



Wargeyska Jiilaalka 2023

Waxaa maal geliyay



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

Hay'ada Early Achievers

YAREE WAKHTIGA ee Ka Faa'idaysiga Waxbarashada ee Hay'ada Jaamacada Washington ee dayrta 2023! Ka Faa'idaysiga Waxbarashadu waxaa farxad u ah inuu bayaamiyo inay qaban doonaan hay'ada daryeel bixiyayaasha ilmaha **Sabtida, Abriil 29, 2023, Isniin, Maay 1, 2023, iyo Talaata, Maay 2, 2023.**

Hay'adu waxaa lagu qaban doonaa iyada oo foolka-fool ah Sabtida, Abriil 29 Seattle iyo onleyn ahaan Isniinta, Maay, 1 iyo Talaatada, Maay 2. Madalaha waxaa lagu heli karaa Ingiriis, Isbaanish, iyo Soomaali. Saacadaha adeegyada (STARS) waxaa loo bixin doonaa sida abaal marinta qori oo kale. Saacadaha, goobta, faahfaahinta madasha iyo macluumaadka is duwaan gelinta waxaa laga heleyaa laga bilaabo Maarso 2023 cultivatelearning.uw.edu.

Si aad ugu hesho macluumaadka ugu danbeeyay mobilekaaga, **fariinta qoraalka ah ee “institute” u dir 833.602.8553.**

*Fadlan la wadaag macluumaadkan dadka kale.
Mahadsanid! Wuxuu rajaynaynaa in aanu kugu xidhmi doono.*

TILMAAMAH DARYEEL BIXIYAH IYO TABABARKA

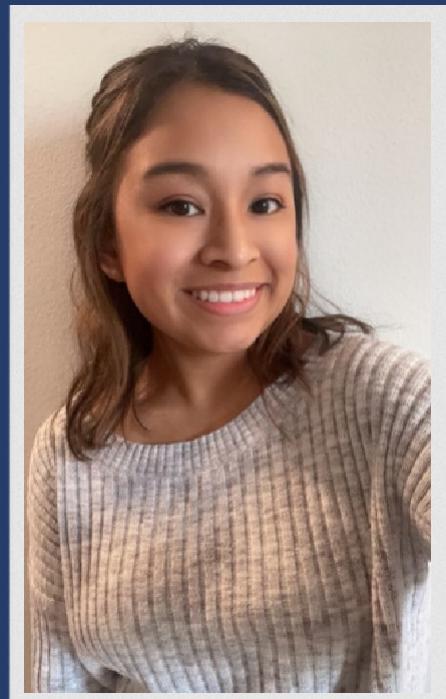
Nohemi Bautista

Daryeel Bixiyaha Early Achievers Luuqada Badan

Sadexdan bilood, waxa aanu muujinaynaa **Nohemi Bautista** oo ka socota CasaLuna Childcare iyo **Barnaamijkeeda**

Waxabarashada Labada Luuqadood. Waxay ka bilawday mihnadeeda waxbarashada hore markii ay ahayd 17. Hooyadeed waxay lahayd xarun ay is u leedahay oo waxbarashada hore ah oo Nohemi ay ka caawin jirtay.

Intii ay la shaqaynaysay hooyadeed waxay aragtay baahida loo qabo bulsho oo waxay ku dhiiratay inay furto xarun ay iyadu leeyahay oo waxbarashada hore ah Maay 2022. Yoolkeedu waxa uu ahaa inay bilawdo wayci gelinta dhamada kale oo ay samayso meelo waxbarasho oo dadka ku sugaran kala duwan yihii.



Waa maxay falsafadaada in caruurta ay ku arkaan dhaqamo kala duwan iyo luuqado barnaamijkaaga?

Waxay balaadhin doontaa aqoontooda, waxay ka caawin doontaa inay noqdaan dad maskax furan oo dhisa noocyoo kala duwan oo xidhiidhyo ah inta ay yar yihii. Ku hadalka luuqado badan, barashada iyo qadarinta dhaqamada kala duwan waxay u furtaa albaabo iyaga. Waxay gacan ka gaysanaynaa korinta dadka bedeli lahaa, qof kasta ayaa hogamin kara kaalinta.

Waxyabaha aad samaynayo maxaa kamid ah ee gacan kaga gaysanayo waxbarashada caruurta ee dhaqamada kala duwan?

