

د مور او پلار په توګه تاسو د خپل ماشوم په ژوند کې ترټولو مهم شخص یاستی.

ماشومان د خپلو لومړنیو دريو کلونو په جريان کې په چټکۍ سره وده او بدلون کوي. د خپل ماشوم په اړه فکر وکړئ او څنګه دوی وده کوي. تاسو خپل ماشوم ښه پېژنئ. تاسو خبرتیا گورئ لکه څنګه او کله ستاسو ماشوم موسکا کوي، هغه څه چې تاسو گورئ ستاسو ماشوم څنګه وده کوي د مختلفو پرمختیایي مرحلو له لارې. کله چې یو ماشوم په وده کې ځنډ ولري، خدمتونه په ټول ایالت کې شتون لري. **The Washington State Early Support for Infants and Toddlers** (د ماشومانو لپاره د واشنگټن ایالت ابتدایي ملاتړ د کوچنیانو برنامه) د دولت په کچه هڅې همغږي کوي ترڅو کورنیو سره مرسته وکړي هغه خدمات ترلاسه کړي چې دوی ورته اړتیا لري.

که زه د خپل ماشوم د ودې په اړه پوښتنې ولرم څه به وکړم؟

Help Me Grow Washington (ما سره د واشنگټن وده کې مرسته وکړئ) **1-800-322-2588**

Family Resources Coordinator (د کورنۍ سرچینو همغږي کوونکي) (FRC) نوم لپاره ستاسو په سیمه کې. په هر هیواد یا جغرافیایي سیمه کې FRCs شتون لري. دوی به تاسو سره مرسته وکړي چې د لومړني مداخلې خدمتونه ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم ورته اړتیا لري. تاسو کولی شئ خپل سیمه ایز روغتیا څانګې یا د ښوونځي ولسوالۍ ته هم زنگ ووهئ.

ستاسو د اندېښنو په اړه د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي سکریټینګ چمتو کړي یا نور سرچینې وړاندیز وکړي. که تاسو روغتیا بیمه نلرئ او نور معلومات یا مرسته غواړئ، زنگ ووهئ **Help Me Grow Washington** (ما سره د واشنگټن وده کې مرسته وکړئ) په پورته ذکر شوي شمېره کې. تاسو ممکن د ماشومانو او کوچنیانو لپاره د لومړني ملاتړ ویب پاڼې څخه نور معلومات هم ترلاسه کړئ: www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit.

مهرباني پوښتنه وکړئ ماشومان انتظار نه شي کولی.

معلومات شتون لري چې څنګه د زیږون څخه تر دريو کلونو پورې ماشومان وده کوي او لویږي، او که تاسو اندېښنه لرئ څه باید وکړئ.



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

د واشنگټن د مداخلې لومړني خدمتونه یوه همغږي هڅه ده چې Department of Children, Youth & Families (د ماشومانو، ځوانانو او وړنیو د څانګه) لخوا ملاتړ کېږي. د عامه لارښوونو د لوی څارنوال دفتر، د Department of Social and Health Services (ټولنیزو او روغتیايي خدماتو څانګه)، د Department of Health (روغتیا ریاست) Department of Services of the Blind (د ښکته لپاره د خدماتو څانګه).

اړیکه:

The Washington State Department of Children, Youth & Families Early Support for Infants and Toddlers Program (د ماشومانو، ځوانانو او کورنیو لپاره د واشنگټن ایالت د بهرنیو چارو وزارت د ماشومانو او کوچنیانو لپاره د لومړنیو مرستو پروګرام)

PO Box 40970

Olympia, Washington

98504-0970

esit@dcyf.wa.gov

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit

Help Me Grow Washington (ما سره مرسته وکړه چې واشنگټن وده وکړي)
تلیفون: 1-800-322-2588
www.parenthelp123.org

DCYF تبعیض نه کوي او د نژاد، رنګ، جنسیت، مذهب، عقیدې، د واده حالت، ملي اصل، جنسي تمایل، عمر، تجربه کاره حالت، یا د هر ډول فزیکي، حسي، شتون یا ذهني معلولیت په پام کې نیولو پرته د ټولو اشخاصو لپاره خپلو پروګرامونو او خدماتو ته مساوي لاسرسی وړاندې کوي.

