

# नयाँ देशमा स-साना बालबालिकाहरूको लालनपालनः प्रारम्भिक शिक्षा र स्वस्थ विकासमा सहायता



Bridging Refugee Youth & Children's Services



THE NATIONAL CENTER ON  
Cultural and Linguistic  
Responsiveness



यो हाते-पुस्तिका, अर्थात् नयाँ देशमा स-साना बालबालिकाहरूको लालनपालन: प्रारम्भिक शिक्षा र स्वस्थ विकासमा सहायता, मूल हाते-पुस्तिका नयाँ देशमा बालबालिकाहरूको लालनपालन: सचिल हाते-पुस्तिका, को संयोजन हो, र यो पुस्तिका प्रसवपूर्वको अवधिमा पुगेका महिला देखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको स्याहार गरिरहेका शरणार्थी परिवारहरूमा केन्द्रित छ। यसले परिवारहरूलाई विभिन्न कुराहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ, ती हुन्: स्वस्थ विकास; प्रारम्भिक शिक्षा तथा विद्यालय जानका लागि तयारी; र प्रारम्भिक स्याहारमा परिवारको संलग्नता। यो हाते-पुस्तिकाले शरणार्थी पुनर्वास र प्रारम्भिक बाल्यावस्था हेड स्टार्ट/अर्ली हेड स्टार्ट ( Head Start/Early Head Start) समुदायहरूको दोहोरो कार्यक्षेत्रलाई एकै ठाउँमा ल्याउँदछ, र यो पुस्तिकालाई शरणार्थी परिवारहरूलाई सेवा दिइरहेका सबैका लागि एउटा स्रोतको रूपमा लिइएको छ। यो हाते-पुस्तिका शरणार्थी पुनर्वास र हेड स्टार्ट कार्यक्रमहरू बीचको साझेदारीलाई बढावा दिनका लागि तयार पारिएको शरणार्थी पुनर्वास-हेड स्टार्ट सहकारिता टूलकिट को एउटा अंश हो। यो प्रगतिशील र महत्त्वपूर्ण संयुक्त प्रयासले शरणार्थी पुनर्वास कार्यालय (ORR) र हेड स्टार्टको कार्यालय (OHS) बीचको सहकार्यलाई दर्शाउँछ: जो शरणार्थी युवा तथा बालबालिका सम्बन्ध सेवा (BRYCS), र राष्ट्रिय साँस्कृतिक तथा भाषिक प्रतिक्रिया केन्द्र (National Center on Cultural and Linguistic Responsiveness - NCCLR) का संघीय आर्थिक सहयोगी हुन्।

नयाँ देशमा स-साना बालबालिकाहरूको लालनपालन: प्रारम्भिक शिक्षा र स्वस्थ विकासमा सहायता संयुक्त राज्य स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभागको अनुदान नं. 90HC0001, बालबालिका तथा परिवार प्रशासन, हेड स्टार्टको कार्यालय (DHHS/ACF/OHS) को सहयोगमा राष्ट्रिय साँस्कृतिक तथा भाषिक प्रतिक्रिया केन्द्र (NCCLR) र शरणार्थी युवा तथा बालबालिका सम्बन्ध सेवा (BRYCS) द्वारा तयार पारिएको थियो। यस हाते-पुस्तिकाको मूल संस्करण, नयाँ देशमा बालबालिकाहरूको लालनपालन: सचिल हाते-पुस्तिका, सन् 2007 मा अनुदान नं. 90RB0022 अन्तर्गत शरणार्थी पुनर्वाससचिल हाते-पुस्तिका, सन् 2007 मा अनुदान नं. 90RB0022 अन्तर्गत शरणार्थी पुनर्वास कार्यालय (ORR/ACF/DHHS) को सहयोगमा शरणार्थी युवा तथा बालबालिका सम्बन्ध सेवाहरू (BRYCS) द्वारा प्रकाशन गरिएको थियो। कार्यालय (ORR/ACF/DHHS) को सहयोगमा शरणार्थी युवा तथा बालबालिका सम्बन्ध सेवाहरू (BRYCS) द्वारा प्रकाशन गरिएको थियो।

यो हाते-पुस्तिका भित्र व्यक्त गरिएका बयान, विचार, तथा अवधारणाहरूका लागि केवल लेखकहरू जिम्मेवार छन् र ती विचारहरूले हेड स्टार्टको कार्यालय वा शरणार्थी पुनर्वास कार्यालयका विचारहरूलाई संकेत गर्दैनन्।

आप्रवासन तथा शरणार्थी सेवा, संयुक्त राज्यको क्याथोलिक प्रमुख पादरी संघ (Migration and Refugee Services, United States Conference of Catholic Bishops - MRS/USCCB) को एउटा परियोजनाको रूपमा रहेको शरणार्थी युवा तथा बालबालिका सम्बन्ध सेवाहरू (Bridging Refugee Youth and Children's Services - BRYCS), ले मूलधारका सङ्गठनहरू र शरणार्थी र आप्रवासी समुदायहरूका बीचको “अन्तर कम गर्न”, विशेषगरी प्रारम्भिक बाल शिक्षा तथा विद्यालयहरू, र बालकल्याण तथा यूवा कार्यक्रमहरूको क्षेत्रमा राष्ट्रिय स्तरको प्राविधिक सहायता प्रदान गर्दछ। BRYCS ले प्रशिक्षण, परामर्श, संसाधन विकास, र वेबमा आधारित वितरण-केन्द्रको माध्यमबाट शरणार्थी तथा नवआगन्तुक बालबालिका, युवा, र परिवारहरूको सफल उत्थान सुनिश्चित गर्न संयुक्त राज्य अमेरिका भरि रहेका सेवा सङ्गठनहरूको क्षमतालाई सुदृढ बनाउँछ। BRYCS को यो हाते-पुस्तिका लगायतका प्राविधिक सहायता र प्रकाशनहरू निम्न सिद्धान्तहरूद्वारा निर्देशित छन्:

- 1) शरणार्थी तथा आप्रवासी बालबालिका तथा युवाहरूलाई आफ्नो जातीय परम्परासँग बलियो र सकारात्मक सम्बन्ध विकास गर्ने, उनीहरूको मातृभाषा कायम राख्ने र अमेरिकी नागरिकको रूपमा सकारात्मक बहु-साँस्कृतिक पहिचानको विकास गर्ने कार्यमा मद्दत गर्नु जरूरी छ। यसले परिवारलाई सशक्त बनाइ राख्न मद्दत गर्नुका साथै यो देशमा सफल हुनका लागि बालबालिकाहरूलाई आवश्यक रहेको सहायता प्रदान गर्दछ।
- 2) सेवा प्रदायकहरूले पनि शरणार्थी र आप्रवासीका सवालमा परिवार तथा समुदाय-केन्द्रित, सशक्तिकरणमा आधारित अवधारणाहरूको प्रयोग गर्नु जरूरी छ। यसले नवआगन्तुक परिवारहरूलाई सफलतापूर्वक संलग्न गराउन तथा सेवा प्रदान गर्नका लागि परिवार र समुदायको सहयोग बढाउन र साँस्कृतिक गहनाहरूको विकास गर्नमा मद्दत गर्दछ।

- 3) समुदायहरूले सेवा प्रदायकहरूसँगको रचनात्मक सहकार्यलाई बढावा दिनु जरूरी छ। यसले मूलधारका सेवा प्रदायकहरूलाई भाषिक र साँस्कृतिक रूपमा उपयुक्त सेवाहरूको विकास गर्न, र साथसाथै शरणार्थी पुनर्वासमा सहयोग गरिरहेका निकायहरूलाई बालबालिका, युवा, र परिवारहरूलाई उनीहरूको पर्याप्त उत्थान र दीर्घकालीन एकीकरणलाई टेवा पुऱ्याउने विभिन्न किसिमका सेवाहरूमा पहुँच स्थापित गराउन मद्दत गर्दछ।
- 4) प्रारम्भिक स्याहार तथा शिक्षा प्रदायकहरूले परिवारहरूलाई सशक्त बनाउने र प्रारम्भिक स्याहार तथा शिक्षा सेवाहरूमा सजिलै पहुँच पाउने उनीहरूको क्षमता प्रति लक्षित साँस्कृतिक र भाषिक रूपमा उपयुक्त सहायता तथा सेवाहरू प्रदान गर्नु जरूरी छ। यसले परिवारहरूलाई आफ्ना बालबालिकाहरूको प्रारम्भिक शिक्षा र स्वस्थ विकासमा सहायता गरिरहेका बालस्याहार र अन्य सेवाहरू सम्बन्धी परिवारको आवश्यकता अनुरूपको गुणस्तरीय प्रारम्भिक स्याहार सेवाहरू पहिचान गरी तिनीहरूमा सहभागी हुन मद्दत गर्दछ।

थप जानकारीका लागि कृपया [www.brycs.org](http://www.brycs.org) जानुहोस्। BRYCS लाई शरणार्थी पुनर्वास कार्यालय ( Office of Refugee Resettlement - ORR), बालबालिका तथा परिवार प्रशासन (Administration for Children and Families), स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services), अनुदान नं. 90RB0032 द्वारा सहायता प्रदान गरिएको छ। ORR ले शरणार्थीका लागि तयार पारिएको यो हाते-पुस्तिकाको मूल संस्करणको प्रकाशनमा सहयोग गरेको छ, जसलाई शिर्षक दिइएको छ, *नयाँ देशमा बालबालिकाहरूको लालनपालन: सचित्र हातेपुस्तिका (2007)*।

हेड स्टार्टको कार्यालय राष्ट्रिय साँस्कृतिक तथा भाषिक प्रतिक्रिया केन्द्र (NCCLR) हेड स्टार्ट कार्यालयको प्रशिक्षण तथा प्राविधिक सहायता संयन्त्रको अंश हो। NCCLR ले जन्मेदेखि पाँच वर्ष सम्मका साँस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविधता बोकेका बालबालिका, र तिनका परिवारहरूको सर्वोत्कृष्ट सामाजिक र शैक्षिक प्रगति सुनिश्चित गर्न हेड स्टार्ट समुदायलाई अनुसन्धानमा आधारित जानकारीहरू र साँस्कृतिक रूपमा अनुकूल अभ्यास र रणनीतिहरू प्रदान गर्ने गर्दछ। NCCLR को कामलाई निर्देशित गर्ने सातवटा महत्त्वपूर्ण सन्देशहरू यस प्रकार छन्:

- 1) साँस्कृति एउटा जटिल, परिवर्तनशील प्रक्रिया हो जो समयसँगै परिवर्तन हुँदै जान्छ र बालबालिकाहरूलाई यस बारेमा उनीहरूको दैनिक पालन-पोषण गर्ने शिलशिलामा, परिवार र स्याहारकर्ता तथा चिकित्सकद्वारा गरिने वयस्क र बच्चा बीचको अन्तर्क्रिया द्वारा सिकाइन्छ।
- 2) परिवारको साँस्कृति(हरू) र मातृ भाषा(हरू) उनीहरूका बालबालिकाहरू विद्यालय र जीवनमा सफल हुने आधारहरू हुन्,
- 3) कलिला बालबालिकाहरू एकभन्दा बढी भाषा र साँस्कृतिहरू सिक्र सक्षम हुन्छन्,
- 4) एकभन्दा धेरै साँस्कृति र एकभन्दा बढी भाषा बोलिने ठाउँमा बस्ने बालबालिकाहरू ज्ञानका हिसाबले र सामाजिक हिसाबले धेरै अगाडी हुन्छन् र तिनीहरू भनेका बहु-साँस्कृतिक समाजका गहना हुन्,

- 5) उच्च-गुणस्तरीय, अनुकूल शैक्षिक वातावरण, र अनुभवहरूले बालबालिकाहरूलाई एकभन्दा बढी भाषा सिक्र र बहु-साँस्कृतिक स्थानमा काम गर्न सहयोग पुर्याउँछ,
- 6) EHS/HS कार्यक्रम र साझेदारहरूले सुव्यवस्थित, प्रतिक्रियात्मक, उच्च-गुणस्तरीय शैक्षिक वातावरण तथा अनुभवहरू प्रदान गर्न परिवार तथा समुदायसँग सहकार्य गरेमा, बालबालिकाहरू विद्यालयमा सफल हुन्छन्, र
- 7) EHS/HS ले साँस्कृतिक र भाषिक प्रतिक्रियात्मक अभ्यासहरू माथि गरिरहेको जारी समीक्षाले बालबालिका र परिवारहरूका लागि प्रासंगिक र अर्थपूर्ण कार्यक्रमहरू सुनिश्चित गर्दछ।

थप जानकारीका लागि कृपया <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/cultural-linguistic/center> मा जानुहोस्। NCCLR लाई हेड स्टार्टको कार्यालय (OHS), बालबालिका तथा परिवार प्रशासन, स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग, अनुदान नं. 90HC0001 द्वारा सहायता प्रदान गरिएको छ।

परिचय	iv	स्वस्थ मस्तिष्कको विकास	18
<b>पारिवारिक स्वास्थ्य</b>	<b>1</b>	सिक्रका लागि तयार	18
प्रसवपूर्वको स्याहार	1	बहु-संवेदक सिकाई	19
स्वास्थ्य	2	<b>प्रारम्भिक शिक्षा तथा विद्यालयका लागि तयारी</b>	<b>20</b>
सरसफाइ	3	सामाजिक तथा भावनात्मक विकास	21
मुखको स्वास्थ्य	4	भाषा तथा साक्षरता विकास	22
बाल पोषण	5	सिकाई सम्बन्धी अवधारणाहरू	24
पोषण	6	ज्ञानको विकास तथा सामान्य ज्ञान	25
सुत्ने र ब्युँझ्ने बानी	7	शारीरिक विकास	26
सुत्ने समय	8	<b>बाल स्याहार तथा शिक्षा सेवासँग सम्बन्ध</b>	<b>27</b>
<b>सुरक्षा र संरक्षण</b>	<b>9</b>	बाल स्याहार तथा शिक्षा सेवासँगै परिवारको संलग्नता	28
घरमा सुरक्षा	9	<b>तस्विरहरूको संग्रह</b>	<b>29</b>
सडकमा सुरक्षा	10	<b>सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्रीहरू</b>	<b>31</b>
कार तथा ट्याक्सीमा सुरक्षा	11	<b>स्वीकारोक्ति</b>	<b>40</b>
सार्वजनिक स्थानहरूमा सुरक्षा	12		
बच्चाको रेखदेख	13		
बालबालिकाहरूलाई हानिबाट सुरक्षा	14		
<b>मार्गदर्शन तथा अनुशासन</b>	<b>15</b>		
जन्मेदेखि 1.5 वर्षसम्म	15		
1.5 देखि 2 वर्षसम्म	16		
2 देखि 5 वर्षसम्म	17		

## परिचय

शरणार्थी तथा आप्रवासी परिवारहरू संयुक्त राज्य अमेरिका आउँदा लालनपालन गर्ने क्षमता, साँस्कृतिक कला, परम्परा, र पारिवारिक अनुभवहरू जस्ता गहनाहरू बोकेर ल्याएका हुन्छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा रहेका अधिकांश आमाबुवाहरू जस्तै तिनीहरू पनि जिम्मेवार र आफ्ना बच्चाको लालनपालनमा ध्यान दिइरहेका हुन्छन्, र तिनीहरू आफ्ना बालबालिकाहरूलाई यस नयाँ देशमा सुरक्षित र सफल हुने अवसर प्रदान गर्न धेरै नै त्याग गरेका हुन्छन्। सँगसँगै, नव आगन्तुक आमाबुवाहरूले संयुक्त परिवार, समुदाय, तथा मातृभूमि लगायतका कुराहरूमा असाधारण क्षति बेहोरेको अनुभव पनि गरेका हुन्छन् र तिनीहरूले आफ्ना मान्यता र परिपाटीहरूको तुलनामा असामान्य लाग्ने नयाँ परम्परा र जीवनशैलीहरू अपनाउनै पर्ने हुन्छ। साथै शरणार्थी र आप्रवासी परिवारहरूले आफूलाई आवश्यक पर्ने सामुदायिक सेवाहरूमाथि पहुँच पाउन साँस्कृतिक, भाषिक, र व्यवहारिक बाधा-अड्चनहरू पार गर्नेपर्ने हुन्छ, जबकी यस्ता सेवाहरूले पनि आफ्नो समुदायका नवआगन्तुक परिवारहरूको बारेमा र तिनीहरूलाई राम्रोसँग कसरी सेवा प्रदान गर्न सकिन्छ भन्ने बारे अनिवार्य रूपमा थाहा पाउनु पर्दछ।

