

**kā kīskinamāht awāsimis kwēyask ka ohpikit  
osām iskotēwāpoy okāwiya ē kī māminihkwēyit**

masinihikanis apacihtāhk kwēyask ka nistawētamihk ēkwa kwēyask ka nistotamihk



**kiykwāy anima kā kīskinamākēhk kwēyask awiyak ka ohpikit?**

iskwēw kā kikiskawāwasot kā minihkwēt iskotēwapoy mīskotinamawēw otawāsimisa ka miyo itātisiyit. ē kīskinamākēhk awiyak kwēyask ka miyo ohpikit. atiht pāpītos mīna māskisowak. ēkwa māna mōya ē kaskihocik kīkwāy kwēyask ka itotākīhk. kīspin iskwēw minihkwēsikiw kāwī otawāsimist awāsis kā nōkisit āhkosīpēw sēmak. ēkwa mīna āskaw mōya sēmak kiskēcikātēw nānitāw ē-isi ayāt awāsis. ka māmaskācikātēk ayisk pikwīspī otē nīkān. kīkwāy kakiskēyihāmohiwēhk kakī nōkwan ahpō kā awāsihk, oskayihk, ēkwa kā kīsoyikihk. āsay ayisk kī mosīhtāw iskotēwapoy okāwiywāwa ē kī minihkwēyit pāmwēs kā nōkisit. pāpītos nānitāw kakī ohpikowak āskaw wāpacikatēw. nēwoyihk anihī moya kwēyask isinākwān kā kaskihōwak. ātiht ayiman kwēyask ka itātisicik. mōya apacihtāwak mamitonēcikēwin, ayimiw-itātisicik, mayā- waskawīwak, āyāmisōwak kā isi mōsihowicik, ēkwa mōya nānistoham. āskaw mwēstas kā kīsohpikiwin wāpacikatēw tānisi e-isi ayāt awiyak. pōko awiyak mistahi ka wīcihiht ēkosi kakwē kaskitamāsot miyo pimātisiwin.

**tānisi isi mayi-totāwāw awāsis pāmwēs kā nōkisit, kīspin iskwēw ayāwāwasow ēkwa māminihkwēw iskotēwapoy?**

iskotēwapoy kā osihtahk pāpītos nanātohk piscipowin āpatan. iskwēw kā ayāwāwasot kā minihkwēt iskotēwapoy ēkota kinwēs akohtin aspiskwēsimowin. ēkosi wiyākihāw apiscawāsis. ēkospī osām poko moya kwēyask ka kīsohpikiw awiyak. iskwēw kā minihkwēt iskotēwapoy sāpopayīhtāw kinwēs. māka iskwēw kā kikiskawāwasot minihkwēci iskotēwapoy kinwēs ayāmakān aspiskwēsimonihk. āskaw iskotēwapoy nakinam kwēyask ka ohpikihk itāmiyaw ēkwa kwēyask pīciyihk matay ka opikihk. pikwiyispīhk nānitāw iskwēw kā ayāwāwasot ēkwa ē minihkwēt kā kī nakinamowēw kwēyask ka ōpikiyih otawāsimisa ahpō sēmak kakī māskikiw awāsis.

mī tihp āhkam ohpikin kiyām ahpō mwēstas kā nōkosihk, ēkwa mōya mīna iskotēwapoy ka minihkwēhk kā nōhāwasok. mīhcēt kīkwāy awāsis kakī pakāmiskāko okāwiya kā minihkwēyit. iskwēw ka minihkwēt; iyikohk, tānitātawāw, tānispīhk, tāmahikok, kīspin miyomahcihow, ka isi nākatohkātisōt, kīspin osām apacihtāw pītos maskihkiya, ēkwa āskaw tanitē ē ohciht. ita tāwayihk kā ōyastēkih mōsihōwinisa wahkēyāwa iskwēw kā minihkwēt iskotēwapoy. tāspwāw nīso kēhcināc kīkwāy māskayāwak.