که تاسو غواړئ چې د دې خپرونې وړیا کاپیایي په بدیل بڼه یا ژبه کې ولرئ، مهرباني وکړئ **DCYF Constituent Relations** (د DCYF د تشکیلوونکي اړیکو) سره په 1-800-723-4831 یا ای میل باندې اړیکه ونیسئ communications@dcyf.wa.gov.

د خپل ماشوم وده او پراختیا دلته وگورئ





لیرید

ایا ستاسو ماشوم ...

- د سترگو تماس جوړ کړئ (ستاسو سترگو ته وگورئ)
- د دوی د سترگو سره یو حرکت کوونکی شی تعقیب کړئ
- په مکرر ډول د شیانو سره ټکر کولو پرته تگ یا کراال وکړئ
- خلکو او شیانو ته په ډاډور سترگو وگورئ
- شیان په عادی فاصله کې ونیسئ (د ۶ میاشتو عمر وروسته)
- د سیوري یا ساحو په اوږدو کې په اسانۍ سره وگرځئ یا کښته کړئ چې مختلف ښکاري (غالی، ټیل)
- خلکو او شیانو ته پرته له دې چې د سترگو تیریدلو یا خټلو څخه وگورئ (له ۹ میاشتو وروسته)
- داسې سترگې ولرئ چې روښانه وي، سره یا اوبه نه وي

اوریدل

ایا ستاسو ماشوم ...

- د کور د شور په اړه پوهاوی وښایاست (تیلیفون، د دروازې ټک، تلویزیون)
- داسې غږ وکاروئ چې نه ډېر لوړ او نه هم ډېر نرم
- د هغو لوبو سره لوبې وکړئ چې شور جوړ کړي (ټپونه، زنگونه)
- د غږونو تقلید (د ۱۵ کال وروسته)
- له دوه کلنۍ څخه وروسته په "s" یا "ing" سره پای ته رسېدونکي کلمې وایي
- لفظي لارښوونې تعقیب کړئ
- په ټلوویزیون یا راډیو کې یو متوسط حجم وساتئ
- کیسې، ریکارډونه، یا ټلوویزون ته پرته له کوم مشکل څخه غوږ ونیسئ
- داسې خبرې وکړئ چې ډیری خلک پوه شي (که د ۲-۱/۲ کلونو څخه زاړه وي)
- تاسو ته راځم کله چې له بلې خونې څخه راوبلل شي (۲ کاله وروسته)

له زیږون څخه تر دریو پورې - وده او وده



زیږون - ۳ میاشتې

ایا ستاسو ماشوم ...

- د دوی سر او سینه پورته کړئ کله چې د دوی معدې وي
- د هغوی لاسونه او پښې په اسانۍ سره حرکت وکړئ
- خپل حرکتونه تعقیب کړئ او خپل سر اړخ ته واړوئ
- په اسانۍ سره یو بوتل یا سینه واخلي او ښه یې وخورئ
- په ناڅاپه لور شور کې چيغې کول یا ژړل
- تاسو ته وگورئ، خپل مخ وگورئ
- د ژړا یا د ژړا غږونه جوړ کړئ
- ستاسو د مسکا یا خبرو په ځواب کې موسکا وکړئ
- په اسانۍ سره خاموش اوسئ کله چې آرام وي



میاشتې - ۳

ایا ستاسو ماشوم ...

- کله چې په شا باندې پروت وي، نو له پښو سره لوبې کوي
- د دوی سر او سینه د لاسونو په وزن سره پورته کړئ کله چې د دوی په معدې کې وي
- پرته له ملاتړ څخه د دوی سر مستقیم او ثابت وساتئ بندر
- له معدې څخه شا ته او بیرته تر معدې پورې رول کړئ
- د یو بل سره لمس کولو سره د خپلو لاسونو سره لوبې وکړئ
- د لوبو لپاره ورشئ
- د لاسرسي په مینځ کې ځای پر ځای شوي یو لوبو واخلي
- خپل سر د غږونو په لور وگرځوئ
- ډیری مختلف غږونه جوړ کړئ
- په هسک اواز خندا
- هڅه وکړئ چې خوښې او ناخوښې ښکاره کړئ



۶-۱۲ کاله

ایا ستاسو ماشوم ...

