Bye-bye, Secrets

A book about Children Living with HIV or AIDS in their family.

பிரியா விடை - இரகசியங்கள்

இந்த புத்தகம் ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களில் உள்ள குழந்தைகளைப்பற்றியது.

Foreword

Bye-bye Secrets was originally written and developed by a group of 5 girls in Canada, who are part of the programs of The Teresa Group. The current adaption consisted of translation into Tamil and preparation of new drawings by children in India.

We are greatly indebted to The Teresa Group, which gave us permission to modify Bye-bye Secrets to help the many children who are affected by HIV/AIDS in India. We are also very grateful to the many children of READ's programs and the children at the Home of Hope (run by the Hope Foundation) in Tamil Nadu, India, who assisted in this adaptation.

முன்னுரை

தெரசா குழுவின் செயல்பாடுகளில் ஒன்றாக பிரியா–விடை இரகசியம் என்ற இந்த புத்தகத்தை உண்மையிலேயே கனடாவைச் சேர்ந்த ஐந்து மாணவிகளால் உருவாக்கப்பட்டது. இந்திய குழந்தைகளால் தற்போது புதிய படங்கள் மற்றும் தமிழில் மொழி பெயர்ப்பு ஆகியவை செயல்படுத்தப்பட்டது. இந்தியாவில் எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களில் உள்ள பல குழந்தைகள் பயன் பெறவும், பிரியா–விடை இரகசியம் என்ற இந்த புத்தகத்தை மாற்றி அமைப்பதற்கும் அனுமதி வழங்கிய தெரசா குழுவிற்கு நாங்கள் எங்களுடைய மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

மேலும், இந்த புத்தகம் உருவாக தமிழ்நாடு–இந்தியாவில் உள்ள "ரீடு" **(READ)** தொண்டு நிறுவனத்தின் திட்டங்களில் உள்ள பல குழந்தைகளுக்கும் மற்றும் நம்பிக்கை இல்ல(Hope Foundation) குழந்தைகளுக்கும் எங்களது வாழ்த்துகளை தெரிவித்து மகிழ்கிறோம்.

*We would like to dedicate this book
to our families and all kids whose families have HIV and AIDS
and to all those we have loved and lost.*

எங்கள் குடும்பங்களுக்கும், ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்(**HIV and AIDS**) பாதிக்கப்பட்ட எல்லா குழந்தைகளுக்கும், மற்றும் நாங்கள் நேசித்து, "எய்ட்ஸ்"க்கு இறந்தவர்களுக்கும் இந்த புத்தகத்தை சமர்பிக்கின்றோம்.

Contents

* Who we are
* What are HIV and AIDS?
* How people get HIV and AIDS
* Ways you can't get HIV and AIDS
* HIV or AIDS in your family.
* What life would be like without HIV and AIDS
* How kids feel
* Secrets, secrets, secrets
* Talking in the family
* What happens next?
* Someone to talk to
* Our wishes
* Our Hopes

பொருளடக்கம்

- நாங்கள் யார்?
- ஹெச்.ஐ.வி(**HIV**) மற்றும் எய்ட்ஸ் (**AIDS**) என்றால் என்ன?
- மக்கள் எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்(**HIV and AIDS**) –யை எப்படி பெறுகிறார்கள்?
- நீங்கள் எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (**HIV and AIDS**)-யை சில வழிகளில் பெறமுடியாது?
- உங்கள் குடும்பத்தில் எச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ்(**HIV or AIDS**) இருந்தால்
- நான் விரும்பும் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (**HIV/AIDS**) இல்லா வாழ்க்கை
- குழந்தைகள் என்ன நினைக்கிறார்கள்?
- இரகசியம், இரகசியம், இரகசியம்
- குடும்பத்தினரிடையே பேசுதல்
- அடுத்தது என்ன நடக்கும்?
- பேச்சு துணைக்கு ஒருவர்
- எங்கள் ஆசைகள்
- எங்கள் நம்பிக்கைகள்

Who We Are

Hello,

We are boys and girls who meet regularly in group. We talk about HIV and AIDS so we won't be so scared about having HIV and AIDS in our families. The group is a safe place to ask questions and get answers and help each other.

We are writing this book because we want to help other kids who have HIV and AIDS in their families. We want them to know they're not alone.

நாங்கள் யார்?

வணக்கம்!

நாங்கள் மாதமொருமுறை கூடும் சிறுவர் மற்றும் சிறுமிகள். நாங்கள் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (**HIV and AIDS**) பற்றி பேசுவோம், எங்கள் குடும்பத்தில் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (**HIV and AIDS**)பற்றி எங்களுக்கு அவ்வளவாக கவலையில்லை. இந்த குழுதான் எங்களுக்கு பாதுகாப்பானது மற்றும் நாங்கள் கேள்வி கேட்போம், பதில்கள் பெறுவோம் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக்கொள்வோம்.

நாங்கள் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (**HIV and AIDS**) பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவுவதற்காக இந்த புத்தகத்தை எழுதுகிறோம். அவர்கள் தனியாக இல்லை என்றும் அவர்களுக்கு துணையாக நாங்கள் இருக்கிறோம் என்று தெரிவிக்க விருப்புகிறோம்.

What Are HIV and AIDS ?

AIDS stands for Acquired Immune Deficiency Syndrome.

It is caused by HIV – that stands for Human Immunodeficiency Virus. HIV weakens a person’s defense (“immune”) system so their body can’t protect itself from infections and cancers.

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (HIV and AIDS)என்றால் என்ன?

எய்ட்ஸ் **AIDS** என்றால் பெறப்பட்ட உடல் தேய்வு நோய் (**Acquired Immune Deficiency Syndrome**) என்று பொருள்.
ஹெச்.ஐ.வி (**HIV**) என்றால் மனித உடல் தேய்வு நோய் கிறுமி (**Human Immunodeficiency Virus**) என்று பொருள்.

இந்த ஹெச்.ஐ.வி (**HIV**) என்ற வைரஸ் கிருமி மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை (**Immune**) பலவீனமாக்கி நோய்களையும், புற்று நோய்களையும் தடுக்க இயலாமல் செய்கிறது.

How People Get HIV and AIDS

You can get HIV and AIDS a few different ways:

- You can get it from blood transfusions when the blood has not been tested for HIV.
- If a mother has HIV or AIDS, her baby can get it while it's being born or when it drinks her breast milk.
- You can get it from having unprotected sex with people who have it.
- You can get it by using a drug needle that someone with HIV or AIDS has used, too.
- If someone with HIV or AIDS gets a cut and you have an open cut, you might get HIV if their blood gets into yours. (So you should avoid touching someone else's blood without wearing gloves, and it's best to always wash your hands with soap which destroys the virus.)
- You shouldn't cut yourself to rub your cut against someone else's cut to become blood brothers or blood sisters. (You can find other ways to be close, like by exchanging bracelets.)

மக்கள் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்(HIV and AIDS) -யை எப்படி பெறுகிறார்கள்?

நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்(**HIV and AIDS**)-யை சில வழிகளில் பெறமுடியும் அவை:

ஹெச்.ஐ.வி (**HIV**) பரிசோதனை செய்யப்படாத இரத்தம் மருத்துவ சிகிச்சைக்காக உடம்பில் ஏற்றும் போது பெறமுடியும்.

தாய்க்கு ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் (**HIV or AIDS**) இருந்தால் குழந்தை பிறக்கும் போதோ அல்லது தாய்பால் மூலமாகவும் குழந்தைக்கு வரலாம்.

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (**HIV/AIDS**)உள்ளவருடன், பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு வைத்து கொண்டால் பெறமுடியும்.

ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் (**HIV or AIDS**) உள்ளவர்கள் பயன்படுத்திய (போதை) ஊசியை பயன்படுத்தினால் பெறமுடியும்.

ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் (**HIV or AIDS**) உள்ளவர்கள் உடம்பில் வெட்டு புண் இருந்தால், அதிலிருந்து உங்கள் உடம்பிலிருக்கும் வெட்டு புண் வழியாக அவர் இரத்தம் உங்களுக்கு பரவினால் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (**HIV/AIDS**)வர கூடும். (ஆகையால் நீங்கள் ரத்தம் வெளியேறினால் கை உறை மாட்டாமல் தொடக்கூடாது மற்றும் உடனே கையை சோப்பு போட்டு கழுவினால் அந்த கிறுமி அழிந்துவிடும்).

நீங்கள் உங்கள் உடன் பிறந்த சகோதர சகோதிரிகளின் உடம்பில் காயங்களையோ, வெட்டுக் காயங்களையோ உண்டாக்காதீர்கள். நீங்கள் அவர்களின் அருகில் இருங்கள், அவர்களின் கையில் உள்ள வளையல்களை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள், அதில் தவறேதும் இல்லை.

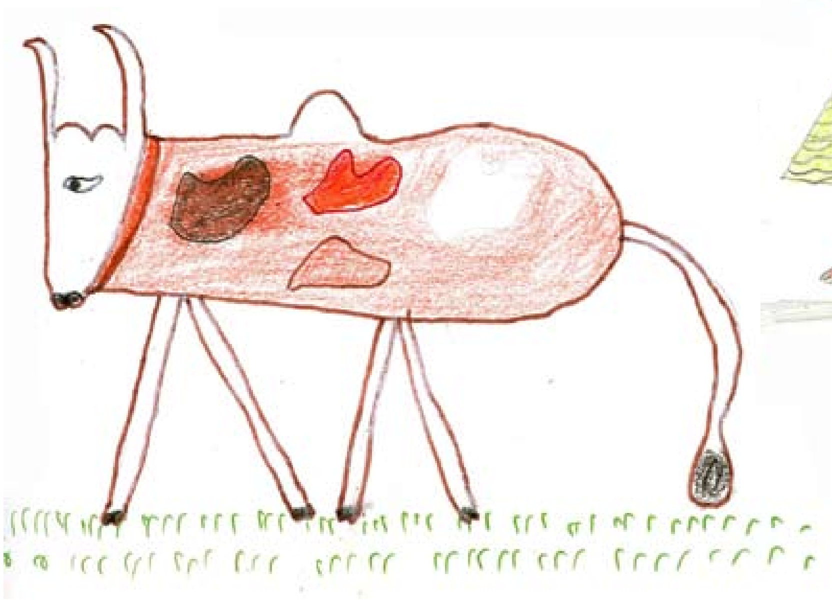
இரத்த சகோதர, சகோதரிகளிடமிருந்து இரத்த பரிமாற்றம் செய்ய கூடாது (பாசம், மற்றும் அன்பை வெளிபடுத்த வளையல்கள் மாற்றி கொள்வது போன்ற பல வழிகள் உண்டு).

Ways You Cannot Get HIV and AIDS

You cannot get HIV and AIDS from:

a toilet or sink or a drinking fountain
a glass or a plate, or a knife, fork or spoon
food or anything you drink
your house or apartment
your pet or your teddy bear
your bed
your clothes or dresser
books or games or playground equipment
a pencil or desk or chair, at home or at school
a car, bus, plane or train
a swimming pool, shower or bathtub
a telephone
money or a purse
touching somebody else's skin

You cannot catch HIV and AIDS through the air – like a cold or flu. And you can not get HIV and AIDS from hugs, cuddles, shaking hands or sitting on your parent's lap. That's for sure.



நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (HIV and AIDS)-யை சில வழிகளில் பெறமுடியாது:

- கழிப்பறை அல்லது தொட்டி அல்லது குடிநீர் குழாய்,
- தட்டு அல்லது டம்ளர் அல்லது கத்தி, சாப்பிட பயன்படும் ஸ்பூன்
- உணவு வகைகள் அல்லது ஏதேனும் குடிக்கும் பானங்கள்
- வீடு அல்லது அடுக்கு மாடி குடியிருப்புகள்
- உங்கள் வீட்டில் வளர்க்கும் நாய் அல்லது பொம்மைகள்
- உங்கள் படுக்கை
- உங்கள் துணிகள் மற்றும் அழகு சாதனங்கள்
- புத்தகம் அல்லது விளையாட்டு பொருட்கள் அல்லது விளையாட பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள்
- பென்சில், எழுது பலகை, மேஜை அல்லது நாற்காலி (வீட்டில் அல்லது பள்ளியில்)
- மகிழ்வுந்து, பேருந்து, விமானம் அல்லது இரயில்
- நீச்சல் குளம், அல்லது குளிக்கும் தொட்டி
- தொலைபேசி அல்லது கைபேசி
- பணம் அல்லது பணம் வைக்கும் பர்ஸ் (சுருக்குப் பை)
- மற்றவர்களின் உடலை தொடுவதால் (தோல்) ஆகியவற்றால் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV/AIDS)**பரவாது.

சளி, காய்சல், ஜுரம் போல ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** காற்று மூலம் பரவாது.

மற்றவர்களை கட்டி பிடிக்கும் போதோ, கை குலுக்கும் போதோ, பெற்றோர் மடியில் குழந்தைகள் கொஞ்சி விளையாடும் போதோ ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** வராது என்பது உறுதி.

HIV or AIDS in Your Family

Life is different after HIV or AIDS comes into your family. You don't know if the person you love will live or die. They can't always do the stuff they used to because they are sick. They worry that if play gets too rough they might get hurt. Sometimes they get tired really fast.

You might feel that you have to grow up really fast. You might have to run errands and do more chores so the person in your family doesn't get tired by doing them. Some kids try to get out of going to school so they can stay at home to help the person with HIV or AIDS. They may pretend to be sick or get into trouble at school so they'll be sent home.

If you don't know that the person in your family has HIV or AIDS and you see them taking a lot of pills, you might wonder why. If you do know, you might get scared that they're not taking their pills when they're supposed to. And when there are a lot of pills, it can be confusing. It's hard to remember what they're for or what they're called.

If the person dies, you may have to go to live with your relatives – grandparents, an aunt or uncle or a cousin. If there's no one in the family who can take care of you, you may have to live with a foster family.

உங்கள் குடும்பத்தில் ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் (HIV or AIDS)

ஒருவர் குடும்பத்தினுள் ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** வந்தவுடன் அவர்களுடைய வாழ்க்கையே மாறிவிடுகிறது. நீங்கள் நேசிக்கும் குடும்பத்தினர் (உடன் பிறந்தவர்களோ, பெற்றோர்களோ) பிழைப்பாரா, இறப்பாரா என்று தெரியவில்லை. நோயுற்று இருப்பதால் அவர்களது தினசரி வாழ்க்கை பாதிக்க படுகிறது. சற்றே அதிகம் விளையாடினால் அடி பட்டு விடுமோ என்று அஞ்சுவார்கள். சில சமயம் மிக வேகமாக சோர்வடைவார்கள்.

சீக்கிரமாக பெரியவராகி, வீட்டு பொறுப்புகளை ஏற்று கொள்ள வேண்டும் என்று தோன்றும். ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** உள்ள பெரியவர்கள் வீட்டு வேலைகளை செய்தால் அவர்கள் சோர்ந்து விடுவார்கள் என்று பள்ளிக்கு போகாமல் வீட்டில் இருக்க தோன்றும் அதற்காக சில சிறுவர்கள் உடம்பு சரியில்லை என்று பொய் கூறுவார்கள் அல்லது பள்ளியில் வம்பு சன்டைக்கு போவார்கள். இவை எல்லாம் செய்யகூடாது.

குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)**இருப்பது பற்றி உங்களுக்கு தெரியாத போது, அவர்கள் ஏன் மாத்திரைகள் சாப்பிடுகிறார்கள் என்று உங்களுக்கு குழப்பம் வரலாம். உங்களுக்கு உண்மை தெரிந்தால் அவர்கள் ஒழுங்காக மருந்து உண்கிறார்களா என்ற கவலை ஏற்படலாம். வீட்டில் நிறைய மாத்திரைகள் இருக்கும் போது, அதன் பெயர்களை நினைவு வைக்க முடியாமல் மிகவும் குழப்பமாக இருக்கும்.