सामुदायिक संस्थाहरू र हेड स्टार्ट कार्यक्रमहरूले सँगै मिलेर काम गर्दा शरणार्थी परिवारहरूले अतिरिक्त सुविधाहरू पाउने गर्दछन्।

त्यस्ता सुविधाहरूमा निम्न कुराहरू पर्दछन्:

- शरणार्थी आमाबुवाहरूलाई संयुक्त राज्य अमेरिका आइसकेपछि थप छिटो काममा जान सक्षम बनाउने केन्द्रमा-आधारित प्रारम्भिक बाल विकास सेवाहरूमाथि पहुँच;

- शिक्षा, पोषण, स्वास्थ्य, र मानसिक स्वास्थ्यका क्षेत्रमा सम्पूर्ण परिवारका लागि विस्तृत मूल्याङ्कन तथा सेवाहरू; र
- परिवारलाई आफ्ना बालबालिकाहरूको शिक्षामा संलग्न भई उनीहरूलाई आफ्ना शैक्षिक र रोजगारीका लक्ष्यहरूमा पुग्न मद्दत गर्न सहायता प्रदान गर्ने सहभागीमूलक पारिवारिक अवसरहरू।

खासमा, संयुक्त राज्य अमेरिका आइपुगेपछि 5 वर्षका बालबालिका भएका शरणार्थी आमाबुवाहरू हेड स्टार्ट सेवाका आमदानीमा-आधारित योग्यता सम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्नेछन्। हेड स्टार्ट कार्यक्रमहरूले यो देशका बढ्दो साँस्कृतिक तथा भाषिक विविधतायुक्त समुदायहरूलाई बढी महत्त्व दिने भएकाले, प्रारम्भिक हेड स्टार्ट/हेड स्टार्ट र शरणार्थी पुनर्वास सम्बन्धी काम गर्ने निकायहरूले प्रदान गर्ने सुविधाहरू सबै सामु छर्लङ्ग छन्।

यो हाते पुस्तिका नव आगन्तुक आमाबुवाहरूले जन्मेदेखि 5 वर्षका बालबालिकाहरूलाई यो देशमा हुर्काउन आफूलाई चाहिने आधारभूत जानकारी प्राप्त गरेका छन् भनी सुनिश्चित गर्न शरणार्थी तथा आप्रवासी जनतालाई सेवा दिइरहेका प्रारम्भिक हेड स्टार्ट/हेड स्टार्ट कार्यक्रमहरू, शरणार्थी पुनर्वास र अन्य सामुदायिक संस्थाहरूका लागि तयार पारिएको थियो। नवआगन्तुकहरूलाई यो हाते-पुस्तिकालाई आफैमा उपयोगी लागे पनि, यो मुख्यतः सामुदायिक सेवा प्रदायक कर्मचारीका लागि उनीहरूका शरणार्थी तथा आप्रवासी ग्राहकहरूसँगै मिलेर प्रयोग गर्नका लागि तयार पारिएको हो। यो हाते-पुस्तिका अङ्ग्रेजी कम बोल्न सक्ने/कम साक्षर नवआगन्तुक आमाबुवाहरू प्रति लक्षित छ। प्रायः जटिल लाग्ने अवधारणाहरू यस हाते-पुस्तिकामा आवश्यक रूपमा सरलीकृत गरी सचित्र प्रस्तुत गरिएको हुनाले, स्रोत सामग्री खण्ड (पृष्ठ 31 देखि 39 सम्म) ले सेवा प्रदायकहरूलाई यो हाते-

पुस्तिकाका आधारभूत कुराहरूको न्यूनता पूर्ति गर्न चाहिने सजिलै प्राप्त गर्न सकिने जानकारीहरू प्रदान गर्दछ। यसका साथै, प्रयोगकर्ताहरूले BRYCS र NCCLR ले तयार पारेको *सहकारिता टूलकिट* को अंशको रूपमा रहेका पूरक “सुझाव पानाहरू” पाउनेछन्।

उत्कृष्ट परिणामका लागि, हामी यो हाते-पुस्तिकालाई मूलतः अनुभवी नवआगन्तुक आमाबुवा र संयुक्त राज्य अमेरिकामै जन्मेका सोही जातिका आमाबुवाको सहकार्यमा कर्मचारीहरूद्वारा सञ्चालित साँस्कृतिक र भाषिक रूपमा उपयुक्त आमाबुवा सहभागी गतिविधि वा कार्यक्रमहरूमा प्रयोग गर्न सिफारिस गर्दछौं। यस्ता गतिविधिहरूले शरणार्थी तथा आप्रवासी आमाबुवाहरूलाई प्रश्नहरू सोध्ने, नयाँ अभ्यास गर्ने, र आफ्नो नयाँ देशको बसाईलाई सहज बनाउन आवश्यक पर्ने सकारात्मक सहायता खोज्ने अवसरहरू प्रदान गर्दछन् (कार्यक्रम र अन्य संसाधनहरू लगायत आमाबुवा सहायता समूहहरूको बारेमा थप जानकारीका लागि BRYCS को *नयाँ देशमा लालनपालन: नवआगन्तुक आमाबुवासँग काम गर्नका लागि तयार पारिएको टूलकिट* <http://www.brycs.org/documents/upload/RaisingChildren-Handbook.pdf> नामक प्रकाश सामग्री पढ्नुहोस्)।

यस सचिब हाते-पुस्तिकाले निम्न छ कुराहरूलाई महत्त्व दिन्छ:

- 1) **पारिवारिक स्वास्थ्य:** आमाबुवाहरू आफ्ना बालबालिकाको स्वास्थ्य प्रति जिम्मेवार हुन्छन्। यसमा स्वस्थ जीवनशैली, आहार व्यवस्थापन, सरसफाइ, र मुखको स्वास्थ्य जस्ता विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य रक्षा प्रति समर्पित विभिन्न गतिविधिहरू पर्दछन्।

- 2) **सुरक्षा र संरक्षण:** संयुक्त राज्य अमेरिकामा आमाबुवाहरू आफ्ना बालबालिकाहरूलाई घर भित्र तथा बाहिर जहाँ भएपनि रेखदेख गर्ने, र जन्मिनु अघि र बाल्यावस्था भरि उनीहरूलाई हानि पुग्बाट सुरक्षित राख्ने कार्यका लागि जिम्मेवार मानिन्छन्।
- 3) **मार्गदर्शन तथा अनुशासन:** चालचालन अनुसार अनुशासनका विधिहरू फरक-फरक हुन सक्छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा भने प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका सामान्य अनुशासन विधिहरूमा सकारात्मक कुरामा जोड दिने, सही र गलत व्यवहार छुट्याउने (असल बाटो देखाउने), र उमेर अनुकूल नियम र परिणामहरू स्थापित गर्ने लगायतका कुराहरू हुन्। संयुक्त राज्यमा के-कस्ता कुराहरू स्वीकार्य छन् र के-कस्ता कुराहरू अस्वीकार्य छन् भन्ने बारेमा थाहा हुनु जरूरी छ जसले गर्दा नव आगन्तुक परिवारहरू आफ्ना परिवारका लागि उपयुक्त हुने विधिहरू अपनाउन सक्छन्। आफूले पनि लगातार रूपमा पालना गर्दा र राम्रो व्यवहार देखाउँदा अनुशासन अझ प्रभावकारी हुन्छ।
- 4) **स्वस्थ मस्तिष्कको विकास:** मस्तिष्कको विकास हुने महत्त्वपूर्ण अवधि भनेको जन्मेदेखि 5 वर्षको उमेर हो। आमाबुवाहरू बालबालिकाहरूलाई सकारात्मक अन्तर्क्रिया, कुराकानी, सरल खेलहरू खेल्ने, पढ्ने, घर बाहिर गएर खेल्ने र नियमित गतिविधिहरूलाई सिकाईका अवसरहरूको रूपमा प्रयोग गर्ने शिक्षामूलक तथा स्फूर्तिदायक अनुभवहरू प्रदान गर्ने कार्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। यस्ता किसिमका प्रारम्भिक अनुभवहरूले बालबालिकाहरूको मस्तिष्कको विकास कसरी हुनेछ र उनीहरूले आफ्नो जीवनमा विश्व सामु कसरी अन्तर्क्रिया गर्नेछ भन्ने कुरालाई पूर्णतया प्रभावित गर्दछन्।

- 5) **प्रारम्भिक शिक्षा तथा विद्यालयका लागि तयारी:** सिकाई जन्मिनासाथ सुरु हुन्छ, र विद्यालयमा भावी सफलताका लागि पहिलो 5 वर्ष अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। आमाबुवाहरू बालबालिकाहरूका पहिला र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गुरु हुन् र आमाबुवाहरूले नै बालबालिकाहरूसँग शान्त भएर कुरा गर्दै साथमा समय बिताएर र साथमा नयाँ कुराहरूको अन्वेषण तथा खोजी गर्दै खेलहरू खेलेर उनीहरूमा शिक्षा प्रतिको आजीवन प्रेमको विकास गर्न सक्छन्। सुत्ने, नुहाउने, खाना खाने र किराना पसलसम्म घुम्न जाने जस्ता दिनचर्याहरूलाई परिवारको भाषा, मूल्य, र मान्यताहरू सिकाउने तथा सञ्चार गर्ने अवसरहरूको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- 6) **प्रारम्भिक बाल स्याहार तथा शिक्षा सेवासँग सम्बन्ध:** बाल स्याहार र प्रारम्भिक शिक्षा प्रदायकहरूसँग आमाबुवाको संलग्नतालाई जोड दिएको कुरा केही शरणार्थी र आप्रवासी आमाबुवाहरूका लागि नौलो हुन सक्छ। थुप्रै देशहरूमा शिक्षालाई मुख्यतः शिक्षक-शिक्षिकाहरूको जिम्मेवारीको रूपमा लिइन्छ। संयुक्त राज्य अमेरिकामा, बाल स्याहार तथा प्रारम्भिक बाल शिक्षा प्रदान गर्ने संस्थाहरूले आमाबुवारूलाई बच्चाको विकास र शिक्षाका साथसाथै कार्यक्रममा सक्रियताका साथ संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्दछन्। यस्तो किसिमको संलग्नतामा बैठकहरूमा, आमाबुवा-शिक्षकका बीचमा हुने सम्मेलनहरूमा उपस्थित हुने, केन्द्रमा स्वयम् सेवकको काम गर्ने, र घरमा पनि शिक्षा दिने र अन्य गतिविधिहरूमा संलग्न हुने कुराहरू पर्दछन्।

यो सचित्र हाते-पुस्तिका अझै पनि विकासको क्रममै छ। यसको विकास क्रममा हामीले शरणार्थी पुनर्वास सेवा प्रदायकहरू, शरणार्थी नेतृत्व, प्रारम्भिक हेड स्टार्ट/हेड स्टार्ट प्रदायकहरू, प्रारम्भिक बाल शिक्षा तथा विकास सम्बन्धी विशेषज्ञहरू, र स्वयम् शरणार्थी तथा आप्रवासी परिवारहरूबाट सहयोग प्राप्त गरेका थियौं (स्वीकारोक्ति हेर्नुहोस्)। हाम्रो लक्ष्य निरन्तर रूपमा हाते-पुस्तिकाको विकास गर्नु हो जसले गर्दा यो हाते-पुस्तिका अद्यावधिक र विभिन्न निकायहरू र तिनीहरूले सेवा प्रदान गर्ने नवआगन्तुकहरूका लागि उपयोगी रहिरहन्छ। यो हाते-पुस्तिका कार्य क्षेत्रमा प्रयोग तथा परीक्षण हुने हुँदा हामीले तपाईंबाट निरन्तर रूपमा प्रतिक्रिया प्राप्त गर्ने आशा लिएका छौं। भावी संस्करणका लागि जे-जति सुझावहरू छन् कृपया ती सबैलाई [info@brycs.org](mailto:info@brycs.org) वा [ncclr@bankstreet.edu](mailto:ncclr@bankstreet.edu) मा पठाउनुहोस्।



खाना, आफ्नो शरीरको स्याहार, सरसफाइ, दाँतको स्वास्थ्य, र पर्याप्त सुत्ने जस्ता—स्वस्थ जीवनशैलीका अभ्यासहरूले—परिवारहरूलाई सबल रहन र बालबालिकाहरूको विकास र शिक्षामा सहयोग पुऱ्याउँछन्

## प्रसवपूर्वको स्याहार:

आमा र बच्चालाई स्वस्थ राख्न, गर्भवती महिलाहरूले निम्न कुराहरू गर्नु पर्दछ:

- मासिक समय तालिका अनुसार चिकित्सककहाँ जानुहोस्।
- चिकित्सकसँग गर्भावस्था र बच्चाको वृद्धि-विकासका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।
- चिकित्सकसँग बच्चा जन्मिसकेपछि गर्नुपर्ने तयारीका बारेमा कुरा गर्नहोस्।
- स्वस्थ आहार र गर्भवती महिलाहरूले खाने विशेष किसिमका भिटामिनहरू खानुहोस्।
- व्यायाम गर्नुहोस्।





## स्वास्थ्य

बालबालिकाहरू बिरामी पर्दा चिकित्सक तथा नर्सहरूले मद्दत गर्दछन्। बालबालिकाहरूको नियमिति जाँच गराउनु पर्दछ जसले गर्दा चिकित्सकहरूले उनीहरूको वृद्धि-विकास जाँच र खोपहरू दिन सक्छन्।

- केही महिनाको अन्तरालमा बच्चाहरूलाई “स्वास्थ्य परीक्षण भेटघाट” का लागि चिकित्सककहाँ लैजानु पर्दछ।
- 2 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाहरूलाई वर्षमा कम्तिमा पनि एक पटक चिकित्सककहाँ लैजानु पर्दछ।

चिकित्सककहाँ गएको समयमा चिकित्सकहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्छन्:

- बच्चालाई ज्वरो वा दादुरा जस्ता रोगहरू लाग्न नदिने खोप दिन।
- तपाईंको बच्चाले राम्रोसँग देख्न र सुन्न सकेको छ कि छैन भनी परीक्षण गर्न।
- तपाईंको बच्चाको वृद्धि-विकास राम्रोसँग भइरहेको छ भनी सुनिश्चित गर्न।
- आफ्नो बच्चाका बारेमा तपाईंसँग भएका प्रश्नहरूको जवाफ दिन।
- तपाईंको बच्चा विद्यालय जानका लागि तयार छ भनी सुनिश्चित गर्न।



## सरसफाइ

पटक-पटक हात धुनाले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई बिरामी हुन र किटाणुहरू फैलनबाट बचाउनेछ।

- बालबालिका (र वयस्क) ले बाहिरबाट आइसकेपछि, खाना खानुअघि, र शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि साबुन र मनतातो पानीले हात धुनुपर्छ।
- वयस्क व्यक्तिले बालबालिका तथा शिशुहरूलाई हात धुन सहयोग गर्न सक्छन्।
- बच्चाहरूलाई खोक्दा मुख र नाक छोप्ने वा हाच्छुं गर्दा कुइनामा गर्ने कुराहरू सिकाउन सकिन्छ।

**कलिला शिशुहरू:** हरेक दिन बच्चाको डायपर छोपेको ठाउँ, अनुहार, हातहरू र घाँटी सफा गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई हरेक 2 देखि 3 दिनमा नुहाइदिनुपर्ने हुन सक्छ।

**2 देखि 5 वर्ष उमेरका बालबालिकाहरू:** बच्चाहरूलाई थोरै दिनको अन्तरालमा, वा उनीहरू फोहोर भएमा वा उनीहरूलाई सनस्क्रिन क्रिम लगाइएको भए हरेक दिन नुहाइदिनुपर्ने हुनसक्छ।