- māna iskwēw kāwī otawāsimist tāwayihk kā wiyastēkēh mōsihōwinisa kakī mēskocipayiyiwa mēkwā kahkiyaw kēkā mitātaht pīsimona kā oskawāwasot. iskwēw minihkwēci pikwiy ispī kakī nakinam kwēyask ka ōpikiyiw awāsis.
- anima iskotēwapoy sōhkan, tāpiskōc ayisk tihisikan, ahpō sāsipimākan, ēkwa mīna tāpiskōc ē ohtēk kīkwāy kā sāpopatāhk. tāpiskōc ē pakāhtēhk. isinākwān ēkota pīciyihk aspiskwēsimowin iskotēwapoy ē akohtik mōya kwēyask wītihp ohpikin.

**kiykway anima kā kīskinamākēhk kwēyask awiyak ka ohpikit?**

iskwēw kā kikiskawāwasot kā minihkwēt iskotēwāpoy mīskotinamawēw otawāsimisa ka miyo itātisiyit. ē kīskinamākēhk awiyak kwēyask ka miyo ohpikit. atiht pāpītos mina māskisowak. ēkwa māna mōya ē kaskihocik kīkway kwēyask ka itotākihk. kīspin iskwēw minihkwēsikiw kāwī otawāsimist awāsis kā nōkisit āhkosīpēw sēmak. ēkwa mīna āskaw mōya sēmak kiskēcikātēw nānitāw ē-isi ayāt awāsis. ka māmaskācikātēk ayisk pikwīspī otē nīkān. kīkway kakiskēyihāmohiwēhk kakī nōkwan ahpo kā awāsihk, oskayihk, ēkwa kā kīsoyihk. āsay ayisk kī mosīhtāw iskotēwāpoy okāwiywāwa ē kī minihkwēyit pāmwēs kā nōkisit. pāpītos nānitāw kakī ohpikowak āskaw wāpacikatēw. nēwoyihk anihī mōya kwēyask isinākwān kā kaskihōwak. ātiht ayiman kwēyask ka itātisicik. mōya apacihtāwak mamitonēcikēwin, ayimiw-itātisicik, maya- waskawīwak, āyāmisōwak kā isi mōsihowicik, ēkwa mōya nānistoham. āskaw mwēstas kā kīsohpikiwin wāpacikatēw tānisi e-isi ayāt awiyak. pōko awiyak mistahi ka wīcihiht ēkosi kakwē kaskitamāsot miyo pimātisiwin.

**tānisi isi mayi-totāwāw awāsis pāmwēs kā nōkisit, kīspin iskwēw ayāwāwasow ēkwa māminihkwēw iskotēwāpoy?**

iskotēwāpoy kā osihtahk pāpītos nanātohk piscipowin āpatan. iskwēw kā ayāwāwasot kā minihkwēt iskotēwāpoy ēkota kinwēs akohtin aspiskwēsimowin. ēkosi wiyākihāw apiscawāsis. ēkospī osām pōko mōya kwēyask ka kīsohpikiw awiyak. iskwēw kā minihkwēt iskotēwāpoy sāpopayīhtāw kinwēs. māka iskwēw kā kikiskawāwasot minihkwēci iskotēwāpoy kinwēs ayāmakān aspiskwēsimonihk. āskaw iskotēwāpoy nakinam kwēyask ka ohpikihi atāmiyawa ēkwa kwēyask pīciyihk matay ka opikihi. pikwiyispīhk nānitāw iskwēw kā ayāwāwasot ēkwa ē minihkwēt kā kī nakinamowēw kwēyask ka ōpikiyih otawāsimisa ahpō sēmak kakī māskikiw awāsis.

kiwiyitipanāw āhkam ohpikin kiyām ahpō mwēstas kā nōkosihk, ēkwa mōya mīna iskotēwāpoy kā minihkwēhk kā nōhāwasok. mīhcēt kīkway awāsis kakī pakamiskāko okāwiya kā minihkwēyit. iskwēw ka minihkwēt; iyikohk, tānitātawāw, tānispīhk, tāmahikok, kīspin miyomahcihow, ka isi nākatohkātisot, kīspin osām apacihtāw pītos maskihkiya, ēkwa āskaw tanitē ē ohciht. ita tāwayihk kā ōyastēkih mōsihōwinisa wahkēyāwa iskwēw kā minihkwēt iskotēwāpoy. tāspwāw nīso kēhcināc kīkway māskayāwak.