2 bilood oo kasta waxa aanu wax ka baranaa dhaqamo kala duwan, aageena bandhiga ruwaayada waxaa jira maclumaad kala duwan oo lagu daro, waxa aanu karinaa cunto dhaqamo kala duwan. Waxa aanu doonaa danta caruurta oo waxa aanu siinaya maclumaad gasalka ah oo ka caawinaya inay waxay doonayaan inay ogaadaan inay ogaadaan. Martiga gaarka ah "Los Bailadores del Sol" ayaa u timid booqasho.

Waa maxay faa'idooyinka kala duwan ee caruurta ay ku barato dhaqanka kala duwan iskood?

Iswaydiinta, qaabka is dhax galka, iyo sidoo kale kaalinta ay ka ciyaarayaan mustaqbal kooda, waxbarashadooda, xidhiidhkooda iyo mabaadii'dooda.

Sidee ayaad ugala shaqayn kartaa qoysaska taageeradan dhaqamada kala gedisan barnaamijkaaga?

Inta la daawanayo xarunta waxa aan doonayaan in aan barto qoysaska - dhaqamadooda, waxa ay filanayaan. Waxa aan waydiyyaa fikirkooda, waxa aan wax ka bartaa khibradooda oo waxa aan siyaa khayraad bandhiga ama carwada dhaqanka.

Sidee ayay qoysaska aad u sahqaysaa uga faa'idaystaan barashada caruurta ee dhaqamada kala duwan?

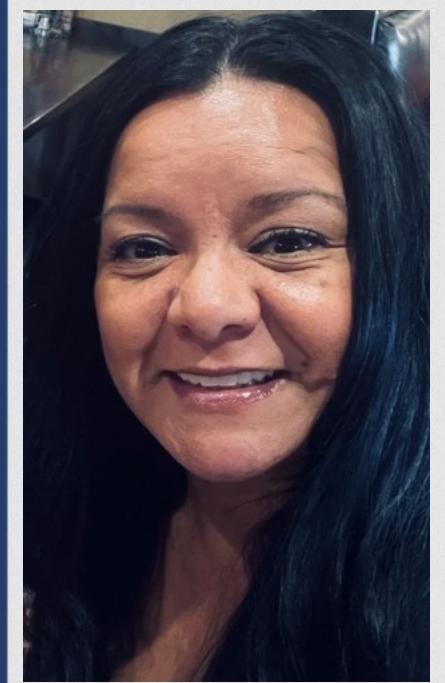
Aqoonta waa la dheehdaa oo waxa uu u gudbiyaa jiilba jiilka kale. Xushmadaada dadka kale ayaa badanaysaa oo aragti kama qaadan doontid dadka kale.

Lucy Santana

Tobobaraha Early Achievers Luuqada Badan

Waxa aanu fursad sidoo kale u helnay in aanu la hadalno Tobobaraha Early Achievers ee labada luuqadood ah ee Nohemi. Lucy Santana waxay ku dhalatay, ku kortay, oo ay wakhtigan degan tahay Zillah, WA.

Qoyskeedu waxay kasoo jeedaan Meksiko Monterrey MX, waxay ku kortay meel labada luuqadood oo dhaqamo badan. Lucy waxay leedahay khibrad ka badan 31 sano oo waxbarashada caruurnimada hore ah iyo aqoonta korniinka. Yoolasheeda xirfadeed iyo shakhsii ahaaneed ee nolosho waxay la xidhiidhaan inay dadka dhiirigeliso oo ay saamayso caruurta yaryar iyo qoysaskooda. Waxay ku faraxsan tahay kaalinteeda Catholic Charities. *"Waxa aan heley meel aan ku xidhmi karo bulshada iyo kala duwanaanshaha gudaheeda, in qayb laga noqdo nololaha caruurta, waxbarashadooda iyo inay la kulmaan. Waxa aan fahansanahay muhiimiyada waxbarashada caruurnimada hore ee guusha mustaqbalka ee waxbarashada iyo nolosha."*



