



First 5 First Steps

برنامج دعم الأسرة

أَنْ تُغَنِّي لطفلك من شأنه أن يبني
المهارات اللغوية وأن تُغَنِّي لطفلك قبل
ولادته يساعده/ها على التعرّف على
صوتك.



"عصفوري"

عصفوري من كفي طار
عصفوري فوق الأشجار
انزل انزل يا عصفور اكل الحبة بليه قشور
عصفوري كان صغير، ربيته على ايدي
لمن كبر وتريش، صار ينقر بخودني
طعمته حبة قلبي، وسقيته دمعة عيني
كل الناس حسدوني، أخذوا عصفوري مني

إنّ برنامج First Steps (الخطوات
الأولى) يُساعد الآباء والأمهات على تنشئة
أطفال يتمتعون بصحة جيدة وسعداء.



First Steps هو برنامج يوفّر خدمات
مجانية للآباء والأمهات وللآباء والأمهات الذي
ينتظرون مولوداً جديداً.

للمزيد من المعلومات زوروا الموقع الإلكتروني:

firststepssd.org





٩٠ % من عقل الطفل يكتمل أو يتطور بعمر الخامسة.

التواصل مع الأشخاص الذين يحبونهم يلعب دوراً رئيسياً في هذا النمو.

ممكّن ان يكون صعباً أن تكون / تكوني المُعلّم الأول لطفلك، لكنك لست مضطراً أن تفعل هذا لوحده.

أنتم وأسرکم لستّم وحدکم. دعونا **First Steps** نساعدکم.

من أجل التحدّث مع المكتب المحلي لبرنامج

First Steps قام الهاتف في الأسفل. ويمكنك أيضاً

الاتصال على الرقم ٢١١ للحصول على المزيد من

المعلومات.

هذه هي الخدّات التي نُوفّرُها:

نوصلك أنت/أنت وأسرّتك بإخصائية دعم الأسرة. سوف تتكلّمون عن نمو طفلك وأمالكم بما يخصّ مستقبلهم.

سوف تساعدكم إخصائية دعم الأسرة على:

- أن تجعلوا التعلّم أمراً ممتعاً
- أن تتمتعوا بصحة جيدة
- أن تستخدموا استراتيجيات التربية (التنشئة) الأبوية الإيجابية
- أن تتواصلوا مع الأطباء وأشخاص آخرين الذين يمكنهم تقديم المساعدة
- أن تتعاملوا مع الجوانب الصعبة لتربية الأطفال
- أن تقلّلوا من التوتر
- أن تُقوّوا العلاقات الجيدة مع بعضكم البعض

للمزيد من المعلومات زوروا الموقع الإلكتروني:

firststepssd.org



المنطقة الداخلية الشمالية/المنطقة الساحلية الشمالية

Palomar Health
Shirin Strauss, MA., ICCE, IBCLC
(760) 739-3261
shirin.strauss@palomarhealth.org

المنطقة الوسطى/المنطقة الوسطى الشمالية

SAY San Diego
Jean Saito, (619) 283-9624
jsaito@saysandiego.org

المنطقة الشرقية

Home Start, Inc.
Jeni Barre, (619) 402-0085
jbarre@home-start.org

المنطقة الجنوبية

South Bay Community Services
Lizbeth Noriega, (619) 420-3620
lnoriega@csbcs.org



San Diego & Imperial Counties
INCORPORATED IN CALIFORNIA

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



LIVE WELL
SAN DIEGO

LIVEWELLSD.ORG

FUNDED BY



Healthy Families
America® — AFFILIATE —

برنامج CalWORKS في كاليفورنيا مبادرة زيارة البيوت.