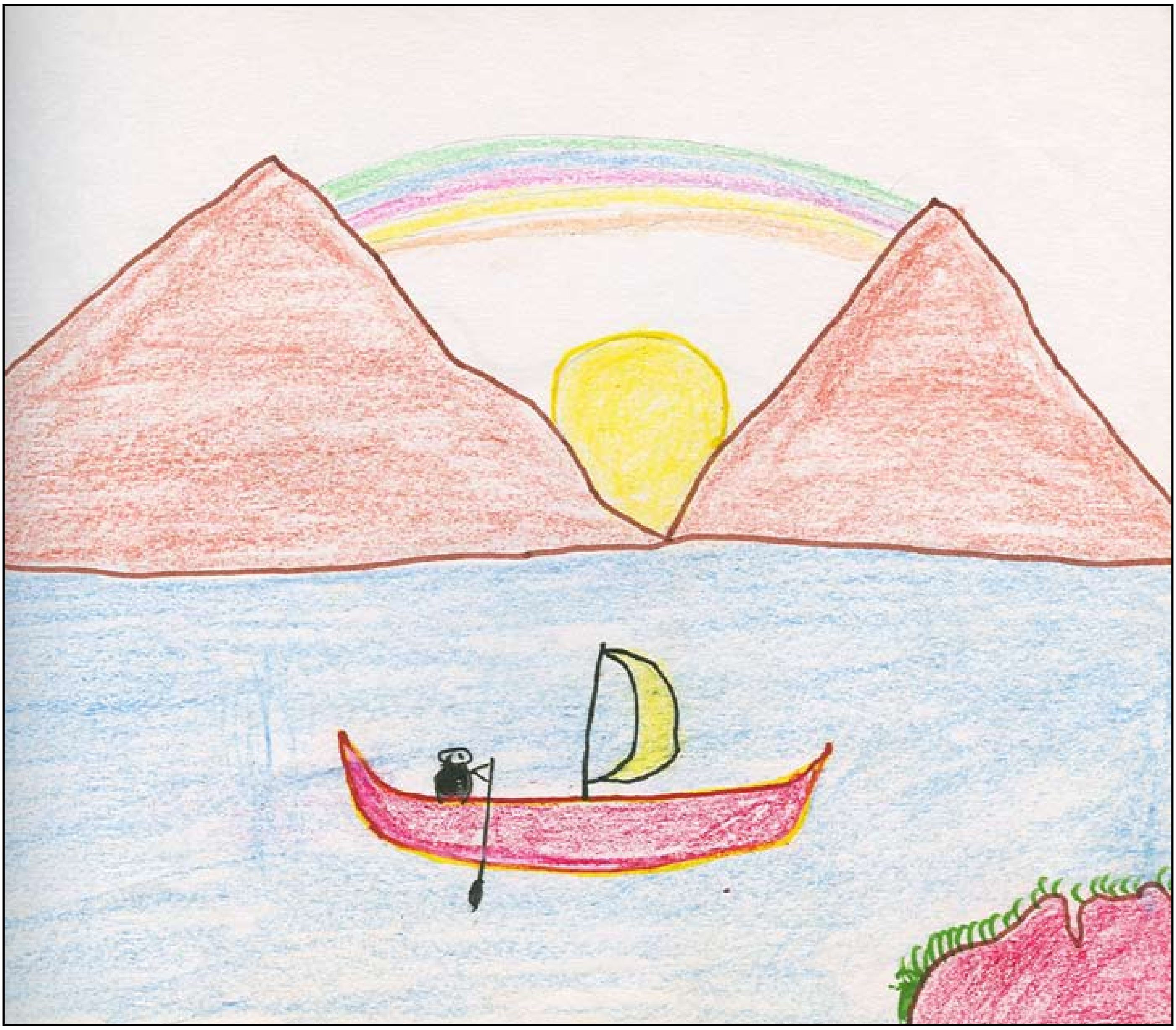
ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயுற்று, உங்கள் குடும்பத்தினர் மரணமடைந்தால், நீங்கள் உங்கள் உறவினர் தாத்தா, பாட்டி, அத்தை மற்றும் சித்தப்பா, பெரியப்பா இவர்களின் வீடுகளில் வளர வேண்டி வரும். இவர்கள் யாரும் இல்லை என்றால் யார் உங்களை பாதுகாக்க முடியும். பெரும்பாலும் ஆதரவற்றோர் இல்லத்தில் வளர நேரிடும்.

What Life Would Be Like without HIV and AIDS

Without HIV or AIDS, your family could have more fun. The person with HIV or AIDS might be able to do more things, like take walks, go bike riding, play sports and go on trips.

You would have less to worry about. You wouldn't have to worry about people dying or that you might have to leave your home.

Life would be better. You wouldn't have to grow up so fast.

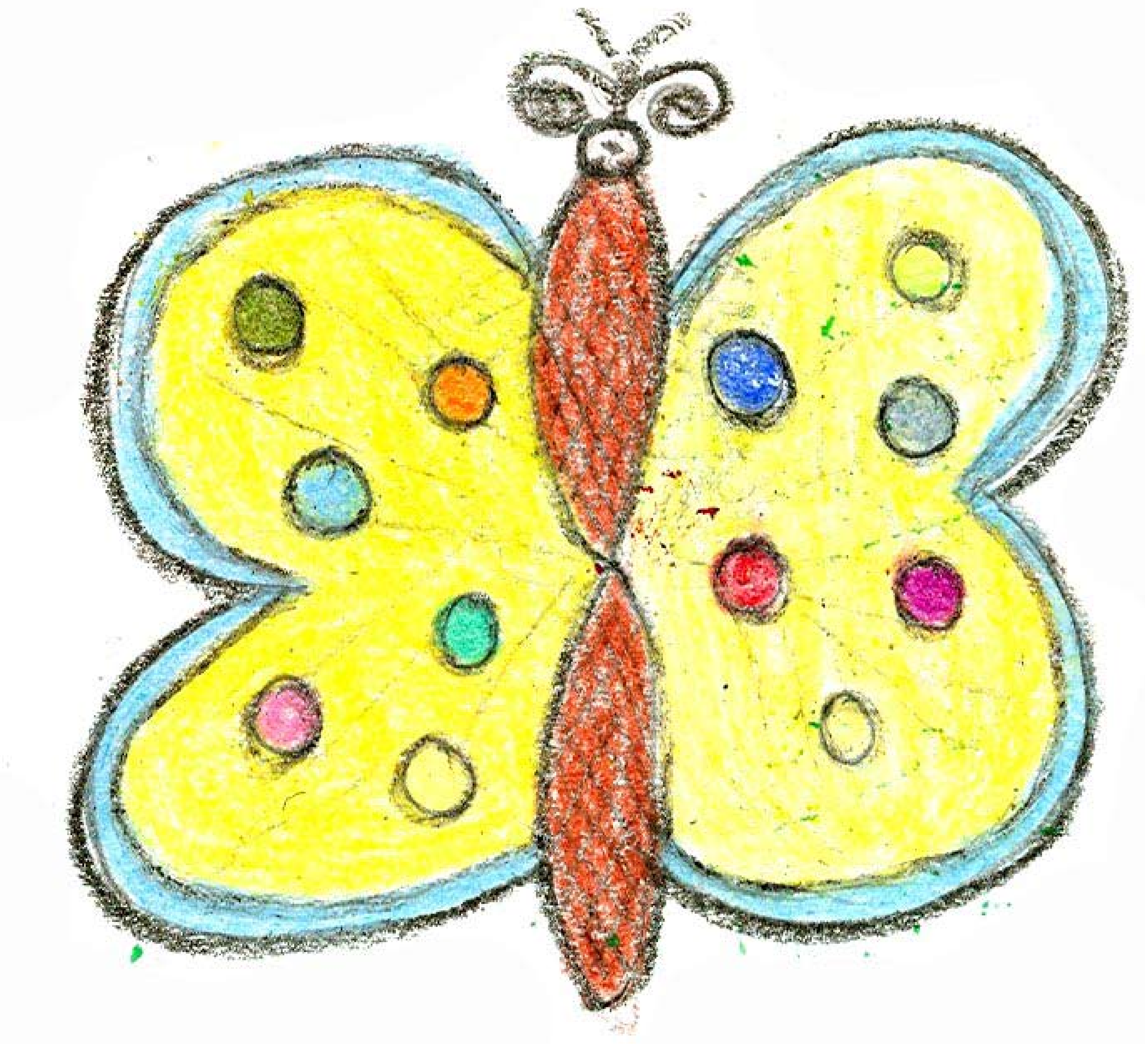


நான் விரும்பும் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (HIV/AIDS) இல்லாத வாழ்க்கை

ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் (**HIV or AIDS**)இல்லை என்றால் உங்கள் குடும்பம் மிகவும் சந்தோசமாக இருக்கும். வீட்டில் பெரியவர்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் (**HIV/AIDS**)இல்லை என்றால் அவர்களால் அதிக வேலைகள் செய்ய முடியும். காலார நடக்கலாம், சைக்கிள் ஓட்டலாம், விளையாடலாம், வெளியூர் செல்லலாம்.

உங்களுக்கு கவலைகள் குறைவு. குடும்பத்தினர்கள் சாவார்களா/ பிழைப்பார்களா என்று கவலை பட வேண்டாம். உங்கள் வீட்டை விட்டு வேறு வீட்டில் வளர வேண்டும் என்று கவலை பட வேண்டாம்.

வாழ்க்கை சற்றே பிரகாசமாகவம், சந்தோசமாகவும் இருக்கும். சீக்கிரம் பெரியவராகி பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இருக்காது.



How Kids Feel

When you find out someone in your family has HIV or AIDS, you have a lot of different feelings.

Sometimes you want to cry.

Sometimes you're really, really, really mad.

Sometimes you want to yell or wreck stuff.

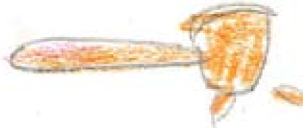
Sometimes you feel like you have a huge secret… and it feels like it's going to burst out of you.

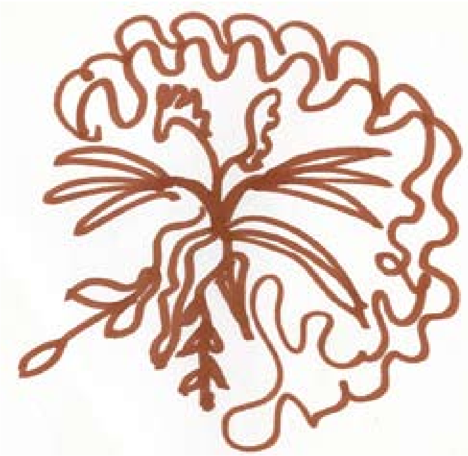
Sometimes you're too scared to talk.

Sometimes you feel there's no one to talk to.

Sometimes you're so confused you don't know what to feel.

குழந்தைகள் என்ன நினைக்கிறார்கள்





உங்கள் குடும்பத்தில் எவரேனும் ஒருவருக்கு ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** உள்ளது என்று தெரிந்தவுடன் உங்களுக்கு பல உணர்வுகள்/எண்ணங்கள் வரலாம். அவை:

சில நேரங்களில் அழுகை வரும்.
சில நேரங்களில் நீங்கள் உண்மையிலேயே, உண்மையிலேயே, உண்மையிலேயே பைத்தியம் போல் உணர்வீர்கள்.

சில நேரங்களில் கத்தி சத்தம் போட தோன்றும் அல்லது சாமான்களை போட்டு உடைக்க தோன்றும்.

சில நேரங்களில் ஏதோ இரகசியம் உங்களை அடைத்து கொண்டு, உங்களை வெடித்து கொண்டு வெளியே வரும் போல் தோன்றும்.

சில நேரங்களில் மற்றவரிடம் பேச பயமாக இருக்கும்.

சில நேரங்களில் பேசுவதற்கு யாரும் இல்லை என்று தோன்றும்.

சில நேரங்களில் என்ன யோசிப்பது, என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் குழப்பமாக இருக்கும்.

Worries

You might worry about how other kids will treat you. If you tell people about HIV or AIDS, they might make fun of you. They might think they can catch it from you, so they won't be your friend anymore. They might tease you and make up stuff about your family that isn't true. And their parents might not let them play with you.

You might have problems with school, too: if you're too worried to sleep, you end up tired all the time. And when you're tired, it's hard to learn, and your grades might go down. That could make you worry even more.

If you can't tell anyone that there's HIV or AIDS in your family, you might not want to talk about other things, either. It might be easier to keep to yourself instead of playing with your friends.

If your teachers know about your HIV or AIDS they might treat you like you're different from other kids. This can make you feel like you stick out, and make you want to stay even quieter.

கவலைகள்

மற்ற பிள்ளைகள் உங்களை எப்படி நடத்துவார்கள் என்ற கவலை. உங்களை கேலி செய்வார்களோ? உங்களிடமிருந்து அவர்களுக்கு நோய் தொற்றி கொள்ளும் என்று பயந்து நட்பை முறித்து கொள்வார்களோ? உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் குடும்பத்தை பற்றியும் பொய்புரளி கிளப்புவார்களோ? அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் அவர்களை உங்களுடன் விளையாட அனுமதிக்க மாட்டடார்களோ என்ற கவலை.

உங்கள் படிப்பு பாதிக்கப்படலாம். எந்நேரமும் ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** பற்றி கவலை பட்டால் உங்களுக்கு தூக்கம் கூட வராது. இரவு சரியாக தூங்கவில்லையெனில் பள்ளியில் சோர்வாக இருக்கும். தேர்வுகளில் மதிப்பெண்கள் குறையும். இவ்வாறாக கவலைகள் அதிகமாகி கொண்டே இருக்கும்.

குடும்பத்தில் ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** உள்ளதை நண்பர்களிடம் சொல்ல முடியாத போது வேறு எதை பற்றியும் பேச தோன்றாது. நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதை விட நீங்கள் தனிமையாக இருப்பதையே விரும்புவீர்கள்.

உங்கள் குடும்பத்தில் ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** உள்ளது என்று உங்கள் பள்ளியில் ஆசிரியர்களுக்கு தெரிந்தால் அவர்கள் உங்களை வினோதமாக நடத்துவார்கள். இவை எல்லாம் உங்களை மேலும் தனிமை படுத்தும். மேலும் தனிமையும், அமைதியையும் அதிகம் நாட தோன்றும்.