बेबी स्याम्पु जस्ता आँखा नपोल्ने साबुनको प्रयोग गर्नुहोस्। विभिन्न मसला तथा अत्तरहरू युक्त साबुनहरूले बच्चाको छाला वा आँखाका पोल्न सक्छन्। बालबालिकाहरूले नुहाउने पूरे अवधिसम्म उनीहरूको हेरविचार गर्नुहोस्। बच्चालाई नुहाइदिन 15 मिनेटको समय पर्याप्त हुन्छ।





## मुखको स्वास्थ्य

बच्चाका दाँत र गिजाहरू हरेक दिन बिहान र खाना खुवाइसकेपछि सफा गर्नु पर्दछ।

- **शिशुहरू:** गिजा र पहिला दाँतहरूलाई भिजेको सफा टालोले हरेक दिन 2 पटक सफा गर्नुहोस्; पहिलो आहार पछि एकचोटी र अन्तिम आहार पछि एकचोटी।
- **1 देखि 8 वर्ष उमेरका बालबालिकाहरू:**
  - दाहाका दाँतहरू देखिएपछि कोमल टूथब्रसले दाँत माझ सुरु गराउनुहोस्।
  - बच्चाहरूलाई दाँत माझ सहयोग गर्नुहोस्।
  - कोमल, बच्चाको टूथब्रसमा केराउको दाना बराबरको मालामा माल फ्लोराइड टूथपेस्ट प्रयोग गर्नुहोस्।
  - बच्चाका दाँत र गिजाहरू स्वस्थ छन् छैनन् भनी सुनिश्चित गर्न बच्चालाई 1 वर्षको उमेरपछि वर्षमा एक देखि दुईपटक सम्म दन्तचिकित्सककहाँ लैजानु पर्छ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धाराको पानी पिउनु सुरक्षित मानिन्छ। पानीमा भएको फ्लोराइडले दाँत सङ्न दिँदैन।



## बाल पोषण

### स्तनपान

छातीको दुध शिशुहरूका लागि सबैभन्दा उत्कृष्ट आहार हो र यसले शिशुहरूलाई राम्रोसँग हुर्कन र स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ। बच्चालाई 6 महिना वा सोभन्दा लामो समयसम्म स्तनपान गराउनु राम्रो हुन्छ। सार्वजनिक स्थानहरूमा, थुप्रै अमेरिकी आमाहरूले स्तनपान गराउँदा सलले छोप्रे वा निजी स्थलमा जाने गर्दछन्।

स्तनपान नगर्ने शिशुहरूले आइरनयुक्त फर्मुला पिउनुपर्छ। तपाईंको चिकित्सकले कस्तो किसिमको फर्मुला प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा बताउनुहुनेछ। फर्मुलाको मिश्रण बनाउन प्याकेटमा दिइएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्। तपाईंको चिकित्सक वा WIC निकायले\* कति फर्मुला प्रयोग गर्ने भन्ने सम्बन्धी प्रश्नहरूको जवाफ दिन सक्छन्।

- **जन्मदेखि 1.5 वर्षसम्म:** शिशुहरूले “इच्छा अनुसार” (भोकाएपछि) खाने गर्दछन्। प्रायः 1.5 देखि 3 घण्टामा उनीहरूलाई भोक लाग्ने गर्दछ।
- **4 देखि 6 महिनासम्म:** यो उमेरमा शिशुहरूले ठोस खानाहरू खान थाल्छन्। विभिन्न किसिमका खानाहरूको मात्रा 8 देखि 24 महिनाको उमेरसम्म बढाउँदै लैजानुपर्छ।
- **शिशुहरूलाई चिनी थपिएका पेयपदार्थहरू पिउनु हुँदैन।** यदि उनीहरूलाई जुस दिनुपर्ने भने, एक दिनमा आधा जुस र आधा पानी मिसाइ 4 देखि 6 औंस मात्र पिउन दिनुहोस्।



\* भर्खरै पुनर्वासको व्यवस्था मिलाइएका शरणार्थीहरू संघीय महिला, शिशु तथा बालबालिका (WIC) सुविधाहरूका लागि योग्य हुन्छन्।  
<http://www.fns.usda.gov/wic/>



### पोषण

स्वस्थ खाना खानाले र सक्रिय रहनाले तपाईंको शरीरलाई स्वस्थ राख्दछ । बालबालिकाहरूलाई दिनहुँ स्वस्थ खाजा र विभिन्न किसिमका खानेकुराहरू खुवाउनु पर्दछ । हरेक दिन सक्रिय रहँदा पनि बालबालिकालाई स्वस्थ वजन प्राप्त गर्न मद्दत पुग्दछ ।

#### खानाहरू

हरेक दिन कम्तिमा पनि एकपटक सँगै बसेर खाना खानाले परिवारलाई नजिकिन र परिवारका मूल्य-मान्यता र परम्पराहरू बुझ्न मद्दत पुग्न सक्छ ।

- 1.5 देखि 5 वर्ष उमेरका बालबालिकाहरूलाई हरेक दिन तीन पटक खाना र दुई वा तीन पटक स्वस्थ खाजा खान दिनुपर्छ ।
  - खानामा अनाज; प्रोटीन (मासु वा गोडागुडी); र पर्याप्त मात्रामा फलफूल तथा सागपात जस्ता मुख्य खाद्यपदार्थहरू समावेश हुनुपर्छ ।
  - बालबालिकाहरूले हरेक दिन दुई कप दुध (वा भटमासको दुध, चामलको दुध, बदामको दुध) पिउनु पर्दछ ।
- कम चिल्लोपदार्थ भएको दुध र अन्य खानेकुराहरूले वयस्क र अलि ठूला बालबालिकाहरूलाई बढी तौलको हुन दिँदैनन् ।
- सबै बालबालिकाहरूले हरेक दिन पढ्नलाई शक्ति प्रदान गर्ने स्वस्थ नास्ता खानु पर्दछ ।
- पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनु सम्पूर्ण परिवारको लागि राम्रो हुन्छ ।

## सुत्ने र ब्युँझने बानी

बालबालिकाहरूले पर्याप्त मात्रामा विश्राम गर्नु जरूरी छ। बालबालिकाहरूले सिक्र र विद्यालय जानका लागि तयार हुन सुत्नु जरूरी हुन्छ।

- **0 देखि 6 महिनाको उमेर:** शिशुहरू हरेक दिन 13 देखि 20 घण्टा सुत्न सक्छन्। भर्खरै जन्मेका शिशुहरू खानका लागि हरेक 3 देखि 4 घण्टामा उठ्न सक्छन्।
- **6 देखि 12 महिनाको उमेर:** यो उमेरका शिशुहरू दिउँसो करीब 3 घण्टा र राती 9 देखि 11 घण्टासम्म सुत्न सक्छन्।
- **1 देखि 3 वर्ष:** यो उमेरका बालबालिकाहरू हरेक दिन 10 देखि 13 घण्टासम्म सुत्न सक्छन्। तिनीहरू 15 मिनेट देखि 1 घण्टासम्म विश्राम गर्न वा दिउँसो सुत्न सक्छन्।
- **3 देखि 5 वर्ष:** यो उमेरका बालबालिकाहरू हरेक रात करीब 10 देखि 12 घण्टासम्म सुत्न सक्छन्। यदि उनीहरू पर्याप्त सुतेका छन् भने उनीहरू दिउँसो नसुत्न सक्छन्। 15 देखि 30 मिनेटको विश्राम समय लाभदायी हुन सक्छ।

राती, कोही कोही आमाबुवाहरूले बालबालिकाहरूलाई अर्को दिन बाल स्याहार वा प्रिस्कूलमा लगाउनका लागि चाहिने लुगा र अन्य कुराहरू तयारी अवस्थामा राख्ने गर्दछन्।





## सुत्ने समय

सुत्ने तथा उठ्ने समय सधैं एउटै भएमा बालबालिकाको लागि राम्रो हुन्छ ।

- सुत्नु पूर्व दाँत माच्चे, पैजामा लगाउने, कथा पढ्ने अथवा गीत गाउने जस्ता क्रियाकलापहरूको समयतालिका बनाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई हरेक दिन एउटै समयमा सुताउने गर्नुहोस् ।

सुत्ने समय बालबालिकालाई आफ्नो सकारात्मक सम्झना, कथा तपाईंको संस्कृतिसँग सम्बन्धित गीतहरू गाएर सुनाउनुहोस् ।

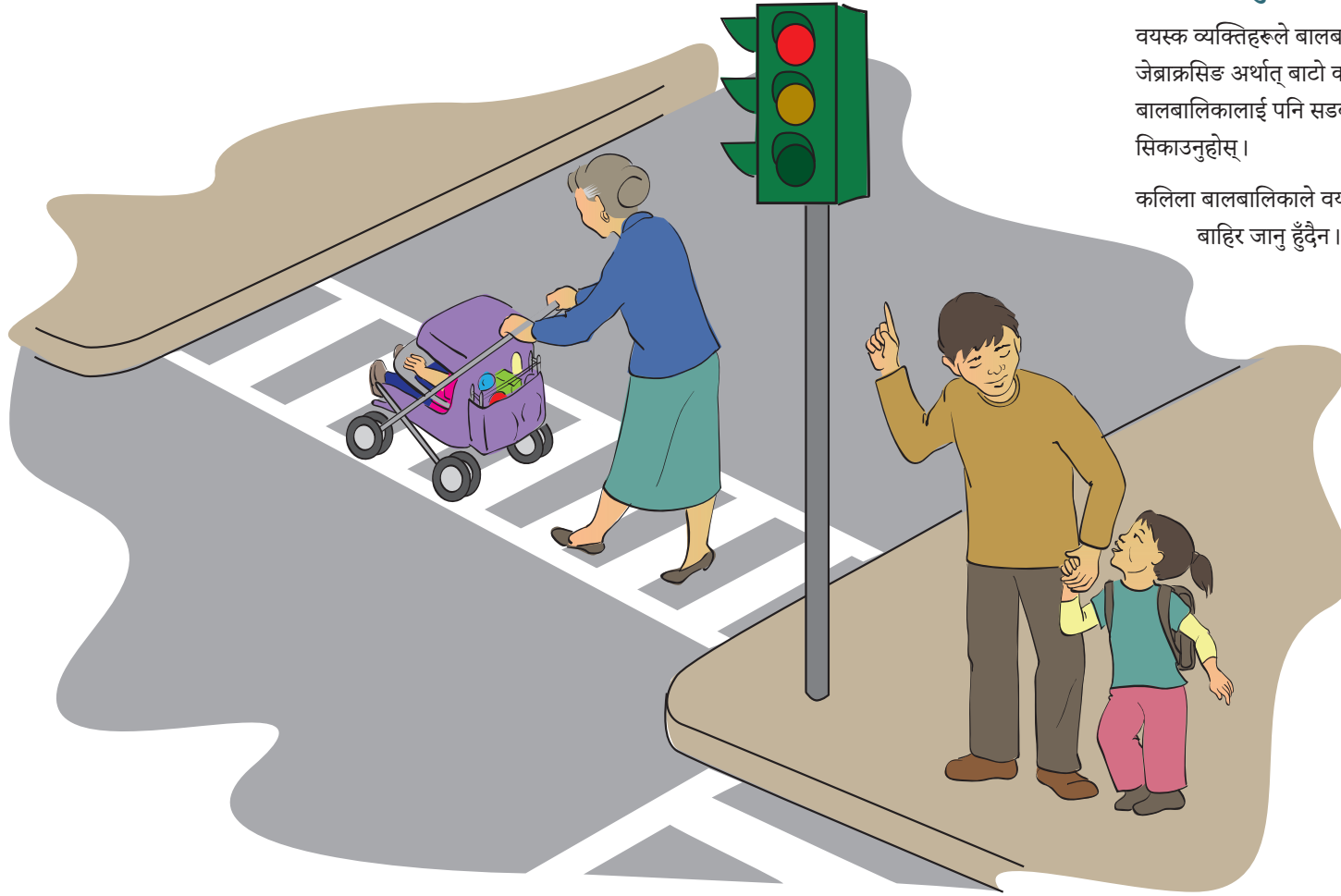


## घरमा सुरक्षा

परिवारका सदस्यहरूले आफ्ना बालबालिकाका लागि घर कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन सक्छन्।

- हानिकारक वस्तुहरू बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।
- शौचालय, भन्ड्याड, आगेनो, हिटर, तथा दर्राज बन्द राख्नुहोस् अथवा कलिला बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्नुहोस्।
- बालबालिकालाई रड (पेन्ट) उप्काउने, कोट्याउने अथवा निकाल्ने जस्ता क्रियाकलापहरू गर्न नदिनुहोस् तथा हात, खेलौना, बोतलहरू सफा गरी धुनुका साथै रड र वा रडका पत्रहरू जस्ता फोहोर कुराहरू भएका झ्याल र भुँईँ सफा राख्नुहोस्।
- यदि तपाईंको बच्चाकेही हानिकारक वस्तु मुखमा हाल्यो, ब्यँझिदैँन, वा सास फेर्न समस्या भयो भने तुरुन्त 911 मा फोन गर्नुहोस्।





### सडकमा सुरक्षा

वयस्क व्यक्तिहरूले बालबालिकालाई सडक पार गर्न मद्दत गर्नुपर्दछ ।  
जेब्राक्रसिङ अर्थात् बाटो काट्ने ठाउँको प्रयोग गर्नुहोस्, र कलिला  
बालबालिकालाई पनि सडक पार गर्नु पूर्व "रोक्र, हेर्न, तथा सुन्न"  
सिकाउनुहोस् ।

कलिला बालबालिकाले वयस्क व्यक्तिहरूलाई साथमा नलिई घर भन्दा  
बाहिर जानु हुँदैन ।

## कार तथा व्याक्सीमा सुरक्षा

बाल सुरक्षा सिट तथा सिट बेल्टहरूले दुर्घटना हुँदा चोट लाग्नबाट बचाउँछ र धेरै जस्तो राज्यहरूमा कानूनले यी कुराहरू अनिवार्य मानेको छ ।

10 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई कारमा एकलै नछोड्नुहोस् ।

सबै वयस्क व्यक्तिहरू तथा बालबालिकाले सिट बेल्टको प्रयोग गर्नुपर्दछ । कलिला बालबालिकाले कारको पछाडीको विशेष बच्चाहरूको लागि बनाइएको सिटमा बस्नुपर्छ ।

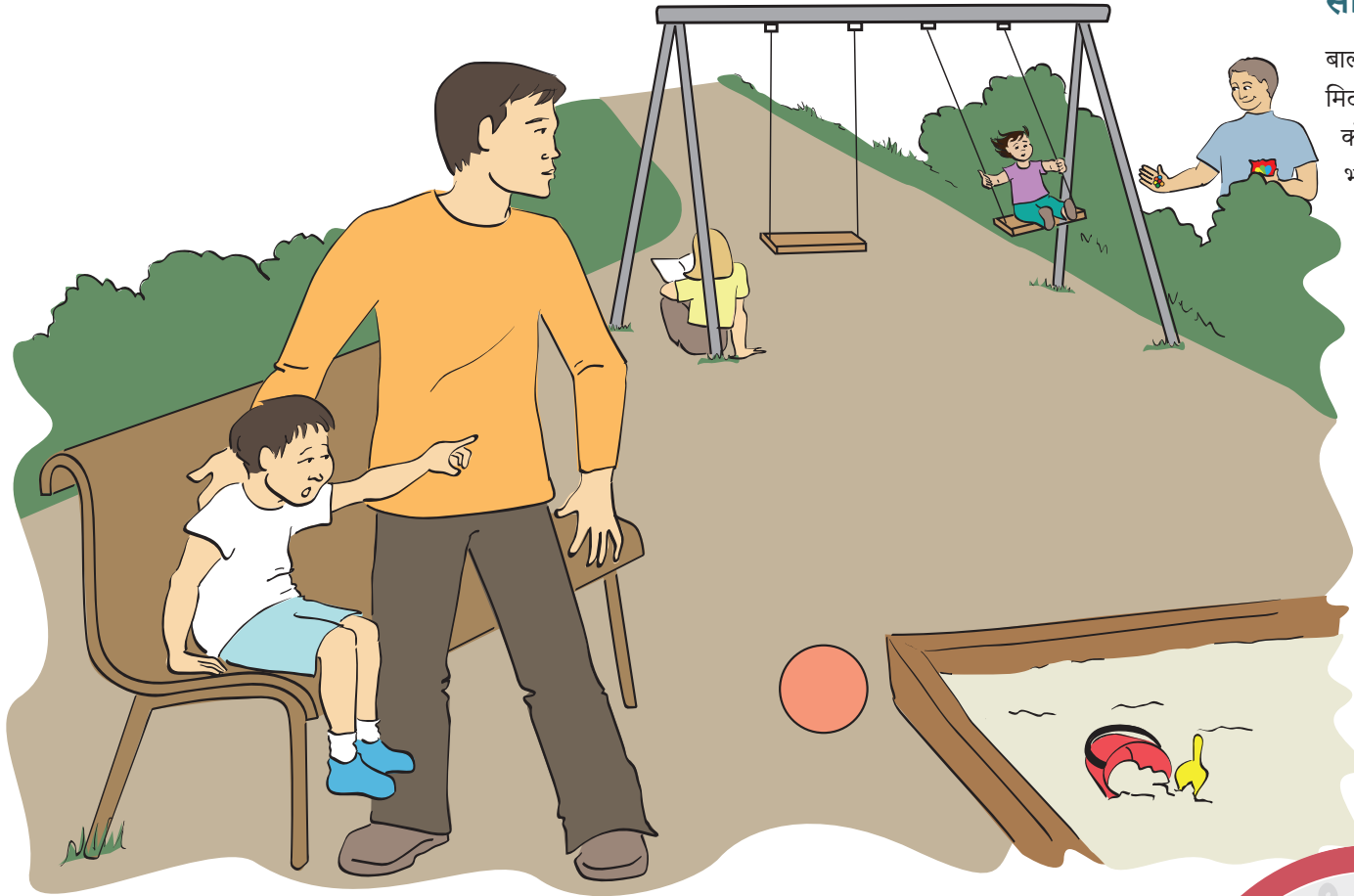
कारको सिटको पोजिशन बच्चाको उमेर अनुसार हुन्छ\*:

- **जन्म देखि 1 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिका** : एक वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाको सिट सधैं पछाडीको सिट तर्फ फर्काएर (पछाडी फर्काएर) राख्नुहोस् ।
- **1 देखि 3 वर्ष**: यो उमेर भित्तका बालबालिकाको सिट जति सक्दो टाढासम्म पछाडी फर्काएर नै राख्नुपर्दछ ।
- **4 देखि 7 वर्ष**: यो उमेर भित्तका बालबालिकाले सिट बेल्ट (हार्नेस) बाँधेर अगाडीको (सिधा) सिटमा बस्नुपर्दछ ।

बालबालिका सिट बेल्ट (हार्नेस) बाँधी अगाडीको सिटमा बस्ने भइसकेपछि, बुस्टर सिटको प्रयोग गरी अगाडीको सिटमा बस्न पाउनेछन् । 13 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाले पछाडीको सिटमा बस्नुपर्दछ ।



\*सिट व्यवस्थापन सम्बन्धी नियमहरूको बारेमा आफ्नो स्थानीय निकायहरूलाई सोध्नुहोस् र तपाईंको कार सिटले बच्चाको उचाई तथा तौल सम्बन्धी मापदण्ड पूरा गरेको छ कि छैन भनी हेर्नुहोस् ।



## सार्वजनिक स्थानहरूमा सुरक्षा

बालबालिकालाई आफ्नो परिवारले नचिनेको मानिसहरूबाट मिठाइ अथवा उपहारहरू नलिने, र यदि कुनै व्यक्तिले डराउने कोसिस गर्छ भने आफुले विश्वास गर्ने कुनै वयस्क सदस्यलाई भन्नुपर्छ भनी सिकाउनुहोस्।

बालबालिका भएको ठाउँमा आफु पनि धुम्रपान नगर्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि गर्न नदिनुहोस्।

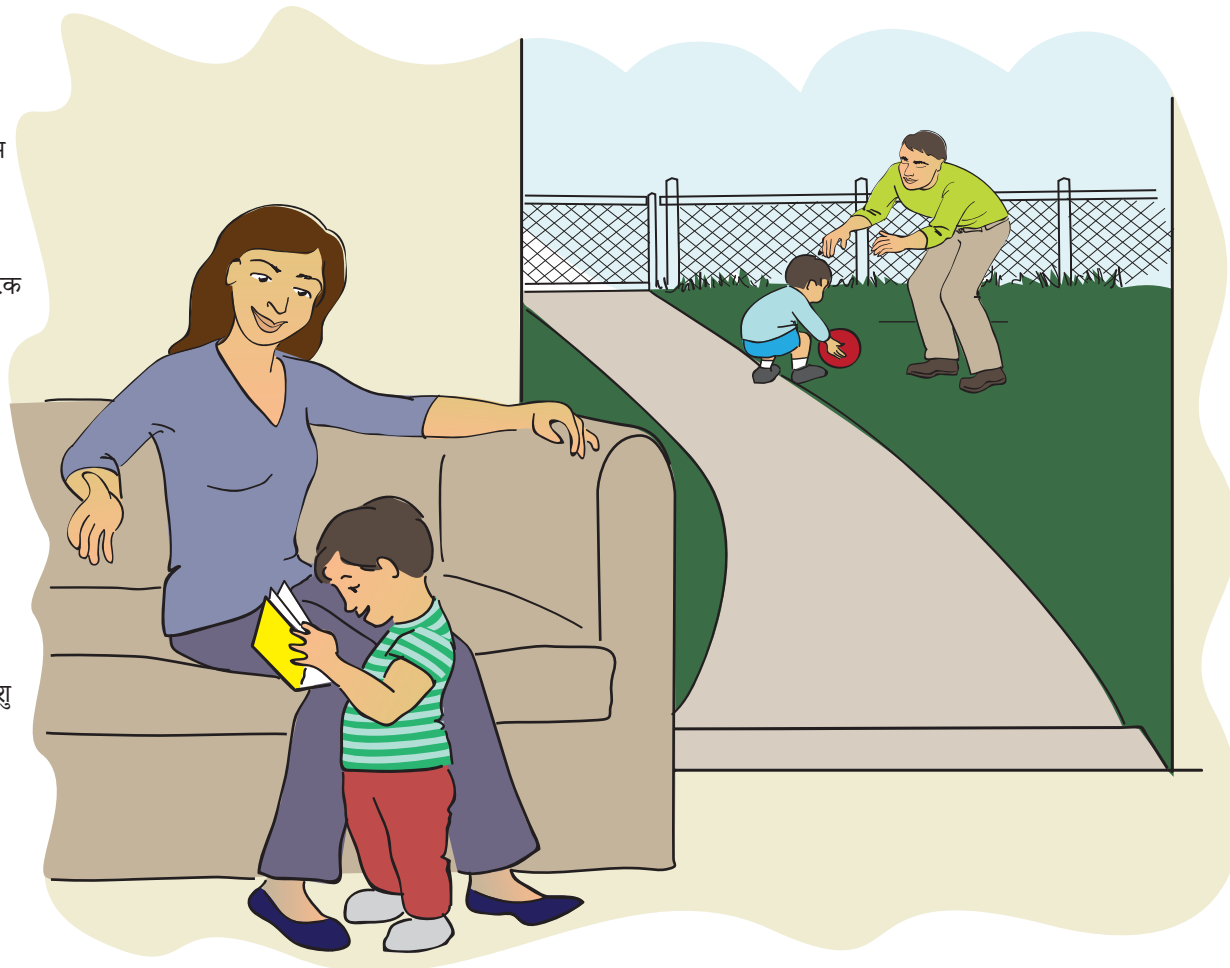


## बच्चाको रेखदेख

सकेसम्म पूर्ण समय आमाबुवाले नै आफ्ना बालबालिकाको रेखदेख गर्ने अपेक्षा गरिन्छ। छिमेकीलाई बालबालिका हेरिदिनुहोस् भनी नभन्दासम्म तथा उनीहरूले हुन्छ भनी जवाफ नदिँदासम्म कहिल्यै पनि अरूको बालबालिका हेर्ने छैनन्।

बालबालिकाको रेखदेख सम्बन्धी प्रत्येक राज्यका आ-आफ्ना फरक-फरक नियमहरू हुन्छन्। कलिला बालबालिकालाई सुरक्षित राख्न यहाँ केही सामान्य निर्देशनहरू दिइएका छन्:

- कलिला बालबालिकालाई सुरक्षित राख्न, उनीहरूको घर भित्र तथा बाहिर सधैं परिवारका वयस्क सदस्यहरूले ध्यान राख्नुपर्दछ।
- बच्चाको स्याहारकर्तालाई आमाबुवा तथा परिवारको अन्य जिम्मेवार सदस्यहरूलाई कसरी सम्पर्क गर्ने भनी तथा कुनै आकस्मिक घटना घटेको खण्डमा 911 मा कल गर्ने बारे थाहा हुनुपर्दछ।
- संयुक्त राज्यमा बालबालिका 11 अथवा 12 वर्षका नहुँदासम्म बच्चाको रेखदेख गर्न पाउँदैनन् र 15 वर्षको नहुँदासम्म नवजात शिशु तथा कलिला बालबालिकालाई हेर्न पाउँदैनन्।
- कलिला बालबालिकालाई कहिल्यै पनि एक्लै नछोड्नुहोस्।





### बालबालिकालाई हानिबाट सुरक्षा

बालबालिकालाई सही बाटोमा ल्याउन तथा अनुशासन सिकाउन सकारात्मक तरिकाहरू अपनाउनुहोस् । यदि तपाईंलाई कुनै प्रकारको सल्लाह तथा मद्दत चाहिन्छ भने आफ्नो शरणार्थी पुनर्वास निकाय तथा बालबालिका सेवा केन्द्र (हेड स्टार्ट) मा सोध्नुहोस् ।

बालबालिकालाई निम्न चार प्रकारले हानि पुग्न सक्छ:

1. **शारीरिक दुर्व्यवहार:** पिट्ने, लात्ताले हाक्ने, दाँतले टोक्ने, धक्का दिने क्रियाकलापहरू लगायत बालबालिकालाई हानि पुग्न सक्ने अन्य क्रियाकलापहरूको कारण बच्चालाई चोटपटक लाग्नु ।
2. **बच्चाको बेवास्ता:** बच्चालाई एकलै छोड्नु, बच्चाको रेखदेख नगर्नु; बच्चाको शारीरिक, शैक्षिक, अथवा चिकित्सा सम्बन्धी आवश्यकताहरू पूरा नगर्नु आदि यस भित्र पर्दछन् । गरीब हुँदा आमाबुवाले बालबालिकाको बेवास्ता गर्नु पर्छ भन्ने हुँदैन ।
3. **यौन दुर्व्यवहार:** बच्चा तथा एउटा वयस्क बीचको यौन सम्बन्धी क्रियाकलापलाई यौन दुर्व्यवहार भनिन्छ ।
4. **मानसिक दुर्व्यवहार:** बारम्बार ठूलो स्वरले कराउने, नाम बिगारेर बोलाउने, अथवा बच्चालाई बहिष्कार गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू यस अन्तर्गत पर्दछन् ।

संयुक्त राज्यले बालबालिकालाई पुऱ्याइने यस प्रकारका हानिलाई गैर-कानूनी मानेको छ । बच्चाको शरीरमा बाल दुर्व्यवहार अन्तर्गत पर्न सक्ने कुनै घाउ अथवा चोटपटक लागेको देखिएमा शिक्षक, चिकित्सक, तथा सामाजिक कार्यकर्ताहरू जस्ता विशेष व्यक्तिहरूले रिपोर्ट गर्नुपर्दछ ।

कलिला बालबालिकाले आफुले मागेको अथवा महसुस गरेको कुरा अरूलाई थाहा गराउन विभिन्न तरिकाहरू अपनाउँछन्। कलिला बालबालिकालाई आफुले महसुस गरेको कुरा अभिव्यक्त गर्न तथा व्यवहारमा सुधार ल्याउनका लागि मद्दत चाहिन्छ।

सकारात्मक निर्देशन तथा उमेर अनुसारको अनुशासन सम्बन्धी केही उदाहरणहरू निम्न प्रकार छन्।

## जन्मेदेखि 1.5 वर्ष

कलिला बच्चाहरूले उनीहरूलाई हाम्रो सहायता चाहिएको छ भनी हामीलाई थाहा गराउन कराउने, रुने अथवा चिच्याउने गर्दछन्।

- तत्काल आवश्यकताहरू (खाना खुवाउने, डाइपर फेर्ने, सुताउने, आरामपूर्वक बसाउने, चुप लगाउने, बच्चासँग खेल्ने) जतिसक्दो चाँडो पूरा गर्नुहोस्।
- हेरक दिन एउटै समयमा खेल्ने, नुहाउने, खाना खुवाउने तथा सुताउने गर्नुहोस्।





### 1.5 देखि 2 वर्ष

बालबालिका हुर्कंदै जाँदा तथा उनीहरूको उमेरसँगै, मार्गदर्शन तथा अनुशासन पनि परिवर्तन हुनुपर्दछ ।

- तपाईंको बच्चाले खराब व्यवहार (धक्का दिने, लात्ताले हान्ने, दाँतले टोक्ने, झर्किने) देखाउँदा, बच्चालाई यस्तो क्रियाकलाप गर्नबाट रोक्नुहोस् र जस्तै "यस्तो गर्नु हुँदैन दाँतले टोक्यो भने दुख्छ" भनी सम्झाउनुहोस् ।
- के कारणले गर्दा बच्चाले नराम्रो व्यवहार देखाउँदैछ भनी विचार गर्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई अन्य गतिविधिका लागि निर्देशन दिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई आफ्नो कुरा अभिव्यक्त गर्न अथवा उनीहरूको आवश्यकता पूरा गर्न अन्य तरिका देखाउनुहोस् ।



2 देखि 5 वर्ष

बालबालिकाले धेरै छिटो आफ्नो स्वभाव बदल्न तथा झर्किने अथवा आवेगमा आउन सक्छन्।

- तपाईंले उनीहरूबाट के अपेक्षा गर्नुभएको छ भनी बताउन सरल र छोटो तरिकाले सम्झाउनुहोस्।
- के कारणले गर्दा बच्चाले नराम्रो व्यवहार देखाउँदैछ भनी विचार गर्नुहोस्।
- थप उपयुक्त क्रियाकलापको बारेमा भन्नुहोस्। जस्तै उदाहरणका लागि, यदि तपाईंको बच्चालाई अर्को बच्चाले भुईँमा धकेल्छ भने, तपाईं आफ्नो बच्चालाई उठाएर यस्तो गर्नुको सट्टा बल फाल्न भन्न सक्नुहुन्छ।
- बच्चालाई अन्य दुई मध्ये कुन काम गर्न बढी मन छ भनी रोज्न दिनुहोस्। जस्तै उदाहरणका लागि, कुनै सजिलैसँग टुट्ने सामान चलाउने बानी हटाउनका लागि, तपाईं आफ्नो बच्चालाई यसो भन्न सक्नुहुन्छ, "तिमीलाई ट्रकसँग खेलन अथवा पजल मिलाउन मन छ?"
- तपाईं आफ्नो बच्चाबाट जस्तो व्यवहारको अपेक्षा गर्नुहुन्छ आफूले पनि बच्चासँग त्यस्तै व्यवहार गर्नुहोस्।
- सामान्य नियमहरू बनाउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले राम्रो व्यवहार देखाएमा स्याबासी दिने तथा प्रोत्साहन गर्ने गर्नुहोस्।