- māna iskwēw kāwī otawāsimist tāwayihk kā wiyastēkēh mōsihōwinisa kakī mēskocipayiyiwa mēkwā kahkiyaw kēkā mitātaht pīsimona kā oskawāwasot. iskwēw minihkwēci pikwiy ispī kakī nakinam kwēyask ka ōpikiyiw awāsisis.
- anima iskotēwāpoy sōhkan, tāpiskōc ayisk tihisikan, ahpō sāsipimākan, ēkwa mīna tāpiskōc ē ohtēk kīkway kā sāpopatāhk. tāpiskōc ē pakāhtēhk. isinākwān ēkota pīciyihk aspiskwēsimowin iskotēwāpoy ē akohtik mōya kwēyask wiyitihp ohpikin.

ōma ka isi pīkiskwātamihk ēkwa kā itastāk ita maskihkīwiyniwak mētoni takāhkiwēpinkēwak pīkiskwēwin. wiyawāw pōko ka pīkiskwātākihk kā isi tipāpēkināmihk ahkōsiwin itwēwina. ēkosi ēkwa ka nīkan astahk, ka wīcitāsocik piko-āwiyak, ka nistohkākik ohi pīkiskwēwina.

sīpā ohi apacihcikātēwa kā nanātawāpacikatēki aniki kā tipahākik ēkwa okanawēyihcikēwak kā- kēhcināhowak māna awāsis ka isinākosiw mīhwākanihk pāpītos kā wāpācikatēyik kīkway.

- pām wēs ka nōkisit āwāsis mōya kā kēhcināhowēyit okāwiya kīspin iskotēwāpoy ēkī māminihkwēyit okāwiyah mōya kākatāc ka wihtamikt
- nisto nōkwānwa mīhwāwanihk
- nisto pamihowina ēkā-kwēyask ka wāpātamihk ē isi pimātisik

kā kīskinamākēhk awiyak kwēyask ka ohpikit mōya ahpō kā nōkwak mīhwāwanihk

- pām wēs ka nōkisit āwāsis mōya kākatāc kā kēhcināhohk kīspin okāwiya iskotēwāpoy ēkī māminihkwēyit, mōya kākatāc ka wihtamawāt
- mōya nōkwān mīhwākanihk
- nisto pamihowina ēkā-kwēyask ka wāpātamihk ka isi pimātisik

astāsonākwan mōsihowinisa kā kīskinamāht awiyak kwēyask ka ohpikit

- mōya kā kēhcināhowēyit okāwiya pām wēs ka nōkisit āwāsis kīspin iskotēwāpoy ēkī māminihkwēyit mōya kākatāc ka wihtamiyit
- kācī kahkiyaw nisto nātohkōnakosowina mīhwāwanihk ka wāpācikatēki
- maskihkīwiyniwak kiskēhtamwak awāsis manēsiw kā mēkwā ohpikit

nisto anihī awāsis nātohkōnākosowina kiskēcikatēwa ē wāpātamihk omīhwākanihk awāsis; ispimihk mitōn cimāsin, mōya tāskinākwan, pēyak pōko nōkwān masakay, ēkwa miskīsikwa cīki āstēwa, anihī ita pasākwāpiwināna mōya mistahi otēnam awāsis, sīpa miskwanihk ē napākinākwahk, ohi kā nānātohonākowina tāpwēmakan awāsis nīkan āyiwāk ka sihtoskaht ka pamītot otēh-nīkān.

