᒃ ᑲᒪᒋᔭᖃᑦᓯᐊᕋᓱᐊᖅᐸᓐᓂᖅᑎᑐᑦ.

ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᓕᖅᓯᒪᓂᖅ ᖃᓄᖅ ᓇᓗᓇᐃᕈᑎᖃᖅᑎᑕᐅᕙᒃᐸ ?

ᑭᒃᑯᓂᒫᑦ ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖕᒋᑦ ᐊᔾᔨᒌᒃᐸᖕᒋᒻᒪᑕ, ᑭᐊᓯᓂᓗ ᐃᓚᖕᒋᑦ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᕈᑎᐅᕙᒃᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᖅᑯᓯᓇᔭᐅᓕᖅᐸᒃᑐᑦ ᐊᔾᔨᒌᓐᓂᖃᕐᕕᐅᕙᒃᓯᑎᒃ, ᐃᓚᖃᖅᑎᓪᓗᒋᑦ:

- ᓂᑲᓪᓗᖓᓂᖅ , ᑲᑕᒃᓯᒪᓂᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓱᓪᓗ ᐊᕐᓇᐃᒍᓱᒃᐸᓐᓂᖅ ᐅᓪᓗᐃᑦ ᐊᒥᓲᓂᖅᓴᓄᑦ
- ᖁᕕᐊᓱᖕᒋᓕᖅᓴᕋᐃᑦᑑᓂᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓂᖕᒐᒃᓴᕋᐃᓱᒪᓕᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᖃᖅᓯᓂ
- ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᓪᓗᓂ ᐊᔪᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᓂᒃ, ᓂᕆᐅᓐᓂᖃᕈᖕᓃᖅᓯᒪᓂᕐᒥᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓄᑑᖅᑰᔨᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒥᓂᒃ
- ᐊᒃᓱᕈᓕᖅᓯᒪᓪᓗᓂ, ᖁᒃᓴᓪᓚᒃᓴᕋᐃᓕᖅᓯᒪᓪᓗᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᖅᑲᖕᒐᕈᓐᓇᖕᒋᓐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᖃᖅᓯᓂ
- ᕿᐊᓯᒐᔪᒃᓯᓪᓗᓂ
- ᐸᓯᔭᒃᓴᐅᖅᑰᔨᓂᕐᒥᓂᒃ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᖃᖅᓯᓂ
- ᓈᒻᒪᖕᒋᑦᑐᓂᒃ ᐃᒻᒥᓄᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᖃᓕᖅᓯᒪᓪᓗᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᒍᑎᖃᓕᖅᓯᒪᓪᓗᓂ
- ᓯᓂᑦᓯᐊᕈᓐᓇᐃᓕᓪᓗᓂ, ᓯᓃᓐᓇᐅᔭᓕᖅᓯᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑕᖃᓯᒪᐃᓐᓇᖅᑰᔨᓕᖅᓯᓂ
- ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥ/ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕐᕕᖕᒥ ᐃᓱᒪᒋᓇᓱᒃᑕᕋᓗᐊᒥᓂᒃ ᐊᔪᓕᖅᓯᒪᓂᖅ
- ᖁᕕᐊᒋᕙᒃᑕᕋᓗᐊᒥᓂᒃ ᐃᓱᒪᒋᔭᖃᕈᖕᓃᕐᓂᖅ
- ᐃᓱᒪᓕᐅᕈᑎᖃᕈᓐᓇᐃᓕᓂᖅ
- ᐱᖃᑎᐊᓗᒋᔭᒥᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᒋᔭᒥᓂᑦ ᐅᖓᓯᒃᓯᓯᒪᓕᕐᓂᖅ
- ᓂᕆᔾᔪᓯᖓᑕ ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᓕᕐᓂᖓ (ᓱᕐᓗ ᓂᕆᕙᒃᑕᖕᒋᑦ ᒥᑭᓂᖅᓴᐅᓕᖅᓱᑎᒃ, ᓂᕆᕙᒃᑕᖕᒋᑦ ᐊᖕᒋᓂᖅᓴᐅᓕᖅ ᓱᑎᒃ, ᐊᓯᖕᒋᑦᓗ)
- ᐊᑦᑕᓇᖅᑐᒦᓕᕈᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᒥᓂᒃ ᖃᓄᐃᓕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᖅᓴᐅᓕᕐᓱᓂ
- ᐱᑦᓯᐊᖕᒋᑦᑑᕙᓕᖅᓱᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓱᕋᒃᑎᓇᖃᑦᑕᓕᖅᓱᓂ
- ᐊᑐᖅᐸᓕᖅᓱᓂ ᐋᖓᓲᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒥᐊᓗᒃᐸᓕᖅᓱᓂ ᐊᓂᒍᐃᓯᒪᓕᕈᑎᒋᒋᐊᖅᐸᒃᓯᒋᑦ
- ᑐᖁᓂᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒻᒥᓃᕈᒪᓂᕐᒥᒃ ᐃᓱᒪᖃᖅᐸᓕᖅᓱᓂ