# स्वस्थ मस्तिष्कको विकास

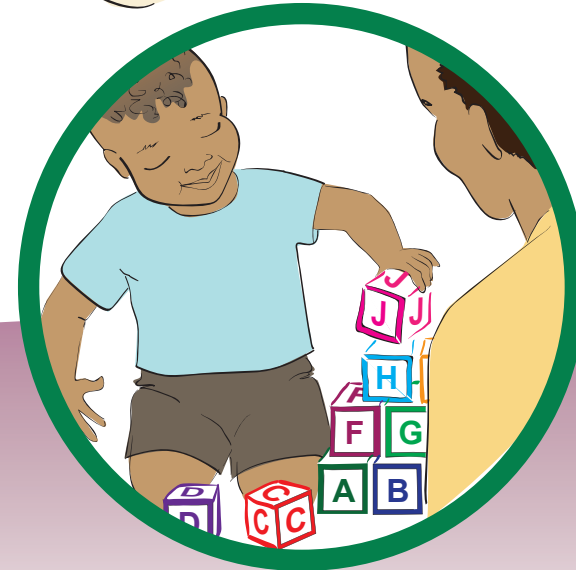


स्वस्थ मस्तिष्क विकासका लागि राम्रो स्वास्थ्यका साथै राम्रो सम्बन्ध हुनु निकै महत्पूर्ण छ। आफ्नो बच्चासँग मातृ भाषामा बोल्नुहोस्। दुई अथवा सोभन्दा बढी भाषाको बारेमा जान्नु मस्तिष्कको लागि राम्रो मानिन्छ।

## सिक्रका लागि तयार

निम्न क्रियाकलाप गराएर हरेक दिन आफ्ना बालबालिकालाई केही नयाँ कुरा सिक्र मद्दत गर्नुहोस्:

- दैनिक क्रियाकलापहरू सकेसम्म नियमित रूपमा गर्ने (खेल्ने, खाने, नुहाउने, सुत्ने)।
- पारिवारिक परम्परागत कुराहरू (संगीत, कथा, चाँडपर्वहरू, मातृ भाषा) को प्रयोगमा ल्याउने
- सँगै मिलेर काम गर्ने (जस्तै खाना पकाउने, भाँडा धुने, खेलहरू खेल्ने तथा गीत गाउँने)।
- आफ्नो बच्चाले भनेको कुरा ध्यान दिएर सुन्ने अथवा कुरा गर्ने।



## बहु सम्वेदक सिकाई

बालबालिकाले नयाँ कुराहरू (छुने, बोल्ने, सुन्ने, स्वाद थापा पाउने, हेर्ने, सुँघ्ने जस्ता गतिविधि) सिक्रका लागि शरीरको सम्पूर्ण अंगहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

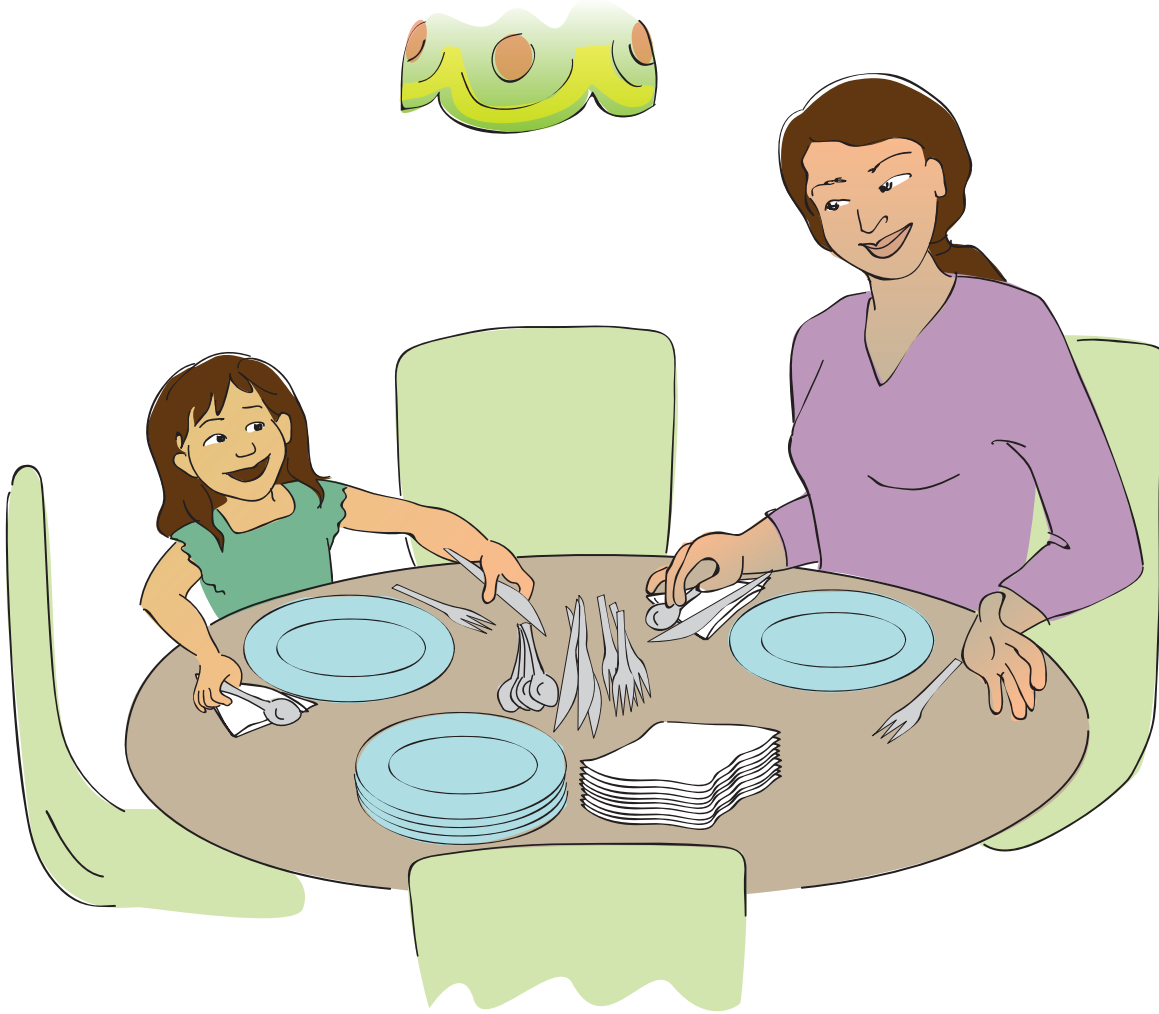
जन्मेदेखि 2 वर्षसम्मका बालबालिकालाई TV हेर्न नदिनुहोस्; यो मस्तिष्कको विकासका लागि हानिकारक हुन सक्छ।

2 वर्षभन्दा माथिका बालबालिकालाई धेरै समयसम्म TV हेर्न तथा कम्प्युटर गेम खेल्न नदिनुहोस्।

तपाईंका बालबालिकाले हेर्ने कार्यक्रम उनीहरूका लागि सही छ भनी सुनिश्चित गर्न उनीहरूले के हेर्दै छन् भनी ध्यान दिनुहोस्।



# प्रारम्भिक शिक्षा तथा विद्यालयका लागि तयारी



तपाईंको बालबालिकाले जन्मदेखि 5 वर्ष भित्रको उमेरमा सिकेका कुराहरूले उनीहरूको आगामी शैक्षिक सफलतामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

- आमाबुवा बालबालिकाका प्रथम र सबैभन्दा राम्रो शिक्षक हुन्। उनीहरूले आफ्ना बालबालिकासँग सँगै समय बिताउँदा महत्त्वपूर्ण सीपहरू सिकाउँछन्।
- जन्मदेखि 5 वर्षसम्मका यी सकारात्मक प्रभावहरूले बालबालिकालाई विद्यालयका लागि तैयारीमा मद्दत गर्दछन्।
- आफ्नो मातृ भाषाको बारेमा राम्रो ज्ञान भएका बालबालिकाले विद्यालय पनि राम्रो गर्न सक्छन्।

तपाईंको बच्चाको चितित्सकले तपाईंको बच्चा कति छिटो बढ्दैछ तथा सिक्दैछ भनी थाहा पाउन मद्दत गर्न सक्छन्।



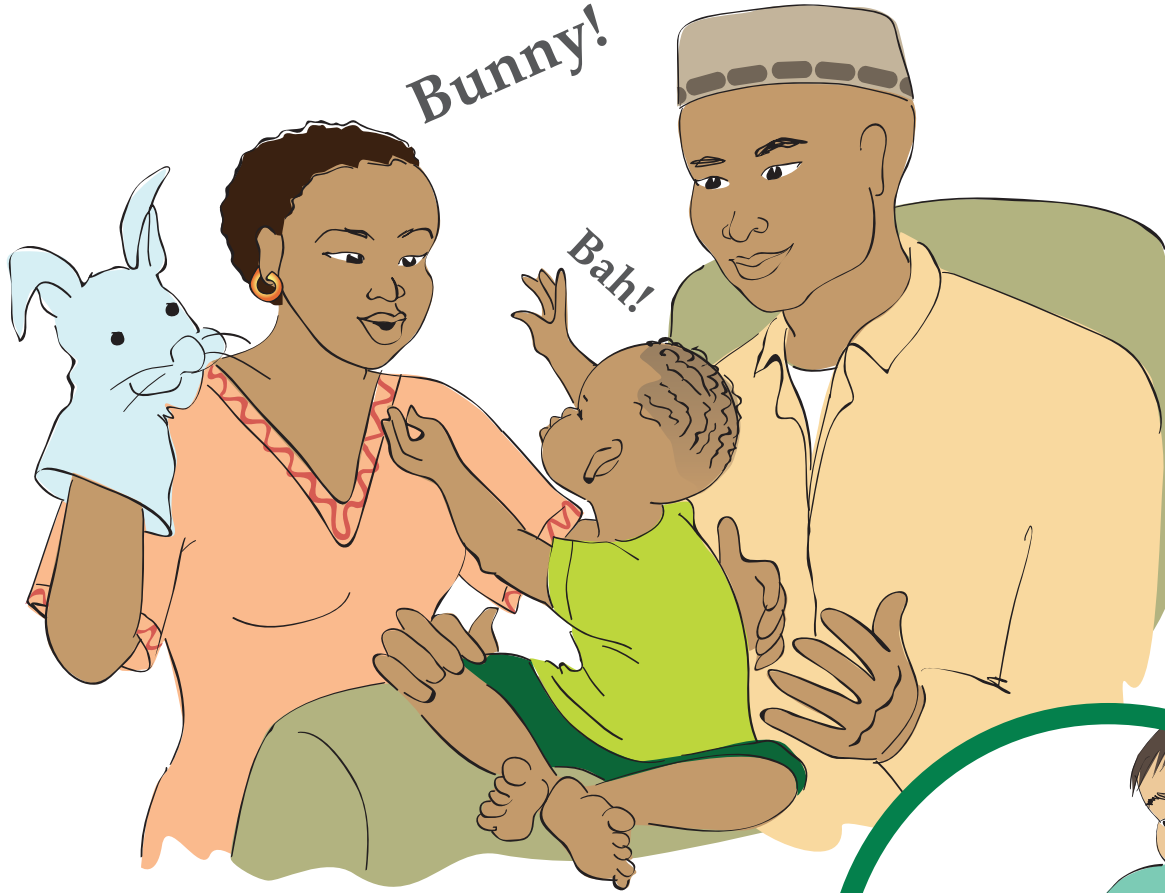
## सामाजिक तथा मानसिक विकास

बालबालिकाले आफ्नो आमाबुवा तथा अन्य वयस्क सदस्यहरूसँगको स्नेहपूर्ण सम्बन्ध मार्फत सम्बन्धहरूको बारेमा जान्न सक्छन्। आफ्ना अनुभूतिहरू व्यक्त गर्न सक्ने, भावनाहरू माथि नियन्त्रण गर्न सक्ने, तथा अन्य व्यक्तिहरूसँग घुलमिल हुन सक्ने बालबालिका विद्यालय तथा जीवनमा बढी सफल हुने गर्दछन्।

बालबालिकाले निम्नलिखित कुराहरूको बारेमा जान्नु आवश्यक छ:

- उनीहरूबाट के अपेक्षा गरिएको छ।
- आफ्ना अनुभूतिहरू अभिव्यक्त गर्न तथा अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्न (जस्तै शान्त व्यवहार देखाउनु, मिलेर खेल्नु, अरूलाई पालो दिनु, बाँड्नु, अरूलाई मद्दत गर्नु, सामान्य नियमहरूको पालना गर्नु)।
- उनीहरू सही गर्दैछन् भनी प्रशंसा सुन्नु।
- वयस्क व्यक्तिहरूको असल व्यवहारहरूको बारेमा सुन्नु तथा ध्यान दिनु।





## भाषा तथा साक्षरता विकास

जन्मदेखि 5 वर्ष भित्रमा, बालबालिकामा सुन्ने तथा कुरा गर्ने सीपको विकास हुन्छ। यी सीपहरू बालबालिकालाई अरू मानिसहरूसँग कुराकानी गर्न सिक्र र पढ्न तथा लेख्नमा मद्दतगार बन्नेछन्। बालबालिकाले नयाँ कुराहरू आफ्नो मातृ भाषामा सिक्राले कुनै पनि कुराहरू छिट्टै सिक्र सक्छन्। धेरै भाषाहरू बोल्ने बानीले बालबालिकाको मस्तिष्कको तीव्र विकासमा मद्दत गर्दछ।

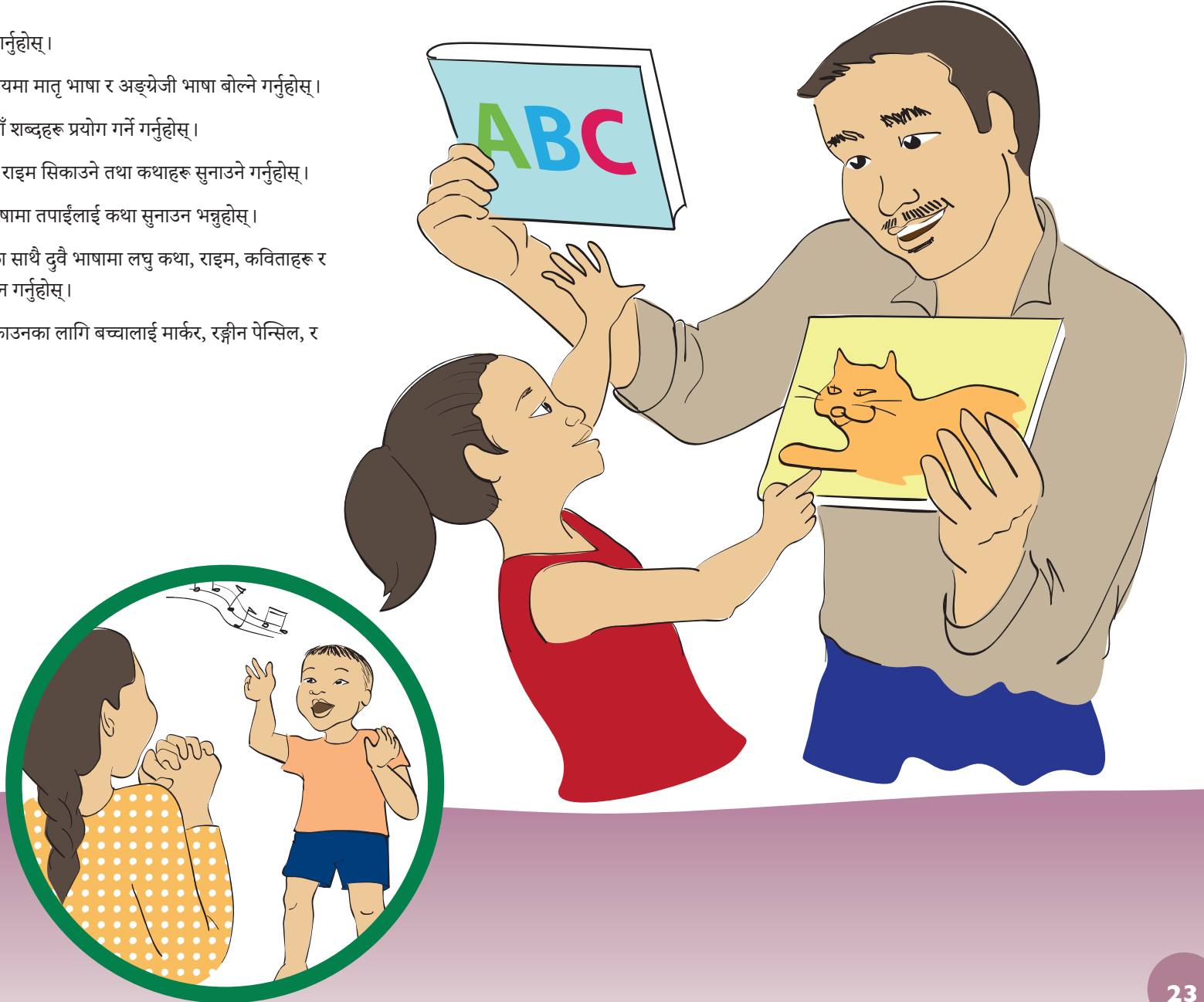
### जन्मदेखि 3 वर्षसम्म

- दिनभरी आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्ने गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको आवाज तथा शब्द सुनेर बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाले निकाल्ने आवाज तथा शब्द दोहोर्‍याउनुहोस्।
- आफुले दिनभरी गरिरहेको कामको बारेमा कुरा गर्दै बच्चालाई नयाँ-नयाँ शब्दहरू सिकाउनुहोस्।
- राइम, गीत तथा कुनै भावद्वारा आफ्नो बच्चालाई भाषा सिकाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई चित्र देखाएर, किताब पढाएर, गुडियाहरू खेलाएर, अथवा अन्य वस्तुहरूको प्रयोग गरी कथा सुनाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई अनुभूतिका साथै, अझ रोचक ढङ्गमा किताब पढेर सुनाउनुहोस्।