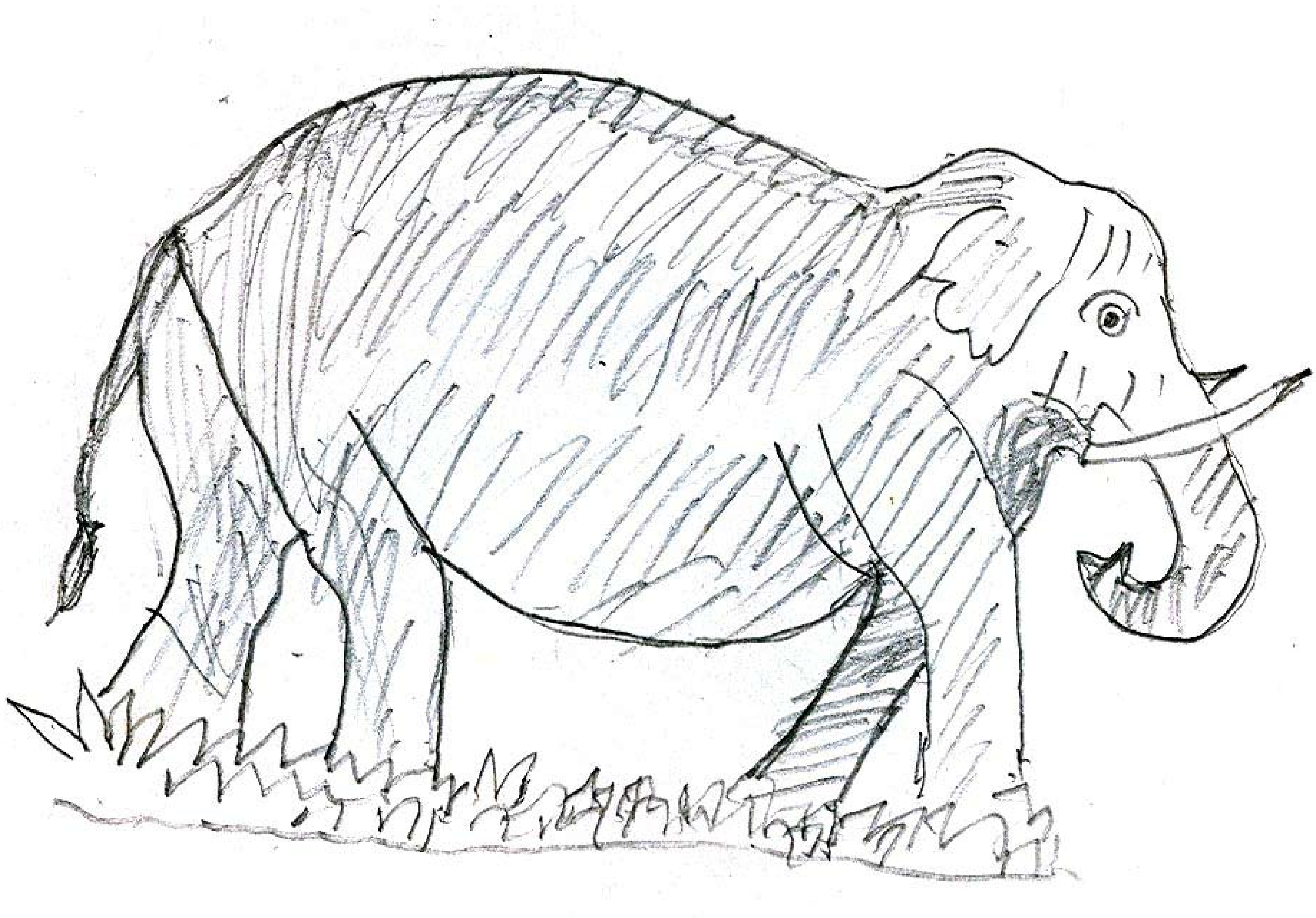
Secrets, Secrets, Secrets

Sometimes grown-ups want to keep HIV and AIDS a secret from everyone outside the family. This is hard for kids, because you have to watch everything you say, to make sure no one finds out.

Sometimes it's even hard to talk about HIV and AIDS to people in your family. It might make them upset or sad or angry. When there's no one to talk to, you feel really lonely.

Sometimes families even try to keep HIV and AIDS a secret from their own kids. They don't want you to worry. Or they think you can be told later on, when they start to feel really sick. But not knowing can make you worry more. If you see someone taking a lot of pills, it can be scary if you don't know why. Not knowing can make you confused or angry, and really stressed.

When you have the feeling something's being kept from you, you might try to find out what the secret is. Sometimes you find out more than your family want you to know. You might go and talk to your friends, and accidentally let out the secret. Then your family might get upset because someone else knows.



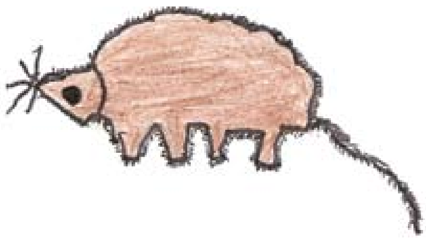
இரகசியம், இரகசியம், இரகசியம்

சில சமயம் பெரியவர்கள் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** குடும்பத்திற்குள்ளேயே இரகசியமாக வைத்திருப்பார்கள். சிறுவர் சிறுமியரான நாமும் அந்த இரகசியத்தை கட்டி காக்க, நமது நண்பர்களுடன் பேசும் போது மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இது ஒரு வேண்டாத வேதனை.

சில சமயம் குடும்பத்தினுள்ளே ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** பற்றி பேச சங்கடமாக இருக்கும். இது அவர்களை வேதனைக்கும் கோபத்திற்கும் ஆளாக்கலாம். பேசுவதற்கு யாரும் இல்லாததால் மிகவும் தனிமையாக உணர்வீர்கள்.

சில சமயம், பெற்றோர்கள் குடும்பத்திலுள்ள ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)**–யை பற்றி தங்கள் குழந்தைகளிடமே சொல்ல மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு நாம் கஷ்டப்பட வேண்டாம் என்று தோன்றும். அவர்கள் உண்மையிலேயே உடம்புக்கு முடியாமல் போகும் போது சொல்லலாம் என்று இருப்பார்கள். ஆனால் பெரியவர்கள் மாத்திரை சாப்பிடுவதை பார்க்கும் போது எதற்கு என்று தெரியாமல் நமக்கு பயமாகவும், கவலையாகவும், கோபமாகவும், குழப்பமாகவும் இருக்கும்.

நமக்கு தெரியாத அந்த இரகசியத்தை கண்டுபிடிக்க தோன்றும். அப்படி கண்டுபிடித்து விட்டால் நம்மை அறியாமலேயே இந்த இரகசியத்தை நமது நண்பர்களிடம் சொல்ல நேரிடும். அப்போது நமது பெற்றோர்கள் அதிர்ச்சி அடைவார்கள் மற்றும் கோபமடைவார்கள்.



Talking in the Family

It helps when parents tell you things that happen in the family. It's important that they tell you about HIV or AIDS. And they should tell you ahead of time so you can get used to the idea before the person gets really sick or dies.

Getting told only after something bad happens is confusing, and it hurts. Sometimes being told too late makes you really mad or really sad. You may think your parents thought you weren't old enough to know earlier. But sometimes parents don't mean to keep it a secret from you. They just don't know how to tell you, because telling is so hard.

There are people who can help parents. Maybe your parents can get ideas from someone who's already told their own kids. A doctor or a counsellor might be able to help, too, because they know important stuff. And they know how to tell it to kids – bit by bit for little kids, and more at a time for bigger kids. If you ask questions that your parents can't answer or don't want to answer; these people can help with the answers.

குடும்பத்தினரிடையே பேசுதல்

குடும்பத்தில் நடக்கும் நல்லது கெட்டதை பெற்றோர்கள் நம்மிடமிருந்து மறைக்காமல் இருந்தால் நல்லது. குடும்பத்தில் உள்ள ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** பற்றி அவர்கள் மிகவும் நோயுற்ற பிறகோ அல்லது இறந்த பிறகோ கூறாமல் முன்னதாகவே கூறினால், அதை தாங்கி கொள்ளும் மன பக்குவம் நமக்கு கிடைக்கும்.

எல்லாம் முடிந்த பிறகு நமக்கு இரகசியம் தெரியவந்தால் நமக்கு, கோபமாக வரும். நமது பெற்றோர் நம்மை சிறு குழந்தை என்று நினைத்து விட்டார்களே என்ற எண்ணம் தோன்றும். ஆனால், அது அவர்கள் குற்றமில்லை அவர்களுக்கு இந்த விஷயத்தை நம்மிடம் எப்படி கூறுவது என்று தெரியாமல் தவிக்கிறார்கள். அவர்கள் மீது நாம் கோபப்பட கூடாது.

உங்கள் பெற்றோர்களுக்கு மற்றவர்களும் உதவலாம். இதை போன்ற இரகசியத்தை தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கூறிய மற்ற பெற்றோர்களும், மருத்துவர்களும், உங்கள் பெற்றோர்களுக்கு உதவலாம். சிறியோர்க்கு சிறிது சிறிதாக இதை எப்படி கூறுவது என்று அவர்களுக்கு தெரியும். உங்கள் கேள்விகளுக்கு எப்படி விடை அளிப்பது என்று தெரியாமல் தவிக்க உங்கள் பெற்றோர்களுக்கு இவர்கள் உதவலாம். அவர்கள் உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலும் அளிக்கலாம்.