Sidee ayaad ula shaqaynaysay Nohemi? Ma jirtaa wax sheeko ah oo aad doonayso inaad nala wadaagto wakhtiga aad wada joogteen? Nohemi iyo ninkeeda (macalinka hogaanka) waxay ahayd farxad in labadaba lala shaqeeyo. Nohemi waxay leedahay dulqaad, xidhiidh, oo caruurteeda aadka u wanaagsan ayaa ah dhawrka tayo ee aad arkayso. Sida xoogan ee ay uga go'an tahay iyo sida ay wakhtigeeda u siisay waxay horseedaa natiijoyin waxbarasho oo ka wayn. Wakhtigii booqashada goobta, oo marka kasta diiran, soo dhawayn leh, oo dadka casuumaysa, Nohemi waxay igaga yaabisay inlaa inta ay ku faanto deegaankeeda. Aageeda saynisku waa cajiib, meel kasrta oo kamid ah deegaanka CasaLuna waxay ka caawisaa caruurta yaryar inay bartaan xirfado dad dhax gal, luuqad, iyo dareen ay ugu baahan yihiin korniinka maskaxda caafimaadka qabta. Inta aan dib u istaagay ayaan daawaday xidhiidhka, macaamilka iyo dhaxgelka Nohemi ee caruurta aageeda bandhiga ruwaayadaha ee ay u bdeshey maqaaxida Jayniiska. Ikhtiraaca iyo maamuuska waxaa looga faa'ideeyay in la qadariyo, Nohemi waxay siisaa caruurta khibrad la taaban karo oo nolosha ah, waxay u dabaal degtaa KALA DUWANAANSHAHAA, waxay u ololaysaa mushkilad xalinta, iyo kala dugida kaayaha. Waxay ku dartay buug, liis, cunto (beed duuban oo qadada ah), iyo muusig soo bandhigaya taariikhda dhaqanka. Caruurta waa lala macaamilay, xidhiidhay, lala madadaalooday oo wax laga bartay.

Sidee ku billowday daryeelkaaga waxbarashada dhallaanka?

Shahaadada Early Childhood Education (ECE) 1991. Waxa aan fursad u heley in aan la bilaabo mihnadeyda Head Start – Washington State Migrant Council (Inspire Development Centers). Waxaa muhiim ahayn in ECE ay bilawday inay diirada saarto muhiimiyada kala duwanaanshaha, sinaanta, iyo ka wada qayb galka. Waxa aan bartay siday faa'idada u leedahay, halkaas oo aan isbedel dhabka ah ka keeni karay, oo waxa aan si dhab ah u JECLAADAY wax kasta oo ku saabsan ECE intii wixii ka danbaysay.

Maxaa kugu kalifay inaad noqoto Tababaraha Waxbarashada Dhallaanka?

Waxa aan doonayaa in aan gacan ka gaysto tobobarida, hormarka midnadeed iyo khayraadka bixiyayaasha daryeelka ilmaha si loogu taageero ilmo kasta waxbarashada iyo hormarka. La shaqaynta bixiyayaasha daryeelka ilmaha, qoysaska, iyo bulshooyinku si loo xaqijiyo in dhamaan caruurta ay si siman u hesho amaan, macaamil, iyo khirbad waxbarashada hore oo wanaagsan - si isbedel loo keeno. Catholic Charities iyo Early Achievers waxay bixiyaan adeegyo kala duwan oo aan kaliya loogu talo gelin caruurta, laakiin sidoo kale qoysaska, iyo bixiyayaasha daryeelka ilmaha si markaa ay uga taageeri karaan korniinka iyo badqabka caruurta. Tani waa ta keentay in aan doono in aan noqdo Tobobare Early Achievers ah. Waxa aan samayn karaa tobobarid, taageerid oo isbedel ayaan ka keeni karaa aagag/bulshooyin badan.

Xiriir la sameyso Tababarahaaga Waxbarashada Dhallaanka

Ma raadinaysaa qof kaa caawin kara yoolalkaaga oo ku siiya tallooyin iyo xeelado aad ku hormarin karto natijjooyinka ilmaha iyo kobaca xirfadaha? Wax ka baro qaababka aad ku hormarin karto daryeelka aad bixiso, hormarka ganacsigaaga, ama ka qaybqaadashada qoyskaaga. Tababarada Kobaca Xirfadaha ee ku saleysan Xiriirka (Relationship-based professional development, RBPD) waxay ku siinayaan taageero hal-ka-hal ah waxayna sidoo kale ku siinayaan adeegyo tababar oo si wayn kuu caawiya.

HALKAAN KA

RAADI

Waa maxay Waxbarashada Bilaa Eexda Ahi?