āskāw mōya sēmāk ayisiyinowak notēhtamwak ka kēhcināhocik tānisi itātisit awāsis, ēkwa ka-otinamihk ita maskihkīwiyniw kakī kotēyimēw. pōko ka sīpēyitamihk ēkwa kwēyask ka nistotamihk tānisi ka māmwī-itotamihk nīkān.

iskwēw kā kikiskawāwasot ēkwa kā minihkwēt iskotēwāpoy pahkwēyinaṁawēw otawāsimisa pimātisiwin, ēkwa otē nīkān ka miyo itātisiyit (FASD) itāspinēwin nōkwan. kīspin iskwēw kikiskawāwasot minihkwēw iskotēwāpoy awāsisis pa-kāmiskāko ati māyahpinēw ka isi ohpikit. ahpo mihtip moya kwēyask ohpikiniyiw awasis ayisk mōya nōkwan ēkosi mōya sēmak kiskēcikātēw.

māwaci-nīkān ohi māskisiwina awāsisak itāspinēwak kīspin iskwēw iskotēwāpoy minihkwēw kā mēkwa kā pwāwīt. kakī māski-nihtāwikiw, mōya kwēyask ka nistotamwak, kācī kakēpācihtwāw, mīna mōya kwēyask atoskēmakan wiyawāw mōsihowin.

### **māskisiwin**

iskwēw ka minihkwēt iskotēwāpoy kā kikiskawāwasot kwēskinam wiyaw kā-isi ohpikiniyik, ēkwa tanisi ka-isi waskawīt, ēkwa ka-isi ohpikit otē nīkān.

māskisiwin omisi kakī isinākwān:

- papētisiw kā isi ohpikit
- āyimahkamikisiw ka masinahikēt, kākwē micimināt anihī masinahikanācikosa, ahpō kākwē kācitināhk kīkway, ēkwa kā kwāsk-wēpināt pākāhtowāna, āyiman kā kwaskohtit aya kā kocihit pēyak oskāt ka apacihtāt, ahpō kakwē kaskihtahk ka tēhtapit cihcipayapiskikanis, ēkwa ka apacihtāt mansikanisa ēkosīsi kīkway.
- oki awāsisak moya kwēyask kaskihtāwak ka waskawīcik - āyimihowak ka mīnopayihot kācī mētoni onanātohkoniwēwak
- nōkwan ka cimisisicik ēkwa yāhkītisiw awasis ispīhci kotakak awāsisak
- ka kwātakihtawak kwēyask ka pētahkik kīkway, atihk kakēpihtēwak
- awāsis kakī nēsowitēhēw, kakī cihcipitēhēw, oki mīna awāsisak yōski-ōtaskaniwēwak, pāpītos itāspinēwak

### **ta-kī itotamihk kīkway**

ōma mamitonēcikan ēkota iyinīsiwin ka otinamihk, nahēyihawēyihamowin, tāpwēhtamowin, kāhkisiwin, pōko kīkway ēsi kaskihtahk pimātisiwin kā isi pamihisok

mamitonēcikēwin kā kīskinamihk sīpa masinahikātēwa

- mōya kākākiskisik
- ē takwastāt acimowin mōya kā kiskisit kīkway kā māmiskōtahk
- papēcīw kākwē nistōtahk kīkway
- mōya kinwēs kī mamitonēcikēw
- māyi-itāciho kākwē pamihisot
- mōya kaskihow ka māmitonētahk nīkān ka isīhcikēt
- tāpiskōc pēyakwan piko-kīkway itēyihamowina
- mōya kaskihtāwak tānēhki kīkway ē-ispayik
- mōya nahitamwak ēkwa mōya nahēyitamwak kwēyask ka pīkiskwēcik
- āymīwak kīkway akihcikēwin ka apacihtāhcik

### *kā māski-isiwēpinisiwin*

wiyitihp tipēyitam tanisi ēsi māmitonētamihk ēkwa tanisi ēsi kaskihtahk otōtēmitowin. ēkota wāpacikatēw moya kwēyask ē pamihāt awiya, ayimihsowak kākwē miyo-wīcēhtamākētawaw.