What Happens Next?

When parents first tell kids that someone in their family has HIV or AIDS, sometimes it takes a while for the news to sink in. Kids might not believe it, or they might act like they didn't hear and pretend nothing happened.

Some kids get really quiet. They might be confused because they don't know what HIV and AIDS are. Or they might be too scared to say anything.

Other kids get angry. They might cause trouble in class, get into fights with the teacher or pick on other kids. They might try to hurt other kids or themselves. Kids act this way because they don't know how to tell people that they're having a really hard time.

Some kids might have trouble learning, too – even kids who used to be good at school. It's hard to listen and do your work when you're really upset, especially when you can't let people know what's wrong.

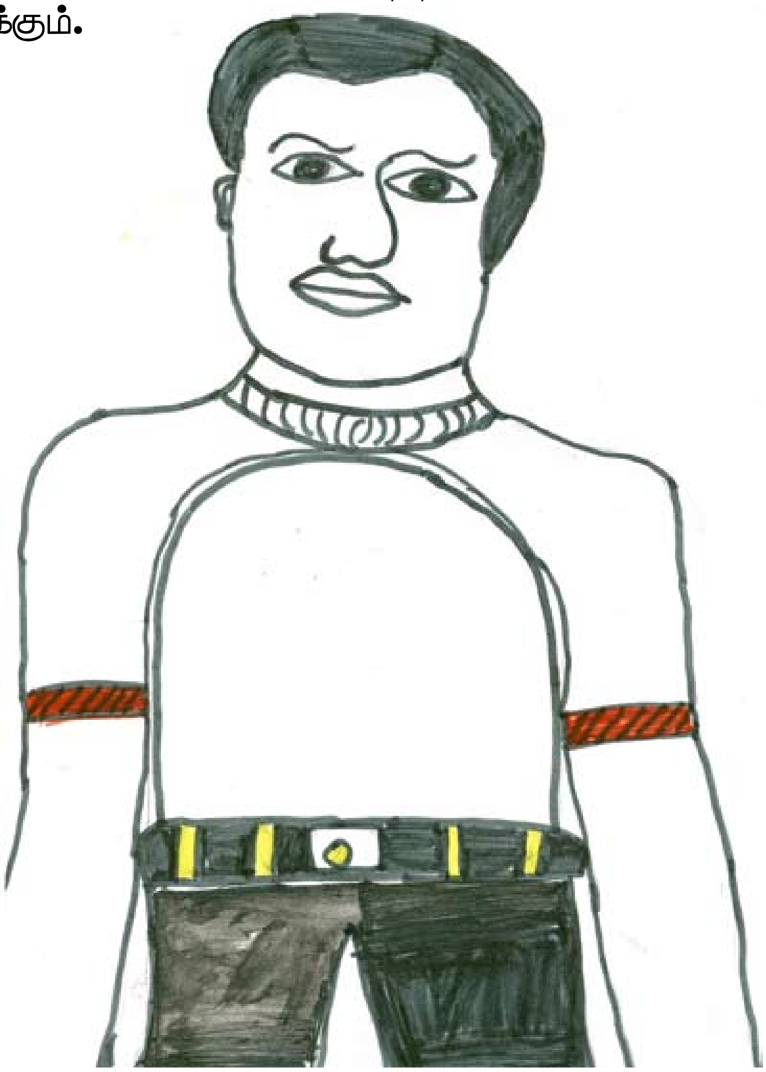
அடுத்தது என்ன நடக்கும்?

முதன் முதலில் பெற்றோர் நம்மிடம் நம் குடும்பத்தில் ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** உள்ளது என்று கூறினால் அது நமக்கு புரியாது. அதை நம்பமுடியாமல் அந்த செய்தியை புறக்கனிக்க தோன்றும். எதுவும் நடக்காதது போல இருக்க தோன்றும்.

சிலர் மிகவும் அமைதியாக இருப்பார்கள். சிலருக்கு ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)**என்றால் என்ன என்று புறியாமல் குழப்பமாக இருக்கும் அல்லது எதுவும் சொல்ல பயமாக இருக்கும்.

சிலர் கோபமடைவார்கள். பள்ளியில் ஆசிரியரிடம் மற்றும் இதர குழந்தைகளுடன் வம்பு சண்டைக்கு போவார்கள். அவர்களுடைய மன வேதனையை எப்படி தாங்குவது என்று தெரியாததனால் வரும் விளைவு இது. அவர்களை நாம் கேலி செய்யக் கூடாது. அவர்களிடம் நாம் சண்டைக்கு போக கூடாது.

நன்றாக படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு கூட பாடங்கள் கடினமாகி விடும். எய்ட்ஸ் போன்ற பெரிய இரகசியத்தை யாரிடமும் கூறாமல் மனதிலேயே போட்டு அடக்கி வைத்திருக்கும் போது பாடத்தில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.



Someone to Talk To

At first, you may want to be quiet for a while:

- You can write a poem or story, or start a diary about how you feel.
- You can read your favourite books or learn about HIV and AIDS in books. Maybe you can get them from the library.
- You can talk quietly to your dolly while you comb her hair or while you cuddle your teddy bear.
- You can think of something that always makes you giggle. Laughing can make you feel better.

Or you may just want to be noisy for a while:

- You can bang pots and pans together.
- You can play cars, make them crash and make lots of noise.

You may want to play with other kids:

- You can play with puppets or dress up to show your feelings.
- You can play your favourite game with your brother or sister or a friend to make your worries go away.

You may want to talk to grown-ups:

- Your parents or other relatives
- Your doctor
- A neighbor or a friend
- Your teacher or the school counsellor.

You may want to talk to other kids about having HIV or AIDS in your family or your community. A group can be scary at first. You may feel kind of shy and not want to talk. That's okay. You can listen to the other kids. Later, you'll feel less shy and can talk about what makes you worried.

You can tell your secret because all the kids in the group have the same secret. This makes it easy to be friends!

பேச்சு துணைக்கு ஒருவர்

முதலில், சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கவும்:

- ஒரு கதையோ அல்லது கவிதையோ எழுதலாம் அல்லது உங்கள் எண்ணங்களை தினசரி குறிப்பு புத்தகத்தில்(டைரியில்) எழுத ஆரம்பிக்கலாம்.
- நீங்கள் விரும்பும் புத்தகங்கள் அல்லது ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)**பற்றி புத்தகங்களிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த புத்தங்களை நூலகத்திற்கு சென்று எடுத்து வரலாம்.
- நீங்கள் உங்கள் பொம்மைகளுக்கு தலைவாரி சிங்காரிக்கும் போது அல்லது அதனுடன் கொஞ்சி விளையாடும் போது அதனுடன் அமைதியாக பேசலாம்.
- நீங்கள் சிரிப்பூட்டும் நிகழ்ச்சியை பற்றி நினைத்து சிரிக்கலாம். “வாய் விட்டு சிரித்தால் நோய் விட்டு போகும்”. சிரிப்பது என்பது உங்கள் மனதுக்கு இதமான ஒன்றாக இருக்கும்.

அல்லது பிறகு சத்தம் போட வேண்டும் போல் தோன்றும்:

- சத்தம் போடும் பொம்மைகள் வைத்து விளையாடலாம்.
- இரண்டு கார் பொம்மை இருந்தால் மோதி விட்டு வேடிக்கை பார்க்கலாம். அப்போது நிறைய சத்தம் உருவாகும்.

நீங்கள் மற்ற பிள்ளைகளோடு விளையாட தோன்றும்:

1. மனதில் உள்ள எண்ணங்களை வெளிபடுத்துமாறு ஆடை உடுத்தலாம் அல்லது உங்கள் பொம்மைகளுக்கு அதே போன்ற ஆடைகளை உடுத்திபார்க்கலாம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது சகோதர சகோதரிகளுடன் உங்களுக்கு பிடித்த விளையாட்டு விளையாடுவதால் உங்கள் கவலைகள் ஓடிவிடும்.