Siday qoreen Louise Derman-Sparks iyo Julie Olsen Edwards

Macalimiinta caruurnimda hore waxay si wayn u aaminsan yihiin mabaadii'da in dhamaan dadku ay u qalmaan fursado iyo khayraad lagu buuxiyo bilaa aadanimadoda. Sidoo kale, waxa aanu leenahay kaalin gaar ah oo mabaadii'dan lagaga midho dhalinayo, kor loogu qaadayo dhamaan fursadaha caruurta inay heer gaaran ah oo ay guul ka gaadhaan waxbarashada, shaqada, iyo nolosha. Shaqada la dagaalanka eexdu waxay daruuri u tahay shaqada aragtida wanaagsan ee ku saabsan mustaqbalka caruurteena. Waxay siisaa macalimiinta qaab ay ku eegi karaan oo ay ku bedeli karaan fahankooda nololaha caruurta iyo sidoo kale inay qabtaan shaqada ay dib ugu milicsanayaan oo ay si qoto dheer ugu eegayaan nololahooda.

WAXBARASHADA BILAA EEXDU WAXAY LEEDAHAY AFAR YOOL OO AAS AASIGA AH

Yoolka 1: Ilmo ksata waxa uu soo bandhigi doonaa ogaanshaha nafta, kalsooni, ku faan qoyskiisa, iyo aqoonsi wanaagsan oo bulsheed.

Yoolka 3: Ilmo kasta waxa uu kordhin doonaa garashada cadaalad darada, heli doonaa luuqad uu ku sheego wixii aan cadaadalada ahayn, oo waxa uu fahmi doonaa in cadaalad daradu ay dadka waxyeesho.

Yoolka 2: Ilmo kasta waxa uu si uu ku qanacsan yahay u bandhigi doonaa oo ugu farxi doonaa kala duwanaanshaha bilaa aadanka; luuqada saxda ah ee kala duwanaanshaha bilaa aadanka; iyo xidhiidhka qotoda dheer ee naxariiska leh.

Yoolka 4: Ilmo kasta waxa uu soo bandhigi doonaa awoodsiin iyo xirfado lagu qaado talaabo, isaga oo kaashanaya dadka kale ama kali, taas oo lagaga hortagayo aragtii ka qaadashada iyo/ama talaabooyinka takoorka.

Wadnaha shaqada bilaa eexda ahi waxaa weeye aragtida caalamka ee dhamaan caruurta ay awoodaan inay ku magoolaan, oo waxa uu baraa ilo kasta awoodaha iyo hadyada ay ku gaadhayaan guusha. Caalamkan:

- Dhamaan caruurta iyo qoysasku waxay leeyihiin dareen lahaanshe iyo khirad ay ku xoojinayaan aqoonsigooda iyo qaababka dhaqanka ee ay kamid noqoshada.
- Dhamaan caruurtu waxay heli karaan oo ay ka qayb geli karaan waxbarashada ay u baahan yihiin si ay guul u gaadhaan, oo ay noqdaan cid bulshada ka tirsan oo bulshada wax ku celiya.
- Nidaamka waxbarashada waxa uu ka qayb geliyaa dhamaan xubnaha barnaamijka ama dugsiga ee farxada waxbarasho.
- Caruurta iyo dadka waawayn waxay garanayaan sida la isku qadariyo, ee loo fududeeyo noloshada, wax loo barto, ee loo wada shaqeeyo deegaanada dadka joogaa kala duwan yihiin ee loo wada dhan yahay.
- Dhamaan qoysasku waxay haystaan khayraadka ay u baahan yihiin si ay caruurta u dhaqaaleeyaan.
- Dhamaan caruurta iyo qoysasku waxay degan yihiin guri iyo xaafad amaan ah, nabad ah, caafimaad qabta oo raaxo ah

Xogta ugu danbaysay ee Early Achievers

Sida laga yaabo inaad la socoto, nidaamka Early Achievers waxaa lagu sameeyay dib u eegid oo waxaa loo nashqadeeyay si uu hagayo bixiyuhu, taas o u sahlaysa barnaamijyada inay muujiyaan sida uu gaarka u yahay barnaamijkeenu ee loo dhisayo xoojinta hore ee dejinta yoolka ee hormarinta tayada. Nidaamka cusub waxa uu leeyahay sadex qaybood oo kala duwan: **Xogta Barnaamijka, Muuqaal tilmaamo ah, iyo Dib u eegista Diiwaanada.** Tobobaraha Waxbarashada Hore waxa uu diyaar u yahay inuu kaa taageero nidaamkan cusub! Hadii aanad weli lahayn tobobare, waxa aad ka heleysaa mid halkan: childcareawarewa.org/find-your-coach.