3 देखि 5 वर्ष

- घरमा मातृ भाषा बोल्ने गर्नुहोस् ।
- बालबालिकासँग विद्यालयमा मातृ भाषा र अङ्ग्रेजी भाषा बोल्ने गर्नुहोस् ।
- दुवै भाषाहरूमा नयाँ-नयाँ शब्दहरू प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् ।
- दुवै भाषामा गीत गाउने, राइम सिकाउने तथा कथाहरू सुनाउने गर्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई दुवै भाषामा तपाईंलाई कथा सुनाउन भन्नुहोस् ।
- चित्रहरू भएको पुस्तकका साथै दुवै भाषामा लघु कथा, राइम, कविताहरू र वर्णमालाको पुस्तक प्रदान गर्नुहोस् ।
- चित्र कोर्न तथा लेख्न सिकाउनका लागि बच्चालाई मार्कर, रङ्गिन पेन्सिल, र कागज दिनुहोस् ।





## सिकाई सम्बन्धी अवधारणाहरू

परिवारका सदस्यहरूले बच्चालाई कुनै पनि कुरामा ध्यान दिन, सृजनशील तथा जिज्ञासु बन्नमा मद्दत गर्न सक्छन्। यी सीपहरू बालबालिकालाई विद्यालय तथा जीवनमा काम लाग्नेछन्।

बच्चालाई नयाँ कुराको बारेमा सिकाउने तरिकाहरू:

- विभिन्न वस्तुहरू बारेमा भन्ने तथा मानिसहरूसँग अन्तर्क्रिया गराउने।
- बालबालिकालाई कुनै पनि कुरा आफै रोज्न दिनुहोस्, जस्तै खेलौना तथा आफुले लगाउने लुगा रोज्ने।
- उनीहरूले सुरु गरेको काम पूरा गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- बाबालिकालाई प्रश्न सोध्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- उनीहरूले गरेको प्रयासमा ध्यान दिनुहोस् तथा त्यसको प्रशंसा गर्नुहोस्।





## ज्ञानको विकास तथा सामान्य ज्ञान

आफ्नो बच्चाको जिज्ञासा तथा सिकाई शैलीको प्रोत्साहन गरी हरेक दिन बच्चाको ज्ञानको विकास गर्न मद्दत गर्ने। तपाईंले:

- खेलौनाहरूको रङ, आकार, तथा आकृतिको बारेमा भन्न तथा यिनीहरूको बीचमा तुलना गर्न सक्नुहुन्छ।
- खेलौनाहरू गन्न, मापन गर्न तथा मिलाउन सक्नुहुन्छ।
- खेलौनाहरूलाई अलग-अलग गरी पूनः एकसाथ मिलाएर राख्न सक्नुहुन्छ।
- हरेक विभिन्न सामानहरूको प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्, जस्तै काँचो अथवा दाँत माझे ब्रश।

उमेर अनुसारको सुझाव:

- **जन्मदेखि 1.5 वर्षसम्म:** बच्चाहरूसँग घर भित्र तथा घर बाहिरका वस्तुहरूको आकार, आकृति, तथा रङ लगायत उनीहरूको वरिपरि भएका कुराहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। फरक-फरक रङ, आकार, तथा फरक बनावट भएका खेलौना तथा वस्तुहरूको प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै बच्चे तथा हातले दबाउदा आवाज निकाल्ने खेलौना, कपडाको खेलौना, र नरम रबरको बलहरू।
- **1.5 देखि 3 वर्ष:** तपाईंले हरेक दिन गर्ने क्रियाकलापहरूको बारेमा आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्। कुनै पनि काम हामी "किन" गछौं भनी सम्झाउनुहोस्, जस्तै "हामी भुँइ किन बढाछौं? फोहोर सफा गर्न भनी भन्नुहोस्।"
- **3 देखि 5 वर्ष:** तपाईंको बच्चालाई विगतमा सिकेका कुराहरू तथा घटनाहरूको बारेमा स्मरण रहोस भन्नका लागि "तिमीलाई याद छ.....?" भन्ने जस्ता खेल खेली तथा विगतमा भएका कुराहरूको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।





## शारीरिक विकास

मांसपेशीको तीव्र विकास, उमेर अनुसारको तौल कायम राख्न, तथा शरीरका अंगहरू सन्तुलनमा राख्न दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप (अभ्यास) निकै महत्त्वपूर्ण छ।

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप:

- **जन्मदेखि 1.5 वर्षसम्म:** बच्चालाई दैनिक रूपमा सजिलैसँग यता-उता पल्टन दिने।
- **1.5 देखि 3 वर्ष:** प्रत्येक दिन 60 देखि 90 मिनेट शारीरिक क्रियाकलाप गराउने।
- **3 देखि 5 वर्ष:** प्रत्येक दिन 60 देखि 120 मिनेट शारीरिक क्रियाकलाप।

बालबालिकाले विद्यालयमा शरीरका प्रत्येक अंग प्रयोग हुने खाले सबै शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुपर्छ।

**ठूला मांसपेशीहरू प्रयोग हुने क्रियाकलापहरू:** यता-उता पल्टिनु, उभिनु, घसिने, हिँड्ने, दौड्ने, चढ्ने, र बल फाल्ने तथा समात्ने।

**साना मांसपेशीहरू प्रयोग हुने क्रियाकलापहरू अन्तर्गत:** स-साना सामग्रीहरू माथि उठाउने, रङ्गीन पेन्सिल, पेन्सिल, वा कप समात्ने, प्लास्टिकका टुक्राहरू मिलाउने, विभिन्न दानाहरूको माला बनाउने, ढोका खोल्न सक्ने, चित्र बनाउने अथवा लेख्ने, मिचेको पिठोबाट विभिन्न आकृतिहरू बनाउने, र पजल मिलाउने आदि क्रियाकलापहरू पर्दछन्।



## प्रारम्भिक बाल स्याहार तथा शिक्षामा सामेल हुनु

तपाईंको समुदायमा बाल स्याहार सेवाहरूको बारेमा जान्नका लागि शरणार्थी पूनर्वास निकायमा सम्पर्क गर्नहोस्। संयुक्त राज्यमा विद्यालय जान उमेर नपुगेका बालबालिकालाई आमाबुवाहरूले नियमित रेखदेख गर्नुपर्दछ। काम गर्ने आमाबुवाहरूले आफ्ना बालबालिकाका लागि बाल स्याहार सम्बन्धी सेवाहरूको बारेमा जानी राख्नुपर्दछ। हेरक समुदायमा बाल स्याहार तथा शुल्क फरक-फरक प्रकारको हुन्छ। अर्ली हेड स्टार्ट तथा हेड स्टार्ट कार्यक्रमहरूले बच्चाको विकास तथा सिकाई सम्बन्धी सेवाहरूका साथै बाल स्याहार सेवाहरू पनि प्रदान गर्दछ।

नयाँ कार्यक्रम तथा नयाँ विद्यालयमा भर्ना हुँदा बालबालिका तथा आमाबुवाहरूलाई केही समस्याहरू देखिन सक्छन्। बालबालिकालाई नयाँ वातावरणमा घुलमिल हुन सहायताका लागि अर्ली हेड स्टार्ट तथा हेड स्टार्ट, बाल स्याहार कार्यक्रमहरू, र स्थानीय किन्डरगार्टेनको मद्दत लिनुहोस्।



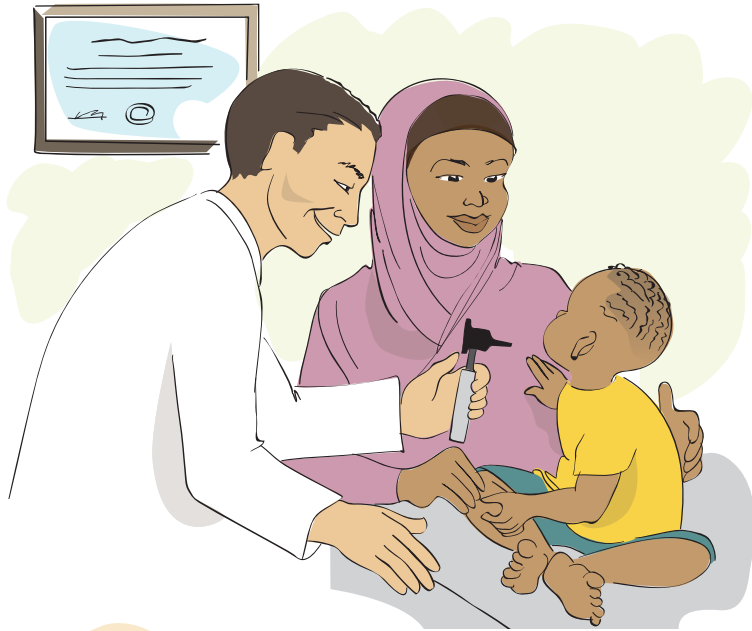


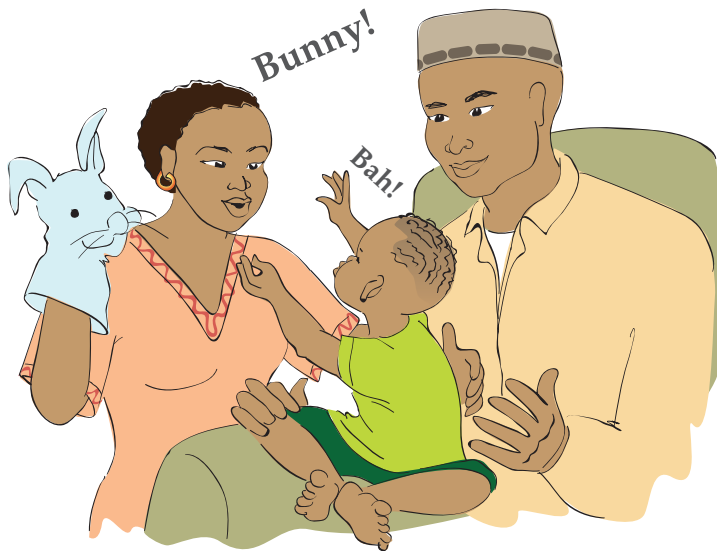
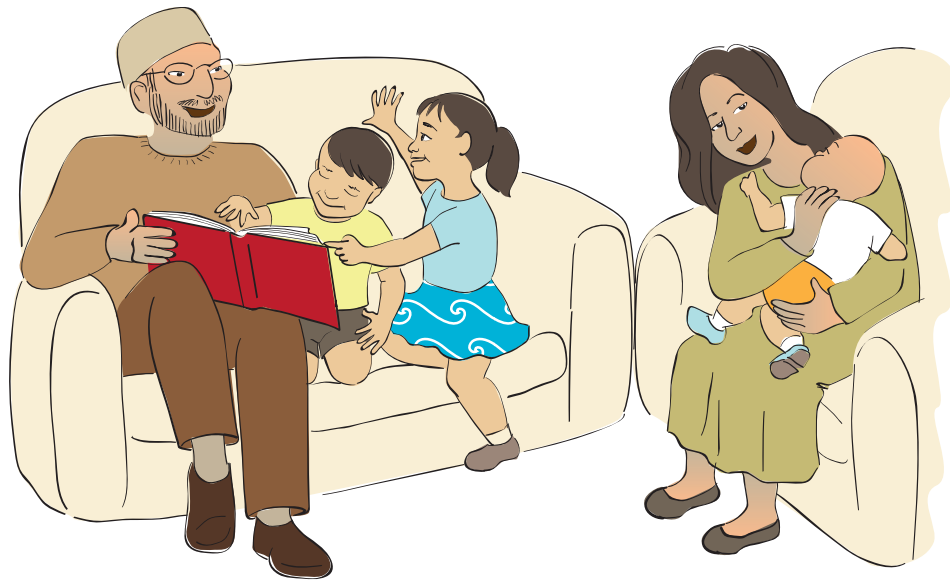
## बाल स्याहार तथा शिक्षा सेवासँगै परिवारको संलग्नता

हेड स्टार्ट जस्ता बाल स्याहार तथा शिक्षा प्रदायक र कार्यक्रमहरूले आमाबुवाहरूलाई सक्रिय रूपमा आफ्नो कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन प्रोत्साहन दिन्छ। जब आमाबुवाहरू आफ्ना बालबालिकाको शिक्षकलाई भेट्छन् तथा आफ्नो बालबालिकाको विद्यालय वा बाल स्याहार कार्यक्रममा सहभागी हुन्छन्, बालबालिकाले अझ बढी राम्ररी सिक्न सक्छन्।

आमाबुवाहरूलाई बैठकहरूमा सहभागी हुन, विद्यालय तथा आफ्नो घरमा शिक्षकहरूसँग भेट गर्न, वा केन्द्रमा स्वयंसेवक बन्न आग्रह गर्न सकिनेछ।

शिक्षकहरू अथवा अन्य कार्यक्रमहरूका कर्मचारीहरूलाई भेट्दा, तपाईं सधैं दोभाषेको लागि आग्रह गर्न सक्नुहुनेछ।





1. पारिवारिक स्वास्थ्य (पृष्ठ 1-8)

प्रसवपूर्व स्याहार (पृष्ठ 1)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (Centers for Disease Control and Prevention)—  
गर्भावस्था अघि र गर्भावस्था दौरान जन्म दोष उत्पन्न हुन नदिने। <http://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html>

स्पेनिश भाषामा।

<http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/birthdefects/prevention.html>

आकस्मिक तथा सामुदायिक स्वास्थ्य पहुँच (Emergency & Community Health Outreach)—प्रसवपूर्व स्याहारको बारेमा अनलाइन भिडियोहरू; ह्वाड, खमेर, लाओ, सोमाली, स्पेनिश र भियतनामी भाषाको भिडियोका लागि दायाँपट्टी रहेको भाषाको लिङ्कमा क्लिक गर्नुहोस्। <http://www.echominnesota.org/library/prenatal-health>

Kaiser Permanente—गर्भावस्था तथा प्रसवपूर्व अवस्था बारे जानकारी; माथिल्लो दायाँ कुनाको स्पेनिश आइकन। <https://healthy.kaiserpermanente.org/health/care/pregnancy>

संयुक्त राज्य स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services)—प्रसवपूर्व स्याहार बारे उपयोगी जानकारी। <http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/prenatal-care.cfm>  
स्पेनिश भाषामा। <http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/birthdefects/prevention.html>

स्वास्थ्य, सरसफाई (पृष्ठ 2-3)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र—“आमाबुवा: सुरक्षित तथा स्वस्थ बच्चा हुर्काउने बारेमा आधारभूत कुराहरू।” <http://www.cdc.gov/family/parentabc/>

“स्पेनिश भाषामा परिवार स्वास्थ्य जानकारी।”

<http://www.cdc.gov/spanish/vidasaludable/etapas.html>

“स्पेनिश भाषामा जीवनका चरणहरू र विशेष जनसङ्ख्या।”

<http://www.cdc.gov/spanish/etapas/>

“बाल स्याहार र विद्यालयको सम्बन्धमा प्रतिरक्षण खोप सम्बन्धी मापदण्डहरू।” <http://www.cdc.gov/vaccines/parents/record-reqs/childcare-school.html>