பெரியோர்களுடன் பேச தோன்றும்:

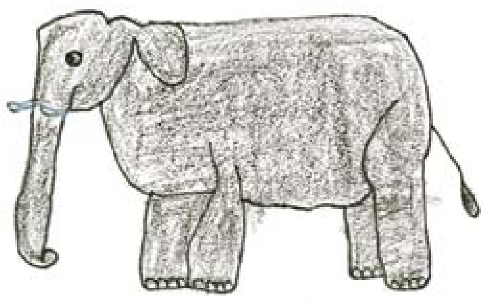
1. உங்கள் பெற்றோர்கள் / உறவினர்கள்
2. உங்கள் மருத்துவர்
3. பக்கத்து வீட்டார் அல்லது நண்பர்கள்
4. உங்கள் ஆசிரியர்கள் அல்லது பள்ளி ஆலோசகர்கள்

நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** பற்றி மற்ற சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமியர்களுடனோ அல்லது குடும்பத்தினருடனோ அல்லது சமுதாய மக்களுடனோ பேச விரும்பலாம. அப்படி விரும்பினால் நீங்கள் ஒரு குழுவாக கூடி பேசலாம். குழுவாக ஒன்று சேர்த்து பார்க்கும்போது முதலில் ஒரு பெரிய கூட்டத்தை பார்த்தால் பயமாகவும், வெட்கமாகவும் இருக்கும். உங்களுக்கு எதுவும் பேச தோன்றாது. நீங்கள் மற்ற குழந்தைகள் பேசுவதை கேளுங்கள். மற்றவர்கள் பேசுவதை கேட்க கேட்க வெட்கமும், பயமும் மறைந்து விடும். பிறகு, உங்கள் கஷ்டங்களை பற்றி பேசலாம். உங்கள் கவலைகளை/ இரகசியங்கள் பற்றி பேசலாம். அங்கு உள்ள எல்லோருக்கும் இதே போன்ற கவலைகள்/இரகசியங்கள் இருப்பதால் அவர்களிடம் நண்பர்களாவது எளிது, அவர்களுக்கு நமது பிரச்சனைகள் புரியும்.

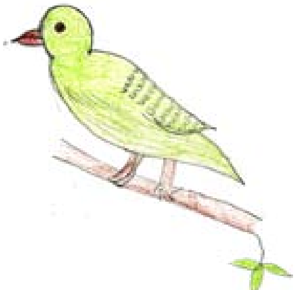
Our Wishes

We wish some things weren't the way they are:

- We wish there was a cure for HIV and AIDS.
- We wish there wasn't HIV and AIDS in our families.
- We wish HIV and AIDS didn't happen, so our lives would be different.
- We wish we could talk about HIV and AIDS and people wouldn't get scared.
- We wish we didn't have to worry so much about what's happening in our families.



எங்கள் ஆசைகள்



எங்களுக்கு சில ஆசைகள் இவைகள் நடந்தால்:

- ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)**–யை குணப்படுத்த முடிந்தால் நன்றாக இருக்கும்
- எங்கள் குடும்பங்களில் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** இல்லாமல் இருந்தால் இன்னும் நன்றாக இருக்கும்
- ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** இல்லாமல் இருந்திருந்தால் எங்கள் வாழ்க்கையே வேறுவிதமாக இருந்திருக்கும்
- நாங்கள் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** பற்றி பேசும் போது மற்றவர்கள் பயப்படாமல் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்
- எங்கள் குடும்பத்தில் நடப்பவை பற்றி அதிகம் கவலை கொள்ளாமல் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்.

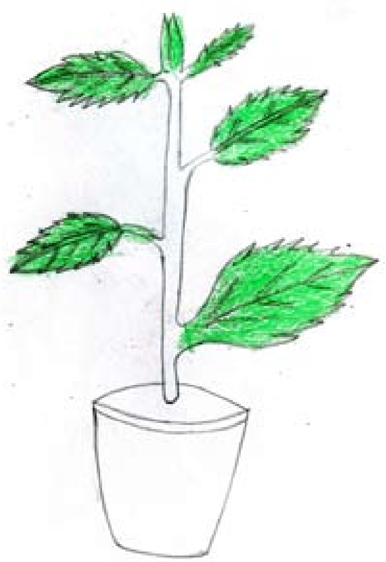
(*A new world free of HIV/AIDS*).

Our Hopes

We hope our book makes some things happen:

We hope that when you read this book, you get lots of information about HIV and AIDS.

We hope that you know that there are a lot of other kids with HIV and AIDS in their family. Kids like you. Kids like us. We are not alone.



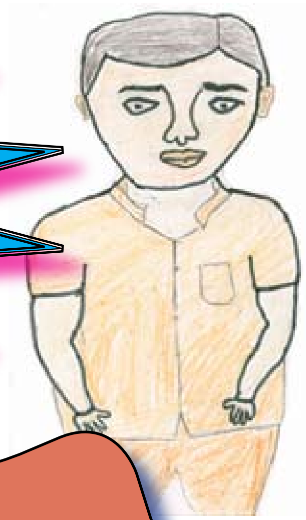
எங்கள் நம்பிக்கைகள்

நாங்கள் நம்புகிறோம் இந்த புத்தகத்தை படிப்பதன் மூலம்:

இந்த புத்தகத்தை படிப்பதன் மூலம் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** பற்றி நிறைய தெரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

நீங்கள் தனியாக இல்லை. உங்களைப் போலவும், எங்களைப் போலவும் உலகில் பல குழந்தைகள் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)** பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தில் உள்ளனர். ஆகையால், இப்போது நாம் தனியாக இல்லை என்று உணர்ந்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

Some members of Our Group



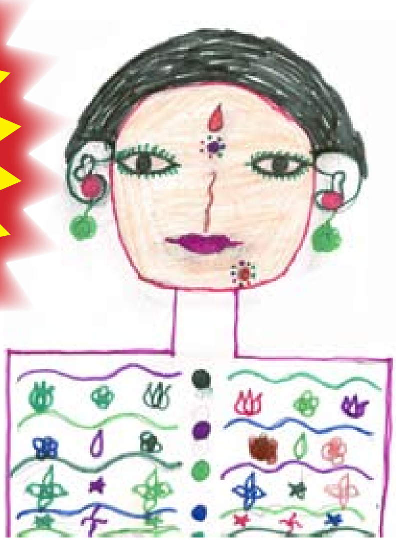
L.A. is 12 years old. L. has 2 younger siblings. L's mother had AIDS and is deceased. L's sister had AIDS and died at the age of three. L's father has HIV. L. lives with the grandparents.

L.B. is 12 years old. L had a brother who died at birth. L's father had AIDS and is deceased. L's mother has HIV.

V.T. is 10 years old. V. has AIDS. V. has two siblings. Both of V's parents had AIDS and are deceased. V lives with the grandfather and an older sister.

N.W. is 12 years old. N has 2 older siblings. She lives with her mother, who has HIV.

T. is 12 years old, and has two siblings; one has AIDS. Both of T's parents had AIDS and are deceased. T. lives with her grandfather and a younger sister.



எங்கள் குழுவிலிருந்து சில உறுப்பினர்கள்

ச – விற்கு 12 வயது. அவளுக்கு 1 தம்பி 1 தங்கை உண்டு அவளுடைய அம்மா ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் (HIV/AIDS) இறந்துவிட்டார்கள். அவளுடைய தங்கையும் 3 வயதில் எய்ட்ஸால் (AIDS) இறந்து விட்டார்கள். அவளுடைய அப்பாவிற்கும் எய்ட்ஸ் (AIDS) உண்டு. இப்போது "ச" அவளுடைய தாத்தா பாட்டியுடன் இருக்கிறாள்.