Talaabada kowaad ee nidaamka cusub waxaa weeye **Xogta Barnaamijka**, oo siinaya bixiyayaasha iyo qoysaska fursad ay kula wadaagaan macluumaadka barnaamijkooda wakhtiga tirakoobka ama waraysiyada la fududeeyay, ee loogu dabaal dagayo waxa ay ku qanacsan yihiin iyo in laga dhigo barnaamijkooda mid gaar ah.

Maamulaha ayaa iminka bilaabay Xogta Barnaamijka ayaa sheegtay in tobobareedu uu gacan wayn ka siiyay oo uu u sharaxay nidaamka cusub iyada, oo uu ka caawiyay waxyeebo ay ku samaynayaan CECI, isaga oo u xaqiijinaya in nidaamku aanu lahayn isku buuq sida marka hore loo arko.

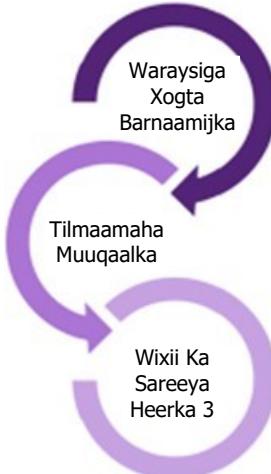
Naqdinta Duwaanada waxaa weeye qaybta ugu danbaysa ee nidaamka cusub. Waa ikhtiyaar oo waxaa loo heli karaa barnaamijyada doonaya inay dhaafaan Heerka 3 ee Nidaamka Aqoonisga Tayada. Qaybtan, barnaamijyadu waxay heli karaan dhibco iyada oo gudbinaya siyaasadahooda cadayn ahaan nidaamyadooda u meel yaala ee aaga Heerarka Tayada ee Natijiada Ilmaha, Xidhiidhka iyo Manhajka, iyo La Shaqaynta Qoyska iyo Iskaashiga si loo helo qodobo dheeraad ah oo Nidaamka Aqoonsiga ah Tayada.

Bixiyayaahsa ayaa sheegey intii ay socdeen madasha shirku in nidaamkeeda Aqoonsiga Tayada wakhtigan uu u muuqdo mid wax xaqiijinaya bixiye ahaan oo ay fududaatay in la geliyo nidaamkooda wakhtigan. Jawaab celinta ay ka heleen qoysaska ee warbixinta Xogta Barnaamijka ayaa aad muhiim u ahaa oo inkasta oo arrimuhu ayna sidaa u wanaagsanayn laakiin way wanaagsanayd in la maqlo. Waxaa sidoo kale aad looga mahadnaqay taageerada Tobobarayaasha iyo Wakiilada Bulshada.

Fikirka uu wadaagay maamulaha intii uu waday Xogta Barnaamijkooda: "Waxa aanu ka mahadnaqaynaa sida nidaamka Early Achievers uu u yeeshay wada shaqaynta oo waxaa farxad noo ah in aanu sii wadno wada shaqaynta hormarinta xarunteeda si aanu ugu abuurno khirad dhaanta qoys iyo ilmo kasta."



Muujinaha Fiidyawga waxaa weeye qaybta labaad ee dib u eegida nidaamka. Muujinaha Fiidyawga waxaa qeeye 10-15 daqiiqo fiidyaw ah oo ku saabsan tayada macaamilka macalinka iyo ilmaha ee deegaan kasta oo waxbarasho ee barnaamijka. Macalimiintu sidoo kale waxay muujiyeen nidaamkooda wax dhigis ee qaybta ka ah Muujinaha Fiidyawga. Tobobaruhu waxa uu noqon karaa taageero xoogan inta lagu jiro wajigan si gacan looga gaysto go'aaminta barnaamijka ee waxa ay doonayaan inay ka muujiyaan nidaamyadooda wax dhigista iyo inay ka taageeraan dejinta yoolashada ee korniinka iyo saamaynta joogtada ah.