ᐃᓱᒪᓕᓇᔾᔨᒥᑦ, ᓗᑦᑖᖑᓪᓗᓂ ᐃᓱᒪᓕᓇᔾᔨᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓗᑦᑕᒥᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᓯᒪᓕᕈᓐᓇᕐᒪᑦ ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖅ. ᐱᒻᒪᓇᐅᓗᐊᕐᒪᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᓇᐊᒥᒃ ᐅᒃᐱᓇᕐᓯᐊᖅᑕᒧᑦ ᐃᓐᓇᐅᔪᒥᒃ (ᓱᕐᓗ, ᓗᑦᑖᖅ/ᓇᔭᙵᐊᖅ, ᐊᖓᔪᖅᑳᖅ/ᒥᐊᓂᖅᓯᔾᔨ, ᐃᑲᔪᖅᑎ, ᐊᓯᖕᒋᓂᒃᓗ) ᐅᔾᔨᓇᔭᖃᓕᕈᕕᑦ ᓄᑖᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᐃᒪᐅᖕᒋᓐᓇᐅᔭᖅᓯᒪᒃ ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᓕᕐᓂᖕᒋᑕ ᖃᓄᐃᓐᓂᕕᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ , ᐃᓱᒪᒋᔭᕐᓂ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᓱᕐᓂ.

KIDS HELP PHONE

ᓱᓇ ᐱᔾᔪᑕᐅᓪᓗᓂ ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᓕᖅᐸᒃᐸᑦ ?

ᒥᐊᓱᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᖃᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒪᑕ ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᓕᖅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ, ᐱᖃᓯᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐅᕕᓂᖃᑎᒋᙱᑕᒥᑦ ᐊᑭᕋᖅᑐᒐᐅᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᖏᓐᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᓱᑎᒃ ᓇᕿᑎᖅᑕᐅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ, ᖁᐊᖅᓵᕐᓇᖅᑐᒃᑰᕐᓯᒪᓂᕐᒧᑦ, ᐃᓖᔭᖅᓱᐊᖑᓯᒪᓂᕐᒧᑦ, ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓂᕐᒧᑦ, ᐋᖓᔫᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᐊᑐᖅᐸᓐᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᒃᑲᓐᓂᖏᓐᓂᒃ. ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᑦ ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᓕᕈᓐᓇᕐᒪᑕ ᐃᓅᓯᕐᒥᓐᓂ ᐊᖏᔫᑎᐅᔪᒥᒃ ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᖃᓕᖅᑎᓪᓗᒍ, ᓲᕐᓗ :

- ᐊᖓᔪᖅᑳᖏᑦ/ᒥᐊᓂᖅᓯᔨᖏᒃ ᐊᕕᑉᐸᑎᒃ
- ᐊᐃᑉᐸᓂᓗ/ᐱᖃᓐᓈᓂᓗ ᐊᕕᑉᐸᑎᒃ
- ᓈᒻᒪᙱᓐᓂᖅᑕᖃᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᐊᖏᕐᕋᕆᔭᒥ
- ᖃᓂᑕᕆᔭᖓ ᑐᕐᑯᒃᐸᑦ
- ᓄᒃᑎᖅᓯᒪᓕᕐᓂᕐᒧᑦ
- ᐊᓯᖏᓪᓗ ᐱᔾᔪᑎᓪᓗᒋᑦᑕᐅᖅ

ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ, ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖃᓕᖅᐸᒻᒥᔪᑦ ᓱᓇ ᐱᔾᔪᑎᐅᓂᖓ ᖃᐅᔨᒪᓇᕐᓯᐊᕋᓂ. ᑲᑎᓯᒪᓂᖃᕐᓂᖏᑦ ᑎᒥᒧᑦ, ᐃᓱᒪᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᕙᑎᒋᔭᒧᑦ ᐱᔾᔪᑎᐅᕙᖏᖓᒪᑕ ᖃᓄᖅ ᐃᒃᐱᒍᓱᓐᓂᐅᔪᒧᑦ. ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᓕᖅᓯᒪᓂᖅᑕᐅᖅ ᓯᕗᓂᖅᓱᕐᓂᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᖅ, ᑐᑭᖃᖅᓱᓂ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᖅ ᐃᓚᒋᔭᐃᑦ ᓂᑲᕐᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᕐᒥᒃ ᐊᑐᓚᐅᖅᓯᒪᒃᐸᑦ (ᓲᕐᓗ ᐊᖓᔪᖅᑳᒐᔭᐃᑦ), ᑕᐃᒫᒃ ᐃᓅᓯᕐᓂ ᐊᑐᓕᖅᓯᒪᔪᓐᓇᕐᒥᒐᕕᑦ.

ᖃᓄᖅ ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖃᕐᑐᖅ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᕙᒃᐸ ?

ᐊᒥᓱᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᑦ ᐋᔭᒐᕐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕙᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎᒥᑦ/ᓘᑦᑖᖑᓪᓗᓂ ᐃᑲᔪᖅᑎᒥᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓯᒪᓕᖅᑐᑦ ᐊᓂᒍᐃᓯᒪᓕᕋᓱᓐᓂᕐᒥᓐᓄᑦ ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᕐᒥᓂᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓯᒪᕙᒻᒪᑕ. ᐃᓚᖏᑦ ᒪᑯᐊ ᑕᒡᕙ ᖃᐅᔨ ᒪᔭᐅᔪᒃᓴᐅᕗᑦ :

- **ᓂᑲᓪᓗᖓᓗᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐸᓚᖅᓱᕙᓪᓕᕈᑎᑦ ᐋᔭᒐᐃᑦ** ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐅᕐᑯᒪᐃᒃᓴᓗᐊᕈᖓᓃᕈᑎᐅᔪᓐᓇᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓱᒪᒋᓇᓱᒃᑕᑎᑦ ᑐᑭᓕᐊᕐᓂᖅᓴᐅᓕᕈᓐᓇᕐᒪᑕ. ᐃᓱᒪᓕᕆᔨᒥᑦ/ᓘᑦᑖᒥᑦ ᐋᔭᒐᖅᑖᕐᑎᑕᐅᓐᓂᕈᕕᑦ, ᐱᒻᒪᕆᐅᓗᐊᕐᒪᑦ ᐋ ᓱᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕋᔭᕐᓃᑦ ᒪᓕᑦᓯᐊᕐᓗᒋᑦ ᐅᖃᖅᑕᐅᓯᒪᓂᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᖅᑮᕙᒋᖅᓯᒪᕙᒃᓗᑎᑦ ᖃᐅᔨᒋᐊᒃᑲᓐᓂᖅᑕᐅᕙᓐᓂᐊᕐᓂᕐᓂᑦ ᐃ ᓱᒪᓕᕆᔨᒥᑦ/ᓘᑦᑖᒥᑦ ᑖᒃᑯᐊ ᐋᔭᒐᐃᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ ᓈᒻᒪᒃᑲᓗᐊᕐᒪᖔᑕ ᖃᐅᔨᒋᐊᖅᑕᐅᕙᓐᓂᕐᓄᑦ.
- **ᐃᑲᔪᖅᑎᒥᒃ ᐅᖃᖃᑎᖃᖅᐸᓐᓂᖅ ᐅᕙᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎ ᓘᑦᑖᖑᓪᓗᓂ ᐅᖃᖃᑎᖃᖅᐸᓐᓂᖅ** ᖃᓄᐃᓐᓇᙱᑦᑑᕙᒻᒪᑦ ᐅᖃᓪᓚᐅᓯᖃᕐᕕᐅᔪᓐᓇᖅᓯᒪᒃ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᔭᐅᓯᒪᓪᓗᓂ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᒻᒪᕆᐅᔪᒧᑦ (ᓲᕐᓗ ᐃᓱᒪᓕᕆᔨ, ᐃᓱᒪᔾᔪᓯᓕᕆᔨ, ᐃᑲᔪᖅᑎ, ᐊᓯᖏᓪᓗ) ᖃᓄᐃᓕᕐᓂᕐᓄᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᓂᒃ. ᑐᑭᓯᐅᒪᓕᖅᑎᑕᐅᔪᓐᓇᕋᕕᑦ ᐱᔾᔪᑎᐅᖃᑕᐅᔪᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᕐᓯᔪᖕᓇᓕᕈᑎᒋᓗᒋᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐃᒃᐱᓐᓂᐊᕈᑎᒋᔭᕐᓄᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᖃᑕᐅᕙᒃᑐᓂᒃ.

ᐃᓚᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐋᔭᒐᕐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕙᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎᒥᒃ/ᐃᑲᔪᖅᑎᒥᒃ ᓘᑦᑖᖑᓪᓗᓂ ᐅᖃᖃᑎᖃᖅᐸᓐᓂᕐ ᒧᑦ, ᐱᑕᖃᕐᒪᑦ ᐊᓯᒃᑲᓐᓂᖏᓐᓂᒃ ᐆᒃᑐᕋᐅᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᕐᓂᒃ ᐃᓱᒪᓐᓄᑦ ᐅᕐᑯᒪᐃᒃᓴᓗᐊᕈᖓᓃᕈᑎᒋᒋᐊᕐᓂᐊᕐᓗᒋᑦ, ᐃᓚᖃᕐᒥᔪᓂᒃ ᒪᑯᓂᖓ:

- ᐃᖃᐃᓕᓴᖃᑦᑕᕐᓂᖅ
- ᐃᓂᒃᓚᒃᓯᒪᓕᖅᐸᓐᓂᖅ (ᓯᓂᓕᖅᐸᓐᓂᖅ) ᐊᒻᒪᓗ ᒪᑭᑉᐸᖕᓂᖅ ᓯᕿᙵᔭᖅ ᓇᒧᖓᓕᑎᓪᓗᒍ ᐊᔾᔨᒌᖏᓐᓇ ᐅᔭᖅᑐᒥᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ
- ᓂᕿᑦᑎᐊᕙᓐᓂᒃ ᓂᕿᖃᖃᑦᑕᕐᓂᖅ
- ᐃᒻᒥᓂᒃ ᑲᒪᒋᑦᓯᐊᖅᐸᓐᓂᖅ
- ᐊᓂᖅᓵᖅᑐᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᐅᓪᓗᑎᒃ ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᐅᕙᒃᑐᑦ
- ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᒦᓪᓗᓂ ᐱᓕᕆᓂᐅᕙᒃᑐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᒦᑦᓴᖅᑐᕐᓯᒪᖃᑦᑕᕐᓂᖅ
- ᓄᓇᖅᑲᑎᒋᔭᓄᑦ ᐊᑦᑕᑕᖅᓯᒪᓕᒃᑲᓐᓂᕆᐊᕐᓂᖅ.

ᓂᑲᓪᓗᖓᕐᔪᐊᕐᓂᖅ ᐋᖅᑭᒃᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒪᑦ. ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐱᑕᖃᕈᖕᓃᖅᐸᙱᒻᒪᑦ, ᑕᐃᒪᓕ ᐃᑲᔪᖅᑎᖃᓕᕆᐊ ᕐᓂᖅ ᐅᒃᐱᕆᑦᑎᐊᕐᑕᒥᒃ ᐃᓐᓇᕐᒥᒃ ᓯᕗᓪᓕᖅᐸᐅᓇᔭᕐᒪᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᓯᒪᓕᕈᓐᓇᖁᓪᓗᒍ.

KIDS HELP PHONE