oyākihcikēwin ōma kākī māmiskohtāmihk miskamwak (masinahikanis takwastāwak ascikātēw ēkota nīsomitanāw pēya-kosāp) anima ka āyimotamihk mōya tāpiskōc ē kāskītācīk kīsohpikiwin

ohi wāpācīkātēw kā itāsīcīk

- mōya-nanākīw, kakēpātisiw
- kisīstākēw
- mōya-nahiskam kīkway
- mōya-nakinisiw kā itātisiw
- mōya miyēhtam ē mīskotinamihk kīkway
- mōya nistohtam kā tipētamihk kīkway
- mōya nistohtam kakwātakihsowin
- mōya kwēyask omōsihowiniw
- āsay mīna māna kiyām mayitotāki itēhtamwak
- wēhcasin ka wasawēyimiht ēkwa ka mētawākātiht
- wēhcasin ka osāmēyitamohīt
- māmāskāc ēsi nitawēyitahk kīkway
- ayimiw ka wīcihiwēt, kā mētawēhk, kācī kā atoskēhk
- mōya kwēyask wīcihisow
- yīkicikāwīw ita ka miyo wīcihowēt

### *māskisiw kākwe mōshitāht kīkway*

tahtwāw kā kīsikak mistahi mōsihtāwin āpatān. kā isi nistohtam awiyak ēkwa kā isi wāpātam kīkway ohci anima mihtip ē pāhpē-itisaham omōsihowinihk, ēkota ka māmawi atoskēmākāki wīci-mōsihowin maskihkiy aspiyihkātamwak.

ēkota māna iskwēw kā ayāwāwasot ēkwa ka māminihkwēt iskotēwāpoy misōnācihtāw wīci-mōsihowinis ka itamihk. ēko-si mīhcēt kīkway kakī ispayin nanātohk ē itastēki kā-cī mōya kwēyask ē ohpikihk. āskaw moya kwēyask awāsis kīkway; kocispitam, mōya kwēyask miyāhcikēw, mōya kwēyask pēhtam, mōya kwēyask itāpisin, ayimiw awasis ka mōshitāht kīkway kīspin cīki-nīkān, kā-cī awascahīs kā mēkwa waskawīcik. āskāw isi nōkwan tāpiskōc ē māhpinēcik, ēkwa mōya kīkway ē nohtē tasihkākik.

omisīsi kakī isinākōcikēw awasis mōya kwēyask wīci- mōsihowin kā kaskihot ka apacihtāht

- ētataw kaskihtāw ka paswātahk kīkway
- mōya kwēyaskwēyihtamwak ka mīnwāscikēt
- kā pimācihot pikwiw isi ka-kī kakīskwēyāpamow
- āsōsimow kā-cī miciminam kīkway kā pimotēt
- mistahi sēkiso, ē mōsihtāt kīkway, ēkwa māpinēw
- nitawētam tāpitaw ka miciminiht, kapēyih ka sāmīniht
- kostam kisīwēwin, ēkwa pikwiytēh āmāwēhtam
- ka-pēyi nohtē pā-pwākamipayow

ēwkoni ohi ka takwastēki ka āyimanwa mwēstas kā-āti ohpikit awāsis tāpitaw kā kakwātakihtaht. āskaw mōya awiyak ē kaskihtaht nānitāw ka itotākīhk, mina mōya nistotamwak tānēhki mōya kwēyask kā itāspinēyit. kīspin mōya maskih-kīwiyniw nitawāpinikēw ohi awāsisā kā itāspinēyit, mōya ka kwayaskwēyihitamohēw. ita kā māmawo maski-kīh-kamihk. awiyak ka wīcihtāsot, ē-kiskinwahamākosit, ēkosīsi ahpō ka-kaskihot atoskēwin. mīhcēt mōya kiskēhtamwak tānisīsi ka isi pamihācik awāsisā. osām poko mayi-istamawēwak nātohk kīkway ē totakik. oki ka isayācik sēmak ka sihtoskācik ēkosi otē nīkān mōya āyiwāk ka isi kwātakihtaht. mōya kākatāc ēkosīsi ka ispayik. kā miywāsin kīspin sēmak kā sihtoskaht ati-nīkān poko kīkway ka-kaskītamāsot.

ohi ē itastēki itwēwina kā-takwastēki wanīhkēwina. otē nīkān ka-kwatakīhikwak nānātohk isi, osām poko ohi kā wāpācikātēwa:

- kā pīkwēyihitamācihot awiyak
- maci-awāsisak, ēkwa māyi-wīcētowin nakacihtāwak
- ayiman kwēyask ka nistotākīhk miyo-masiwēwin wīcēhtowin
- nanōhtēpayiw kiskinwahamākosiwīn pāpatinam kiskēyimisowin
- osām āyiwāk apacihtāw minihkwēwin ēkwa pāpītos maskihkiya kakwē miyo ta-mācihot ēkosi nīkan ka maya-āhpīnew
- osām poko ka misiho ēkosi ka isi oyasiwātiht, ka-kipahwāw kācī awiyak ka-wēcītāw, mōya ka kiskētam kā-kitimahiht
- ka kwātakihtaw tāpitaw kakwē atoskēt kakwē pamīsot
- ka ayimīw nānitaw kakwē wīkit

mātēsi ka kiniwāpātēnaw tanisi kakī isinākwan ōma kā kīskinamākēhk awiyak, kakwē kwēskinamihk ka miyo ohpikit: kā nitō-kisikiniwāhamāht awasis, ka-kiskētam ka-nitotahk ēkwa ka-pimitsahikēt ahpō kinwēs pēyakwanihk ka ay-apit. awa māna kā kīskinamāht awiyak kwēyask ka miyo ohpikit, kiyām mōya kā kiskisiw kīkway, ēkwa mōya kwēyask nānis-tohtam. ahpō wāskotēnikana mayi-iskwākwak osām poko tātēstikwānēwak. ka ayiman āyiwāk kīspin kiskiniwahamākēw ēkwa poko kā wīcihit. ahpō mōya ka nistotākīhk ōma kā kīskinamāht awāsis. kwēyask ka miyo ohpikihiht ayisk wiyitihp pītos isi atoskēmakan.

***miyo-osītoskākēwin ēkwa miyo-pamihitowin kā apacihtāhk āskaw ka-kī nakāhamwak anihī kā-takwastāpinēcik ka-itāspinēt awāsis ka-isi ohpikit***



<i>ka-isi pīmastēw</i>	<i>nawac omisi</i>
maci-āyisiw, mikoskāstisiw kihtimiw, mōya sīkimisiw kā kiyāskiw wātakamisiw awāsīkāsiw, otipēyimisow nānihkēyimowin naspātisiw mōya kocitaw kīkway mōya itōtam kīkway	pōmēw, māyēyihtam sōki-kociw, nēstwētam moya ē kaskihtaht kīkway acimow, otācimowin tā-takwastaw osām wahkēwisiw māski-ohpikow mōya cēskwa kaskihow ē nitawēyitahk ka wīcihiht tāpiskōc awasis nēstosiw mōya cēskwa kaskihtāw kīkway
<i>itamahcihowin</i>	<i>mōsihtāwin</i>
kitimākisiw ka pakitēyitahk kostacikēw, sēkisowin kostācikēwin, kakēpātisiwin sōkātisiwin pēyakowak	pakosēyimowin nistotātowin oyascikēwin ēkwa kiskēcikēwin māmawi-atoskēwin māmawi-atoskēwak ēkwa nihtāwēyihtamwak
<i>mīskotina atoskēwin</i>	<i>otēsi poko ka isi mamitonēyitamihk</i>
kā nakinamihk waskawīwin ka-kwēyaskinamihk waskawīwin kakwē kwēskinat awiyak	ka nakinamihk āyimihtowin aspisa-waskawīwin, kā apacihtāhk cikāstēpisona pītos itēh ka-wīci atoskēyimat awiya ka sihtoskaht

iskwēw mōya kwēyask kā nākatēyimisot ēkwa iskotēwāpoy kā māminihkwēt mēkwa ē kikiskawāwasot mōya kwēyask ohpikin okosisimāw, ēkota ohci awāsis kiskinamawāw ispihk kā nōkisit. ka āyman ka kīsisiwit kinwēs ka nocīhtāw kā mēkwā ohpikit.