La xirnaaw tababare si aad wax badan u barato



Naqshada Xoriyadda: Qaab dhaama oo loo sameeyo siyaasada

Waxaa qoray Alex Hanel, Maamulaha Dhaqdhaqaqa

2022 oo dhan, koox macalimiinta iyo bixiyayaasha waxbarashada hore ayaa kala qayb galay Wacyi Gelinta Daryeelka Ilmaha Washington sidii loo abuuri lahaa siyaasada daryeelka ilmaha oo qaab kale ah: Mid ku gedaaman sheekooyinka iyo khibrada bixiyaha. Mid ka qayb galiyay bulshada, leh naxariis, iyo kalsooni. Iyo mid aanu rajaynayno in aanu sii wadno si aanu u xasuuusino qof walba in siyaasadaha ay ka xoogan yihiin marka codad badan oo bulshada ah lagu daro.

Horaantii sanadka, CCA ee WA waxay furtay arjiyada loogu biirayo "Kooxda Nashqada Macalinta Hore" - koox xirfadlayaal daryeelka ilmaha oo matalaya shaqaale meelo kala duwan kasoo jeeda oo ku jira nidaamka waxbarashada hore ee Washington. Wax ka badan 150 bixiye ayaa dalbaday, oo wakiilada kala duwan oo waxbarashada hore iyo kooxaha wax u ololeeya ee Washington oo dhan ayaa kooxda inta soo yareeyeen ka dhigay koox 32 ah. Kooxdaas waxa uu matalaya deegaano, dhaqamo, khibrado iyo noocydaryeel oo kala duwan oo uu ka kooban yahay shaqaalaha waxbarashada hore ee Washington.

6 bilood ee lasoo dhaafay oo dhan, kooxdoo waxay mareen nidaam la fududeeyay oo diirada lagu saarayo, lagu sharaxayo, lagu baadhayo, muujinayo, lagu soo bandhigayo, oo lagu tijaabinayo xalka mushkilada gunada shaqaala.

Nashqada xoriyadda waxay dhiiri gelinaysaa kalsoonida, muujinta, iyo isku keenida nidaamka bilaa cadaalada ah ee ugu saamaynta badan si loo sameeyo xal mushkilada ay la kulmeen. Dhamaadka, Kooxda Nashqada Macalimiinta Waxbarashada Hore waxay sameeyeen nidaam siyaasad oo waxay bilaabeen Ololahooda Daryeelka Ilmaha.

Madashan, Kooxda Nashqada Macalinka Waxbarashada Hore waxay ku sheegeen sadex qodob oo shaqada xeer dejinta ah oo lagaga jawaabayo mushkiladaha saameyey bixiyayaasha gobolka oo dhan.

- 1) Hormarin gudanada, dheefaha, iyo badqabka macalimiinta waxbarashada hore iyo qoysaskooda
- 2) Taageerada fursadaha loo siman yahay ee korniinka xirfadle
- 3) Kordhinta iyo xasilinta dakhliga ee barnaamijyada daryeelka ilmaha liisanka haysta iyada oo la balaadhinayo helitaanka taageerada ganacsiyada yaryar.

Qodob kasta oo kamid ah kuwan, Kooxda Nashqadu waxay ku baaqday gunooyin, korniin xirfadle, iyo taageero meel gaar ah oo si degdeg ah oo ay Washington ka jawaabayso, oo waxay sidoo kale bilaabeen aqoonsiga gaadiidka xeerka ee lagu suurto gelinayo hormarka siyaasadeed ee aag kasta.

Madashu intan le'eg iyo rabitaanka waxa uu leeyahay macquuliyyad in nidaamka waxbarashada hore ee Washington uu u badalo tiirkka ugu xoogan ee qaran. Kooxda Nashqada, Wacyi Gelinta Daryeelka Ilmaha ee Washington, iyo hay'adaha aanu la shaqayno waxay bilaabi doonaan mashruuc dhawr sano ah si Loogu Ololeeyo Macalinka Waxbarashada Hore si looga hirgeliyo Daryeelka Ilmahee Washington nidaamka waxbarashada hore.

Shaqadan fulinteeda kuma filna oo kaliya Kooxda Nashqada Macalinka Waxbarashada Hore, laakiin waxay u baahan tahay dhamaanteen.



HOLDING HOPE

Infant-Early Childhood Mental Health Consultation
Provided by Child Care Aware of Washington

WAXAA QORAY CELESTE FARMER, LMFT (DHAKHTARKA GUURKA IYO QOYSKA LIISANKA HAYSTA)
HORJOOGAGA HOLDING HOPE IECMHC

Hadii aad dareemeysa sidii warwar oo kale ayaamahan, kaligaa ma tihid!