கு – விற்கு 12 வயது. அவளுக்கு ஒரு தங்கை, ஒரு அண்ணன். அண்ணனுக்கும் எய்ட்ஸ் (AIDS) உண்டு அவளுடைய பெற்றோர்கள் இருவரும் எய்ட்ஸால் (AIDS) இறந்து விட்டனர். "கு" அவளுடைய தாத்தாவுடனும் தங்கையுடனும் வாழ்கிறாள்.

வி – விற்கு 10 வயது சிறுமி. ஆவள் எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாள். அவளது பெற்றோர் எய்ட்ஸால் காலமாகிவிட்டனர். இவள் தனது தாத்தா,பாட்டி மற்றும் அக்காவுடன் வாழ்கிறாள்.

க – விற்கு 12 வயது. உடன் பிறந்தோர் இருவர். இவள் ஹெச்.ஐ.வி (HIV) உள்ள தனது அம்மாவுடன் இருக்கிறாள்.

லூா – விற்கு 12 வயது. அவளுடைய தம்பி பிறப்பிலேயே இறந்து விட்டார். அவளுடைய தந்தை எய்ட்ஸால் இறந்துவிட்டார். இவளுடைய அம்மாவிற்கு ஹெச்.ஐ.வி (HIV) உள்ளது.

© Copyright by the Teresa Group, READ and Sahaya International.

Rural Education and Action Development (READ) is active in Perambalur District (Tamil Nadu, India). READ implements many programs that educate and empower underprivileged sections of the rural communities, especially children, women, disabled people, and HIV/AIDS affected families. For more information, please visit www.sahaya.org.

The Teresa Group (Ontario, Canada) provides practical assistance and emotional support to children and families affected by HIV and AIDS through information, education and innovative programming and services for children and their caregivers. For more information, please visit www.teresagroup.ca.

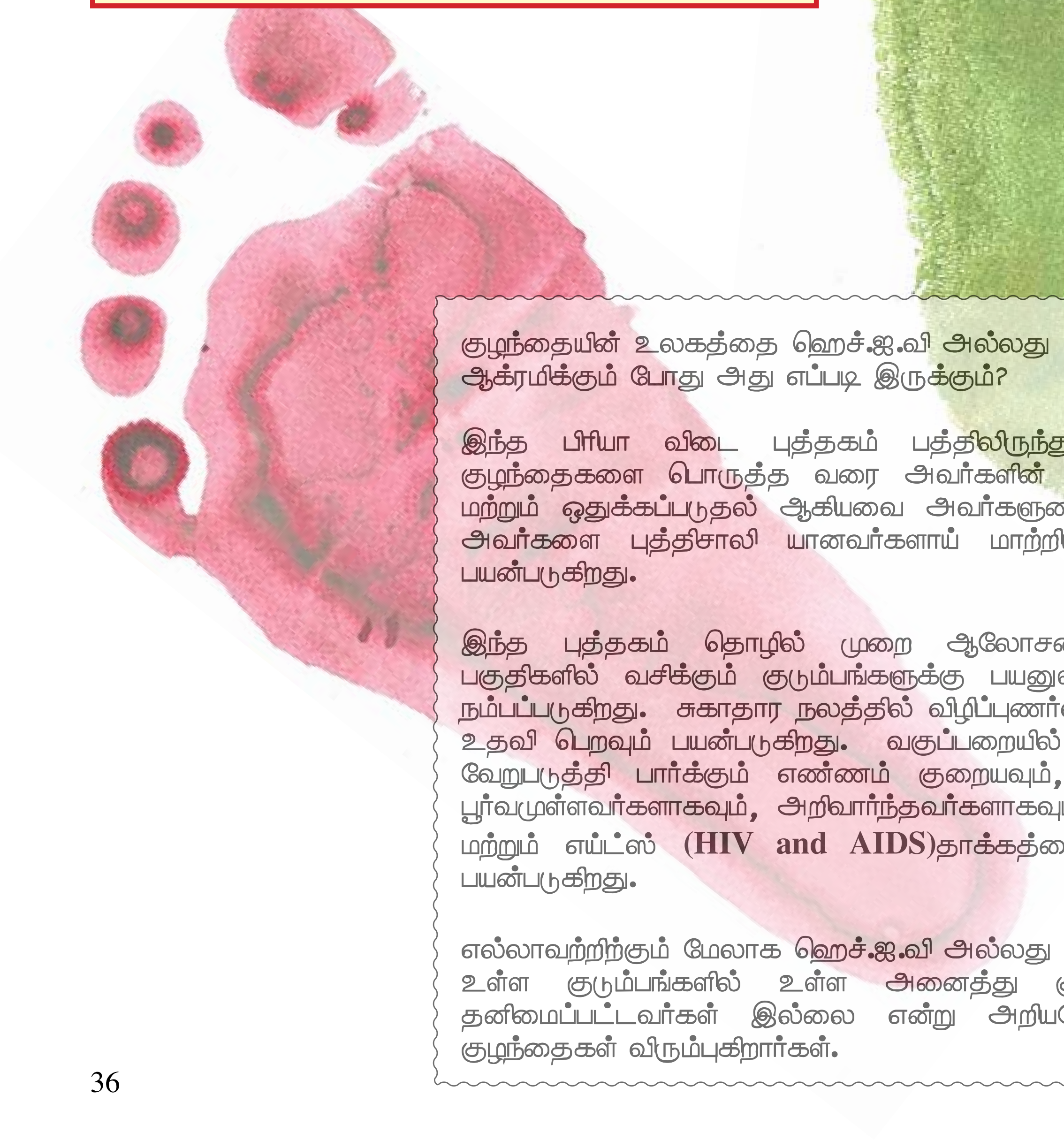
Sahaya International, Inc. (Davis, California) consists of a diverse network of friends, who are committed to make a difference towards improving the quality of life in third world countries. Our main programs are in India and Kenya, where we support grassroots organizations that work with underprivileged communities. In India, we collaborate with READ to provide support and care to HIV-affected children and families; this includes an orphan sponsorship program. For more information, please visit www.sahaya.org.

What is it like when HIV or AIDS takes over a child's world?

In Bye-bye Secrets, children, ranging in age from ten to twelve tell us about their experiences and about the secrets and stigmatization that have made them wise beyond their years.

It is their hope that this book will be used to help families living in areas where professional counseling support is limited; in health-care facilities to educate and support families; in classrooms to decrease the stigma and to sensitize children and educators to the impact of HIV and AIDS on families.

Above all, they want all children with HIV or AIDS in their family to know that they are not alone.



குழந்தையின் உலகத்தை ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** ஆக்ரமிக்கும் போது அது எப்படி இருக்கும்?

இந்த பிரியா விடை புத்தகம் பத்திலிருந்து பண்ணிரண்டு வயது குழந்தைகளை பொருத்த வரை அவர்களின் அனுபவம், இரகசியம் மற்றும் ஒதுக்கப்படுதல் ஆகியவை அவர்களுடைய வயதை காட்டிலும் அவர்களை புத்திசாலி யானவர்களாய் மாற்றியதை குறித்து கூறவும் பயன்படுகிறது.

இந்த புத்தகம் தொழில் முறை ஆலோசனை குறைவாக உள்ள பகுதிகளில் வசிக்கும் குடும்பங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என நம்பப்படுகிறது. சுகாதார நலத்தில் விழிப்புணர்வு இல்லாத குடும்பங்கள் உதவி பெறவும் பயன்படுகிறது. வகுப்பறையில் ஒதுக்கப்படுதல் மற்றும் வேறுபடுத்தி பார்க்கும் எண்ணம் குறையவும், குழந்தைகள் உணர்வு பூர்வமுள்ளவர்களாகவும், அறிவார்ந்தவர்களாகவும் மாற்றவும், ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் **(HIV and AIDS)**தாக்கத்தை அறிந்து கொள்ளவும் பயன்படுகிறது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் **(HIV or AIDS)** உள்ள குடும்பங்களில் உள்ள அனைத்து குழந்தைகளும் தாங்கள் தனிமைப்பட்டவர்கள் இல்லை என்று அறியவேண்டும் என்று இந்த குழந்தைகள் விரும்புகிறார்கள்.