ōma masinahikan itastēw kīspin oskāyih kā awāsīkāsot māna mōya āyiwāk ē awāsīwit ēkota mistahi ka sītoskawīcik. ay-isk mīhcēt mōya kiskēhtamwak tanisi isi wīcihit awiyak, pītos ka isi māmitonētahk ēkwa ka isi itamahcihot, mīna kakwē osk-āyis ka-isi waskawīt. pāpītos isi ohtāpamihēwak atiht ēkosi kitimākisiw ka kīsi ohpikit. māka ka nistotamihk tanisi ka isi wīcihit awiyak ēkosi ē isi-ayāw.

ōma capasis ka wiyastēk itasinahikatēw tanisi oskāyih ayinānēwosap ka ispīhtisiw tānisi kakī isi ohpikit. ēkota ka wāpātēn awiyak kīspin kīsōpikit, māka mōsihtāwin ēkwa otōtēmihtowin mōya cēska kaskihowak. ēkosi poko kā wīcihīcik itotācīkēwina kitāpwātamwak tānisi ēsi kaskihocik moya tāmahikok kā isi ispīhtisiw awiyak.



**ka apacihāhk ohi awiyak ka-kaskihot kwēyask ka-kīsōpikit.**

**ka mīnwāstak ita oskāyih ka-isi kaskihtah kīkway ēkota ohci ka sītoskātamihk ihkatēyicikēwin.**

- apacihāhk miyo-kaskihcikēwin anihī kotahāskwātamowina ita oskāyih ka isi waskawīt mōya ka itēmiht iskohk ka isi ispihtisīt.
- astā ita oskāyak otē nīkān ka nahāpamihīcik.
- omisi ka-isi atoskēhk poko ka opīkiskwēstamākēk ēkwa ka māmītonētamihk. pītōs ka isi sītoskawīcik oskāyih. ka nīstotamihk tanisi isi kocītaw kīkway ēkwa moya tēpiyāhk ka isi ispihtisīt.
- ka-kiskinwahamākēcik, ka-onīsōhkamātocik poko ka nīstotākihk tānēhki ka itamahcihowiyīt oskāyih, ēkwa poko ka kaskimātiht oskāyih ka nahinākosit. ohi sīpa ka itastēki kiskinohtastēw ka isi nīstotamihk. ēkosīsi oskāyih ka isi tipiskahk moya kākatāc kīkway ka kaskihtah ēkwa mīna ka isi waskawīt.

ōma iskwēw kā kikiskawāwasot kā minihkwēt iskotēwāpoy mīskotinamawēw otawāsimisa ka miyo itātisiyit ēkosi ka ispanātahk ēkota ka māmawi apihkātahkik miyo atoskēwin. oki ka atoskēmākanak sītoskawēwak ka isi-pamihāt otē nīkān ēkosi ana ka āhkosit kakī pimāchisow.

ohi pamīstākēwina:

- oyasiwēwin ka nistotamihk tanisi ka isi pamihit awiyak
- ka kiskinwahamākēk iskwēw kā kiskawāwasot ēkwa iskotēwāpoy kā māminihkwēt
- tanisi ka isi koyascikēk awiyak ka mōsihtaht ēkosīsi
- ka itāsīcik itēh ēkotēh ka itotēhcik kwēyask ka wīcihīcik
- pīkiskwēstamakēwin ihtakon
- kiskinwahamākosiwin ka is wīcīsohk
- otōtēmihtowin ka ōyastēk
- ka wīcihit awiyak ka nohtē kiskētamihk tanisi ē-isā-ayāt
- awiyak ka wīcihiht ka itohtēt kiskinwahamākēwikamik, itamahcihowin, ahkosiwikamihk, tanisi ka isi sōniyāwihkēw, ka mīskāwēw ita owīhtasiwēwa ka wīcihikot, ēkwa oyasiwēwin kiykway. pītos mina kiykway ka-wīcīhisot.
- ita ka wīcihit kwēyask ohi māskisiwina ēkwa pītos itāspinēwina. ēkota ka māmwīni-wastahk ka isi mamitonēcikēht awiyak kwēyask ka wīcihit

kākī pīkīswātawak oki ka apihkātahkik ka-isi wīcihtāsowak, ōma akihtāson kisēwēpitamawāwak 1-866-673-3276



**FASD**   
NETWORK