Lataliyayaasha Caafimaadka Maskaxda Caruurnimada Hore ee Sabiga ee Holding Hope waxay dib u eegeysay in badan dhawaahan saamaynta warwarka ee bixiyayaasha daryeelka ilmaha iyo caruurta ay la kulmayaan. Inbadan oo kamid ah madalaha lataliyayaasha leh bixiyayaasha waxay dib u eegeen warwarka bixiyayaasha ay dareemayaan, ama warwarka caruurtu ay muujin karaan. Caruur badan oo yaryar, warwarku waxa uu ugu iman karaa habdhaqan u muuqda caqabad, walaacyo ama dawakhaad, ama ku keena warwar dheeraad ah bixiyayaasha.

Marka aad la shaqaynayo ilme habdhaqankiisu qalafsan yahay ama ku dawakhiya adiga, waxaa wanaagsan inaad waydiiso su'aalaha sida:

- Miyay dhici kartaa in habdhaqankan ka dhigan yahay in ilmuu uu ka jawaabay warwar?
- Sidee ayay dhici kartaa xaaladan in ilmaha ay ugu noqon karto caqabad ama warwar?
- Mushkilad maxay ah ayuu ilmuu isku dayaya inuu xaliyo?
- Sidee ayaan uga jawaabaya?
- Hadii aad dareemo warwar, maxaa iga caawin kara in aan dib u helo dheelitirkaygii?
- Iyo, sidee ayaan uga caawin karaa ilmahan inuu dib u helo dheelitirka?



Marka caruurtu ayna muujin habdhaqan aynaan doonaynin ama aynaan uga fadhiyin, badanaa waxay yeelataa warwar taas oo ah asalka! Sidoo kale dadka waawayn ayaa sidaa ah - warwarka ayaa mararka qaar noo horseeda in dhakhso aanu jawaab u bixino, kahor inta aynaan sida miisaaman wax uga jawaabin. Uga fikir sida laguu sheegey, isku day inaad fahanto sababta aad la warwarsan tahay, ama warwarka ilmahaagu uu qabo. Tusaale ahaan:

- Tani ma hurdo la;aanbaa, mise gaajo?
- Ma caafimaadka ayay la xidhiidhaa? Macquul ma tahay in hore ama wakhtigan uu qabo jahwareer, wax kamid ah dareen damac, ama dareen nacayb (haa, sumada garanka ee xoq xoqontay waxay KEENI kartaa kacsanaan aad u badan!)
- Ma jiraa wax deegaanka ah (tusaale ahaan - wax aad u qaylo badan iyo hawl, aad u aamusnaan, caruuusadaha oo ku yar ama aad ugu badan, kala guur mudo dheer qaatay, hawl maalmeedkii oo khalkhal galay?)

Waxaa wax tari kara in lagu xisaabtamo marka wakhtiga la wajahayo in la is dejijo oo la dheelitiro, waxaa dhici karta inaynu la kulano cadaadis jidh - waxay ku sabsan tahay nidaamka neerfaha ee jidhkaaga oo isku dayaya inuu xaliyo taas oo ah deganaan iyo dheelitir! Wakhtiyada warwarka leh, waxaa ku caawin karta in:

- Aad dareento waxa ka socda jidhkaaga, maskaxdaada iyo wadnahaaga
- Inta aad xawaaraha dhibto qaado wakhti aad ku neefsato oo aad dib ugu eegto kahor inta aanad talaabada qaadin
- Ku xisaabtan inay adkaan karto in ilmaha uu is dejijo hadii dadka waawayn ay dareemayaan kacsanaan ama dareenku harqiyo
- Xasuuuso inaad neefsato oo inaad ka baaraan degtaa waxay keeni kartaa in aad "xakamayo"

Hadii aad u baahan tahay taageero dheeraad ah, khayraad, ama gudbin waxa aad la xidhiidhaa holdinghope@childcareawarewa.org. Waad ku mahadsan tahay dhamaan hawlaha aad qabatay.

*IECMHC waxay taageertaa badqabka iyo ilaalinta dareenka bulshada ee carruurta iyo daryeel bixiyaasha, waxay kobcisaan cilaqaadka jawaab celinta, waxayna kaa caawin kartaa aqoonsiga hore ee ku aadan caqabada bulshada, shucuurta, dabeecadaha, iyo kobaca. Xog dheeraad ah ayaad heli kartaa haddii aad boeqato <https://childcareawarewa.org/holding-hope/>