



## 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 يوفر خدمات  
مجانية للآباء والأمهات وللآباء والأمهات الذي  
ينتظرون مولوداً جديداً.

للمزيد من المعلومات زوروا الموقع الإلكتروني:

[firststepssd.org](http://firststepssd.org)





٩٠% من عقل الطفل يكتمل أو يتطور بعمر الخامسة.

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

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

أنتم وأسرکم لستم وحدکم. دعونا First Steps نساعدکم.

من أجل التحدث مع المكتب المحلي لبرنامج

First Steps قام الهاتف في الأسفل. ويمكنك أيضاً

الاتصال على الرقم ٢١١ للحصول على المزيد من

المعلومات.

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.

Allie Sutherland, (619) 938-3239

asutherland@home-start.org

المنطقة الجنوبية

South Bay Community Services

Lizbeth Noriega, (619) 420-3620

Inoriega@csbcs.org

هذه هي الخدمات التي نوفرها:

نوصلك أنت/أنت وأسرتك بإخصائية دعم الأسرة. سوف تتكلمون عن نمو طفلك وأمالك بما يخص مستقبلهم.

سوف تساعدكم إخصائية دعم الأسرة على:

- أن تجعلوا التعلم 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 تقللوا من التوتر
- أن تقوّوا العلاقات الجيدة مع بعضكم البعض

للمزيد من المعلومات زوروا الموقع الإلكتروني:

**firststepssd.org**