- د یو څه مرستې سره د ودريدو لپاره ځان راوباسئ
- د لوبو سره د لوبې کولو په وخت کې پرته له مرستې پرته کښینئ
- توکي له یو لاس څخه بل ته انتقال کړئ
- پخپله د گوتو خواړه تغذیه کړئ
- د الوداع څپې تقلید وکړئ
- اجازه راکړئ د دوی اړتیاوې د حرکتونو او داسې نورو سره خبر کړئ
- د وینا غږونه کاپي کړئ (با-با، گا-گا)
- د لویانو سره د لوبې کولو په وخت کې بدل واخلي (عملونه، غږونه، یا د مخ څرگندونې)
- تاسو ته اجازه راکړئ پوه شئ چې دوی په یوه ساده پوښتنه پوهیږي ("ایا تاسو یو څه نور غواړئ؟")
- پلار او مور د اجنبیانو څخه وپېژنئ



۱۲-۱۸ میاشتې

ایا ستاسو ماشوم ...

- یوازې تگ وکړئ
- کوچني توکي پورته کړئ (د ممیزو اندازه)
- توکي په کانتینرونو کې واچوئ او ډوب کړئ
- یو څیز د بل په سر کې واچوئ
- ځان د چمچ سره تغذیه کړئ
- د "ماما" یا "دادا" سربیره دوه یا درې مختلف کلمې وواپاست
- د کلمو په کارولو سره د شیانو غوښتنه وکړئ
- د یو پیال څخه یو څه سپیلن سره ونیسئ او وڅښئ
- څو شیانو ته اشاره وکړئ یا عکسونه کله چې نومول کیږي



۸ میاشتې - ۲ کاله

ایا ستاسو ماشوم ...

- د لاسونو په نیولو سره پورته او ښکته پورونه وگرځئ
- سکرپیل
- خپل بدن ته د میوزیک په وخت کې حرکت ورکړئ
- دوه کلمې یوځای کړئ (ډیر جوس)
- د پوښتنو پیل کول (جوس) په مخه مو ښه
- خپل ځان ته یو سینډوچ تغذیه کړئ، ب
- جرابې او بوټونه لرې کړئ
- د یوه بالغ سره د کیسې کتاب عکسونو ته وگورئ
- د لوبو په مینځ کې ساده انتخابونه وکړئ (پزلونه یا ټرکونه)
- د بل ماشوم لوبې کاپي کړئ (د شگو اچول، توپ اچول)



۲ کاله - ۲

ایا ستاسو ماشوم ...

- ښه وگرځئ، منډه کړئ، ودرېږئ، قدم پورته کړئ او ښکته شئ
- ۳ یا ډیر شیان ذخیره کړئ
- قاشوغه او کپ ټول پخپله وکاروئ
- دوه مرحلې لارښوونې تعقیب کړئ (کتاب ترلاسه کړئ او په میز کې یې واچوئ)
- د دوی د بدن له پنځو څخه تر شپږو برخو نومونه ولیکئ
- په ساده خبرو اترو کې برخه واخلي
- ساده "څه" او "څه وکړئ" پوښتنو ته ځواب ووايي (تاسو د غرمې ډوډۍ څه غواړئ)
- هغه شیانو ته اشاره وکړئ یا نوم ورکړئ کله چې د دوی کارولو ته وویل شي (تاسو د څه شی سره څښئ)
- د عادی کارونو سره مرسته وکړئ (د لوبو راټولول)
- په منظم ډول د ۲-۳ کلمو جملې وکاروئ



"زما ماشوم د هر ډول مرستې سره وده کوي

او زه کولی شم د هغه سره زده کړه وکړم."

که تاسو د خپل ماشوم د ودې په اړه اندېښنه لرئ زنگ ووهئ **Help Me Grow Washington**

(ما سره د واشنگټن وده کې مرسته وکړئ) وکړئ، په **1-800-322-2588**