मिनेसोटा बाल अस्पताल तथा क्लिनिक—अङ्ग्रेजी, ह्वाड, सोमाली वा स्पेनिश भाषामा बिरामी/परिवारका लागि विभिन्न स्वास्थ्य विषयहरूमा शैक्षिक सामग्री। <http://www.childrensmn.org/Manuals/PFS/Alphabetical.asp#PFSDocListB%20multilingual%20health%20materials>

टोरोन्टो सामुदायिक जीवनयापन (Community Living Toronto) (क्यान्डा)—विद्यालय जाने उमेर पूर्व स्वास्थ्य, सरसफाई तथा बोलीचालीको विषयमा अनुवाद गरिएका जानकारीमूलक सामग्रीहरू; अरबिक, चिनियाँ, फार्सी, फ्रेन्च, इटालियन, कोरियाली, पर्चुगाली, सोमाली, स्पेनिश, तागालग, तामिल, टर्किश, उर्दु र भियतनामी भाषामा उपलब्ध छन्। <http://connectability.ca/2011/03/02/foreign-language-tip-sheets/>

प्रारम्भिक बाल्यावस्था अनुसन्धान प्रतिष्ठान (Early Childhood Research Institute) को साँस्कृतिक तथा भाषागत दृष्टिले उपयुक्त सेवाहरू (Culturally and Linguistically Appropriate Services (CLAS))—अम्हारिक, क्याम्बोडियन, चिनियाँ, अङ्ग्रेजी, फार्सी, ह्वाड, हङ्गेरियन, कोरियाली, लाओ, पोलिश, रसियन, स्पेनिश, भियतनामी भाषामा परिवारका लागि ब्रोशुर, हातेपुस्तिका, शारीरिक तथा मानसिक विकासका स्क्रिनिङहरू उपलब्ध छन्। <http://www.clas.uiuc.edu/special/childfind/index.html>

KidsHealth—बाल स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी।

<http://kidshealth.org/parent/>

स्पेनिश भाषामा। [http://kidshealth.org/kid/centers/spanish\\_center\\_esp.html](http://kidshealth.org/kid/centers/spanish_center_esp.html)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रतिष्ठान (National Institutes of Health)—बच्चाको शारीरिक स्वास्थ्य जाँच, शीर्ष दायाँपट्टी रहेको स्पेनिश आइकन मार्फत। <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001928.htm>

हेड स्टार्टको कार्यालय—राष्ट्रिय स्वास्थ्य केन्द्र

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health>

स्पेनिश भाषामा स्वास्थ्य जानकारी।

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/espanol>

### मुखको स्वास्थ्य (पृष्ठ 4)

फर्स्ट फाइफ (First 5) स्यान्टा क्लारा काउन्टी—अङ्ग्रेजी, स्पेनिश र भियतनामी भाषामा मुखको स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी। [http://www.first5kids.org/health/children\\_dental](http://www.first5kids.org/health/children_dental)

राष्ट्रिय मातृ तथा शिशुको मुखको स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र (National Maternal and Child Oral Health Resource Center)—अङ्ग्रेजी र स्पेनिश भाषामा हेड स्टार्ट सम्बन्धी संसाधनहरू। <http://mchoralhealth.org/publications/list.php>

### पोषण (पृष्ठ 5-6)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रतिष्ठान—बाल पोषण।

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/childnutrition.html>

स्पेनिश भाषामा। <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childnutrition.html>

संयुक्त राज्य कृषि विभाग (United States Department of Agriculture (USDA))—पोषण तथा सूचना केन्द्र (स्वस्थ खानपान, स्क्रिनिङ तथा आंकलन, WIC); “Search” (अर्थात्, खोज) विन्डोमा भाषाको नाम लेखेर अनुवादित सामग्रीहरू खोज्नुहोस्। <http://www.fns.usda.gov/>

### सुत्ने तथा हिँड्ने, सुत्ने समय (पृष्ठ 7-8)

मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग—अङ्ग्रेजी, ह्योड, सोमाली र स्पेनिश भाषामा शिशुलाई सुरक्षित रूपमा सुताउने सम्बन्धी जानकारी। <http://www.health.state.mn.us/divs/translation/index.html>

राष्ट्रिय निद्रा प्रतिष्ठान (National Sleep Foundation)—बच्चाहरूको निद्रा।

<http://www.sleepforkids.org/>

बच्चाहरूको निद्राको बारेमा जान्नुहोस्। <http://www.sleepforkids.org/html/tp.html>

स्पेनिश भाषामा। <http://www.sleepforkids.org/html/spsheet.html>

### 2. सुरक्षा (पृष्ठ 9-14)

राष्ट्रिय अपराध रोकथाम परिषद् (National Crime Prevention Council)—सुरक्षा सम्बन्धी विभिन्न समस्याहरूको विषयमा आमाबुवाहरूका लागि स्रोतसाधनहरू। <http://www.ncpc.org/topics/by-audience/parents>

स्पेनिश भाषामा। <http://www.ncpc.org/topics/by-audience/en-espanol>

### घरमा सुरक्षा (पृष्ठ 9)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र—बालबालिकाहरूमा विषाक्तता तथा चोटपटकहरूको रोकथाम। <http://www.cdc.gov/family/parentabc/>

आफ्ना प्रियजनहरूको सुरक्षा गर्नुहोस्: बालबालिकालाई चोटपटक लाग्नबाट जोगाउन सकिन्छ।

<http://www.cdc.gov/safechild/>

स्पेनिश भाषामा सुरक्षित तथा स्वस्थ बच्चा हुर्काउने बारेमा सुझावहरू।

<http://www.cdc.gov/family/parenttips/tips-sp.pdf>

अकुपेशनल नलेज इन्टरनेशनल—अङ्ग्रेजी, बोस्नियन, चिनियाँ, फार्सी, फ्रेन्च, ह्यड, रसियन, सोमाली, स्पेनिश, उर्दु र भियतनामी भाषामा बालबालिका लिडको सम्पर्कमा आउने बारेमा जानकारीमूलक सामग्रीहरू। <http://www.okinternational.org/lead-paint/Resources>



"अपाङ्गता वा स्वास्थ्य स्याहार आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूका लागि आकस्मिक तयारी" सहित सामान्य सुरक्षा जानकारी, स्पेनिश भाषाको अनुवादको साथमा। <https://tn.gov/health/article/disaster-resources-by-keyword>

Safe Kids USA—उमेर वर्ग अनुसार सुरक्षा सम्बन्धी आधारभूत कुराहरू। <http://www.safekids.org/safety-basics/big-kids-at-home/?gclid=CM2pz9vvrK0CFYJdtgodQWJZKA>  
अङ्ग्रेजी र स्पेनिश भाषामा शैक्षिक सुझाव सामग्रीहरू। <http://www.safekids.org/listing/tip>

### सडकमा सुरक्षा (पृष्ठ 10)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र—सुरक्षा उपायहरू। <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/pdf/section11.pdf>  
स्पेनिश भाषामा सडक सुरक्षा सम्बन्धी सामग्रीहरू। <http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/SeguridadPeatonales/>

### गाडी र ट्याक्सीमा सुरक्षा (पृष्ठ 11)

राष्ट्रिय राजमार्ग ट्राफिक सुरक्षा प्रशासन (National Highway Traffic Safety Administration)—पैदलयात्रा गर्दा बालबालिकाको सुरक्षा। <http://www.nhtsa.gov/ChildPedestrianSafetyCurriculum>  
सबैभन्दा तल स्पेनिश भाषाको संसाधन ट्याबको साथमा बालबालिका सुरक्षा सिट। <http://www.nhtsa.gov/Safety/CPS>

Safe Kids USA—गाडी भित्र र वरिपरि बालबालिकाहरू। <http://www.safekids.org/safety-basics/safety-guide/kids-in-and-around-cars/>  
चिनियाँ, फ्रेन्च, कोरियन, स्पेनिश, तागालग, भियतनामी भाषामा गाडीको सिटमा सुरक्षा सम्बन्धी आधारभूत कुराहरू। <http://www.safekids.org/educators/educational-tip-sheets.html>

### सार्वजनिक स्थानहरूमा सुरक्षा (पृष्ठ 12)

The Learning Community—अपरिचित व्यक्तिबाट सुरक्षा। <http://www.thelearningcommunity.us/resources-by-format/tips-for-parents/stranger-danger.aspx>

हराएका तथा शोषणमा परेका बालबालिकाका लागि राष्ट्रिय सेवा केन्द्र (National Center for Missing and Exploited Children)। [http://www.missingkids.com/missingkids/servlet/PageServlet?LanguageCountry=en\\_US&PageId=2814](http://www.missingkids.com/missingkids/servlet/PageServlet?LanguageCountry=en_US&PageId=2814)  
स्पेनिश भाषामा स्रोत सामग्रीहरू। [http://www.missingkids.com/missingkids/servlet/ResourceServlet?LanguageCountry=es\\_US&PageId=0](http://www.missingkids.com/missingkids/servlet/ResourceServlet?LanguageCountry=es_US&PageId=0)

### बच्चाको रेखदेख (पृष्ठ 13)

बाल कल्याण सूचना केन्द्र (Child Welfare Information Gateway)—आफ्नो बच्चालाई घरमा एकलै छोड्ने। <http://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/homealone.cfm>  
स्पेनिश भाषामा। [http://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/homealone\\_sp.cfm](http://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/homealone_sp.cfm)

KidsHealth—आफ्नो बच्चालाई घरमा एकलै छोड्ने। [http://kidshealth.org/parent/firstaid\\_safe/home/home\\_alone.html](http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/home/home_alone.html)

बाल शोषण रोकथाम अमेरिका (Prevent Child Abuse America)—बच्चालाई घरमा एकलै छोड्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षा उपायहरू। <http://preventchildabuse.org/resource/home-alone-tips-to-ease-your-mind-when-children-are-alone-at-home/>

### बालबालिकालाई हानिबाट सुरक्षा (पृष्ठ 14)

बाल शोषण रोकथाम अमेरिका—बाल शोषण तथा उपेक्षाको बारेमा उपयोगी जानकारी। <http://preventchildabuse.org/resources/>

### 3. मार्गदर्शन तथा अनुशासन (पृष्ठ 15-17)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र—सकारात्मक पालनपोषण सम्बन्धी सुझावहरू। <http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>  
स्पेनिश भाषामा। <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/index.html>

हेड स्टार्ट समावेशीकरण केन्द्र (Head Start Center for Inclusion)—विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाका आमाबुवाका लागि सूचनामूलक पारिवारिक वेबपृष्ठ। <http://depts.washington.edu/hscenter/families>  
अङ्ग्रेजी र स्पेनिश भाषामा अप्टेरो बानी व्यवहार सम्बन्धी सुझावहरू। <http://depts.washington.edu/hscenter/challenging>

मिनेसोटा विश्वविद्यालयको एक्स्टेन्सन सेवा (University of Minnesota Extension Service)—आमाबुवाहरूका लागि अङ्ग्रेजी, ह्वाङ, सोमाली र स्पेनिश भाषामा सकारात्मक अनुशासन सम्बन्धी निर्देशिका। <http://www.extension.umn.edu/family/partnering-for-school-success/preview-and-order/positive-discipline-english/>

### 4. स्वस्थ मस्तिष्कको विकास (पृष्ठ 18-19)

Action Alliance for Children—आफ्नो बच्चाको मस्तिष्कलाई पोषण दिने। <http://losangeles.networkofcare.org/mh/library/article.aspx?id=448&cat=39>

Better Brains for Babies—उपयोगी जानकारी। <http://www.fcs.uga.edu/ext/bbb/factSheets.php>  
स्पेनिश भाषाको वेबसाइट। [http://www.fcs.uga.edu/ext/bbb/images/BBBbroch\\_Span.swf](http://www.fcs.uga.edu/ext/bbb/images/BBBbroch_Span.swf)

मिनेसोटा शिक्षा विभाग, पालनपोषण सम्बन्धी विस्तृत जानकारी—मस्तिष्कको विकास, अङ्ग्रेजी, ह्वाङ, सोमाली र स्पेनिश भाषामा। [http://parentsknow.state.mn.us/parentsknow/age1\\_2/topicsAZ/PKDEV\\_000333](http://parentsknow.state.mn.us/parentsknow/age1_2/topicsAZ/PKDEV_000333)

Zero to Three—मस्तिष्कको विकास सम्बन्धी सुझाव र साधनहरू <http://www.zerotothree.org/child-development/brain-development/brain-development-tips-and-tools.html>

### 5. प्रारम्भिक शिक्षा तथा विद्यालयका लागि तयारी (पृष्ठ 20-26)

प्रारम्भिक हेड स्टार्ट राष्ट्रिय संसाधन केन्द्र (Early Head Start National Resource Center (EHS NRC))—दैनिक पालनपोषण, केही सामग्रीहरू स्पेनिश भाषामा उपलब्ध छन्। <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/family>

PBS Parents—बच्चाको उमेर अनुसार बाल विकास सम्बन्धी सुझाव र परिज्ञान। <http://www.pbs.org/parents/child-development/>  
विद्यालय जाने। <http://www.pbs.org/parents/goingtoschool>  
अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरू। <http://www.pbs.org/parents/disabilities>  
स्पेनिश भाषामा <http://www.pbs.org/parents/about/spanish/>

ब्रिटिश कोलम्बिया प्रान्त (क्यानडा)—Ready, set, learn, तीन वर्षे बालबालिकाहरूको लागि प्रारम्भिक सिकाईका क्रियाकलापहरू, अरबिक, चिनियाँ, फ्रेन्च, हिन्दी, जापानी, कोरियन, फारसी, पन्जाबी, रसियन, स्पेनिश, तागालग र भियतनामी भाषामा उपलब्ध छन्। [http://www.bced.gov.bc.ca/early\\_learning/rsl/](http://www.bced.gov.bc.ca/early_learning/rsl/)

राष्ट्रिय साँस्कृतिक तथा भाषिक उत्तरदायिता केन्द्र (National Center on Cultural and Linguistic Responsiveness)—दोहोरो भाषा, बाल विकास, परिवार तथा सामुदायिक साझेदारी, स्वास्थ्य तथा अन्य कुराहरूको विषयमा कर्मचारी र परिवारहरूका लागि साँस्कृतिक रूपमा प्रभावग्राही सामग्रीहरू। <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/cultural-linguistic>  
स्पेनिश भाषामा स्रोत सामग्रीहरू। <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol>

मिनेसोटा विश्वविद्यालय—बच्चाहरूको बारेमा जिज्ञासा, केही सामग्रीहरू ह्वाङ, सोमाली र स्पेनिश भाषामा उपलब्ध छन्। <http://www.cehd.umn.edu/ceed/publications/questionsaboutkids/>

## सामाजिक तथा मानसिक विकास (पृष्ठ 21)

प्रारम्भिक शिक्षणको सामाजिक तथा भावनात्मक आधार केन्द्र (The Center on the Social and Emotional Foundations of Early Learning)—कलिला बालबालिकाहरूलाई सामाजिक तथा भावनात्मक रूपमा सक्षम हुन मद्दत गर्ने। <http://csefel.vanderbilt.edu/>  
स्पेनिश भाषामा स्रोत सामग्रीहरू। <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/espanol.html>

ग्रेट स्टार्ट/प्रारम्भिक बाल्यावस्था लगानी संस्थान (Great Start/Early Childhood Investment Corporation)—सामाजिक मानसिक स्वास्थ्य तथा विद्यालय जानका लागि तयारी। [http://greatstartforkids.org/sites/default/files/file/social\\_emotional\\_2009.pdf](http://greatstartforkids.org/sites/default/files/file/social_emotional_2009.pdf)  
स्पेनिश भाषामा। <http://greatstartforkids.org/sites/default/files/file/Social%20Emotional/Social%20Emotional%20booklet%20Spanish.pdf>

हेड स्टार्टको कार्यालय—जन्मेदेखि विद्यालय जाने उमेरसम्म सामाजिक तथा मानसिक विकास। <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/safety-injury-prevention/domestic-violence/SocialandEmotio.htm>  
स्पेनिश भाषामा। <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/salud/Health/salud-bienestar/Eldesarrollosoc.htm>

## भाषा तथा साक्षरता विकास (पृष्ठ 22-23)

कोलोरिन कोलोराडो (Colorín Colorado)—प्रिस्कूल अङ्ग्रेजी भाषा शिक्षार्थीहरूको भाषा तथा साक्षरता विकास। <http://www.colorincolorado.org/article/36679/>  
स्पेनिश भाषामा स्रोत सामग्रीहरू। <http://www.colorincolorado.org/es/m%C3%A1s-recursos-0>

रिडिङ रकेट्स (Reading Rockets)—आमाबुवाहरूका लागि विभिन्न उमेर वर्ग तथा कक्षा स्तरको आधारमा पठन सम्बन्धी सुझावहरू। उपयोगी सुझावहरू अरबिक, चिनियाँ, हाइटियन, क्रेओल, ह्वाङ, कोरियन, नाभाजो, रसियन, स्पेनिश, तागालग र भियतनामी भाषामा पनि उपलब्ध छन्। <http://www.readingrockets.org/article/18935/>

रिडिङ रकेट्स—बाल पाठकहरूको लागि आधार निर्माण गर्ने, अनलाइन भिडियोहरू। <http://www.readingrockets.org/shows/launching/>  
अङ्ग्रेजी ह्वोड, सोमाली र स्पेनिश भाषामा परिवारका लागि निर्देशिका। [www.readingrockets.org/guides/readingrockets/](http://www.readingrockets.org/guides/readingrockets/)

## सिकाई सम्बन्धी अवधारणाहरू, ज्ञानको विकास तथा सामान्य ज्ञान (पृष्ठ 24-25)

समावेशी बाल स्याहार केन्द्र (Center for Inclusive Child Care)—मानसिक तथा शारीरिक विकासका महत्त्वपूर्ण चरणहरू, प्रारम्भिक हस्तक्षेप र विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूको समावेशीकरण सम्बन्धी सोमाली भाषामा भिडियो। <http://www.inclusivechildcare.org/somali.cfm>

फेयरफ्याक्स फ्युचर्स (Fairfax Futures)—आफ्नो बच्चालाई पढ्न मनपराउन मद्दत गर्नुहोस्। <http://www.fairfaxcounty.gov/ofc/docs/ffparentguideeng.pdf>  
स्पेनिश भाषामा: [http://www.fairfaxcounty.gov/dfs/webdocs/childcare/helpingyourchildlearn\\_spa.htm](http://www.fairfaxcounty.gov/dfs/webdocs/childcare/helpingyourchildlearn_spa.htm)

संयुक्त राज्य शिक्षा विभाग—आफ्नो विद्यालय जाने उमेर नपुगेको बच्चालाई सिक्र मद्दत गर्ने। <http://www2.ed.gov/parents/earlychild/ready/preschool/part.html>  
स्पेनिश भाषामा। <http://www2.ed.gov/espanol/parents/academic/preescolar/part.html>  
हिस्प्यानिक परिवारका लागि टुलकिट, अङ्ग्रेजी र स्पेनिश भाषामा उपलब्ध छ। <http://www2.ed.gov/parents/academic/involve/2006toolkit/index.html>

### शारीरिक विकास (पृष्ठ 26)

अमेरिकी बाल चिकित्सा परिषद् (American Academy of Pediatrics)—ब्राइट फ्युचर्स (Bright Futures) बाल स्याहार स्वास्थ्य साझेदारी, आमाबुवाका लागि अङ्ग्रेजी र स्पेनिश भाषामा जानकारी पुस्तिका।

<http://www.healthychildcare.org/bfutures.html>

सहकारी एक्सटेन्सन प्रणाली (Cooperative Extension System)—बाल स्याहारमा ठूला मांसपेशी र साना मांसपेशीको चालको विकासमा सहायता गर्ने। <http://www.extension.org/pages/25372/supporting-both-large-motor-and-small-motor-development-in-child-care>

मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग—मिनेसोटामा विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिका तथा युवाका लागि शारीरिक तथा मानसिक विकासको चक्र, अङ्ग्रेजी, सोमाली, ह्वड र स्पेनिश भाषामा उपलब्ध छ। <http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/program/cyshn/milestone.cfm>

पालो अल्टो मेडिकल फाउण्डेसन (Palo Alto Medical Foundation)—बच्चाको सामान्य विकास, उमेर अनुसार शारीरिक तथा मानसिक विकास सम्बन्धी जानकारी पुस्तिका, अङ्ग्रेजी र स्पेनिश भाषामा उपलब्ध छ।

<http://www.pamf.org/children/common/development/>

संयुक्त राज्य शिक्षा विभाग—जन्मेदेखि एक वर्षको नपुग्दासम्म बाल विकासको सम्बन्धमा Healthy Start, Grow Smart को मासिक प्रकाशन शृङ्खला। <http://www2.ed.gov/parents/earlychild/ready/healthystart/index.html>

### 6. प्रारम्भिक बाल स्याहार तथा शिक्षा सेवासँग सम्बन्ध (पृष्ठ 27)

All Things Child Care—राज्यद्वारा सूचीकृत बाल स्याहारका स्रोत र रिफेरल निकायहरू। <http://www.all-things-child-care.com/resource-and-referral.html>  
बाल स्याहारका विकल्पहरू—<http://www.all-things-child-care.com/child-care-options.html>

Child Care Aware—बाल स्याहार चयन गर्ने 5 कदम। <http://childcareaware.org/parents-and-guardians/child-care-101/5-steps-to-choosing-care>  
स्पेनिश भाषामा। <http://childcareaware.org/es/los-padres-y-tutores/información-básica/5-pasos-para-encontrar-cuidado>

विद्यालयमा अनिवार्य हाजिरी सम्बन्धी राज्य कानून—<http://www.infoplease.com/ipa/A0112617.html>

संयुक्त राज्य बाल स्याहार ब्यूरो (Child Care Bureau), राष्ट्रिय बाल स्याहार सूचना केन्द्र (National Child Care Information Center)—संसाधन सम्बन्धी निर्देशिका: परिवारहरूको लागि बाल स्याहार सम्बन्धी जानकारी। <https://childcareta.acf.hhs.gov/resource/resource-guide-child-care-information-families>

### प्रारम्भिक बाल स्याहारमा परिवारको संलग्नता (पृष्ठ 28)

हेड स्टार्टको कार्यालय—आमाबुवा, परिवार र समुदायको संलग्नता। <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/family>  
स्पेनिश भाषामा। <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/espanol>

परिवार र आमाबुवाहरूलाई संलग्न गराउने, केही स्रोत सामग्रीहरू स्पेनिश भाषामा उपलब्ध छन्। <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/teaching/eecd/Families-Parent%20Involvement>

## BRYCS का स्रोत सामग्रीहरू

## BRYCS का फोकस क्षेत्रहरू

- बाल कल्याण | [http://www.brycs.org/child\\_welfare.cfm](http://www.brycs.org/child_welfare.cfm)
- प्रारम्भिक बाल्यावस्था | <http://www.brycs.org/head-start-collaboration.cfm>
- पारिवारिक सम्बन्ध बलियो बनाउने | [http://www.brycs.org/family\\_strengthening.cfm](http://www.brycs.org/family_strengthening.cfm)
- विद्यालय | <http://www.brycs.org/schools.cfm>
- युवा विकास | [http://www.brycs.org/youth\\_development.cfm](http://www.brycs.org/youth_development.cfm)

## BRYCS का “आशाजनक अभ्यासहरू”

<http://www.brycs.org/promisingPractices/index.cfm>

BRYCS का प्रकाशनहरू | <http://www.brycs.org/publications/index.cfm>

## BRYCS शरणार्थी जानकारी |

<http://www.brycs.org/aboutRefugees/index.cfm>

## BRYCS टूलकिटहरू

- बाल स्याहार | [www.brycs.org/documents/upload/EnhancingChildCare.pdf](http://www.brycs.org/documents/upload/EnhancingChildCare.pdf)
- बाल कल्याण | [www.brycs.org/documents/upload/Refugee-and-the-US-Child-Welfare-System.pdf](http://www.brycs.org/documents/upload/Refugee-and-the-US-Child-Welfare-System.pdf)
- अभिभावकको जिम्मेवारी | <http://www.brycs.org/guardianship/index.cfm>
- पालनपोषण | [www.brycs.org/documents/upload/raisingchildreninnewcountry\\_web.pdf](http://www.brycs.org/documents/upload/raisingchildreninnewcountry_web.pdf)
- सकारात्मक युवा विकास | [www.brycs.org/documents/upload/GrowingUpInANewCountry-Web.pdf](http://www.brycs.org/documents/upload/GrowingUpInANewCountry-Web.pdf)
- विद्यालय | <http://www.brycs.org/publications/schools-toolkit.cfm>

## अन्य स्रोत सामग्रीहरू

## 1. पारिवारिक स्वास्थ्य

Du Mond, C., र Mindell, J. A. (2011). Sleep and Sleep Problems: From Birth to 3. *Zero to Three*, 32(2), 30-35.

Eiserman, W., र Shisler, L. (2010). Identifying Hearing Loss in Young Children: Technology Replaces the Bell. *Zero to Three*, 30(5), 24-28.

Kessler, D. B. (2012). Nurturing Healthy Eating Habits From the Start. *Zero to Three*, 32(3), 38-41.

Kessler, D. B. (2012). Zero to Three Podcast: “Feeding the Body and the Mind: Nurturing Healthy Eating Habits from the Start.” <http://www.zerotothree.org/about-us/funded-projects/parenting-resources/podcast/feeding-the-body-and-the-mind.html>

Milgrom, P., Huebner, C., र Chi, D. (2010). The Importance of Tooth Decay Prevention in Children Under Three. *Zero to Three*, 30(5), 19-23.

Mindell, J. A. (2012). Talking About Babies, Toddlers, and Sleep. *Zero to Three*, 32(3), 58-62.

Mindell, J.A. (2012). Zero to Three Podcast: “Night-Night...or Not: Talking About Babies, Toddlers, and Sleep.” <http://www.zerotothree.org/about-us/funded-projects/parenting-resources/podcast/night-night-or-not-talking.html>

राष्ट्रिय दन्त चिकित्सा तथा खप्पर तथा अनुहारको संरचना अनुसन्धान प्रतिष्ठान (National Institutes of Dental and Craniofacial Research)। (2010). आफ्नो बच्चाको मुख स्वस्थ राख्ने | <http://www.nidcr.nih.gov/oralhealth/Topics/ToothDecay/AHealthyMouthforYourBaby.htm>

Papousek, M. (2009). Solving Sleep Behavior Disorders in Infants and Toddlers: The Munich Research and Intervention Program for Fussy Babies. *Zero to Three*, 29(3), 38-43.

Parlakian, R., र Lerner, C. (n.d.) Sleep Challenges. <http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/sleep-problems.html>

Rappaport, D. M. (2010). Promoting Public Policy that Supports Healthy Infants and Toddlers. *Zero to Three*, 30(5), 35-38.

Sturm, L. A., Zimet, G. D., र Klausmeier, T. (2010). Talking with Concerned Parents about Immunization. *Zero to Three*, 30(5), 11-18.

### 2. सुरक्षा र संरक्षण

Governors Highway Safety Association. (2012). बाल यात्रीको सुरक्षा सम्बन्धी कानूनहरू। [http://www.ghsa.org/html/stateinfo/laws/childsafety\\_laws.html](http://www.ghsa.org/html/stateinfo/laws/childsafety_laws.html)

बच्चाको विकासको सम्बन्धमा राष्ट्रिय विज्ञान परिषद् (National Scientific Council on the Developing Child)। (2005). अत्यधिक तनावले विकास भइरहेको मस्तिष्कको संरचनामा बाधा पुऱ्याउँछ: प्रारम्भिक पेपर #3. [http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports\\_and\\_working\\_papers/working\\_papers/wp3/](http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports_and_working_papers/working_papers/wp3/)

Teicher, M. (2002). Scars That Won't Heal: The Neurobiology of Child Abuse. *Scientific American*, 286(3), 66-73.

फिलाडेल्फिया बाल अस्पताल (मिति उल्लेख छैन) सवारी चलाउँदा आफ्नो बच्चा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने उपायहरू। <http://www.chop.edu/health-resources/safe-seating-positions#.Vt3LdvkrKUK>

फिलाडेल्फिया बाल अस्पताल (मिति उल्लेख छैन) हरेक यात्रामा मेरो बच्चाको सुरक्षा गर्ने। <http://www.chop.edu/health-resources/safe-seating-positions#.Vt3LdvkrKUK>

फिलाडेल्फिया बाल अस्पताल (मिति उल्लेख छैन) बुस्टर सिटहरूमा बेल्ट कहाँ कसरी बाँध्ने: प्रयोग गर्न सुरक्षित र सजिलो। [http://www.chop.edu/health-resources/belt-positioning-booster-seats#.Vt3M\\_PkrKUK](http://www.chop.edu/health-resources/belt-positioning-booster-seats#.Vt3M_PkrKUK)

फिलाडेल्फिया बाल अस्पताल। (2006). बच्चालाई सिट बेल्ट लगाउने र गाडीका सुविधाहरू सम्बन्धी चित्रहरू। <http://injury.research.chop.edu/education-advocacy-tools/image-gallery#.Vt3NLPkrKUK>

### 3. मार्गदर्शन तथा अनुशासन

Zimmerman, F., र Mercy, J. A. (2010). A Better Start: Child Maltreatment Prevention as a Public Health Priority. *Zero to Three*, 30(5), 4-10. <http://main.zerotothree.org/site/DocServer/30-5.pdf?docID=11585>

### 4. स्वस्थ मस्तिष्कको विकास

बच्चाको विकासको सम्बन्धमा राष्ट्रिय विज्ञान परिषद् (National Scientific Council on the Developing Child)। (2007). प्रारम्भिक अनुभवहरूको समय र किसिमको संयोजनले मस्तिष्कको संरचनालाई आकार दिन्छ: प्रारम्भिक पेपर #5. [http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports\\_and\\_working\\_papers/working\\_papers/wp5/](http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports_and_working_papers/working_papers/wp5/)

Oates, J., Karmiloff-Smith, A., र Johnson, M. H. (2012). Developing Brains. *Early Childhood in Focus* (Vol. 7). London, UK: The Open University. [http://oro.open.ac.uk/33493/1/Developing\\_Brains.pdf](http://oro.open.ac.uk/33493/1/Developing_Brains.pdf)

### 5. प्रारम्भिक शिक्षा तथा विद्यालयका लागि तयारी

Bardige, B. (2008). Talk To Me, Baby!: Supporting Language Development in the First 3 Years. *Zero to Three*, 29(1), 4-10. [http://main.zerotothree.org/site/DocServer/29-1\\_Bardige.pdf?docID=6641](http://main.zerotothree.org/site/DocServer/29-1_Bardige.pdf?docID=6641)

Genesee, F. (2008). Early Dual Language Learning. *Zero to Three*, 29(1), 17-23. [http://main.zerotothree.org/site/DocServer/ZTT29-1\\_sep\\_08.pdf?docID=7242](http://main.zerotothree.org/site/DocServer/ZTT29-1_sep_08.pdf?docID=7242)

Gray, S. A. O., Heberle, A. E., र Carter, A. S. (2012). Social-Emotional School Readiness. *Zero to Three*, 33(1), 4-9.

बच्चाको विकासको सम्बन्धमा राष्ट्रिय विज्ञान परिषद् (National Scientific Council on the Developing Child) (2004)। बालबालिकाको भावनात्मक विकास उनीहरूको मस्तिष्कको संरचनामा समायोजित हुन्छ: प्रारम्भिक पेपर नं. 2. [http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports\\_and\\_working\\_papers/working\\_papers/wp2/](http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports_and_working_papers/working_papers/wp2/)

Sorrels, B. (2012). The Foundations of Learning Framework: A Model of School Readiness. *Zero to Three*, 33(1), 10-16.

Wilson, L. (2012). Learning to Read and the Preschool Years. *Childhood Education*, 88(4), 270-271.

### 6. प्रारम्भिक बाल स्याहारसँग सम्बन्ध

Perez, A., र Petersen, S. (2009). Meeting the Needs of the Youngest Infants in Child Care. *Zero to Three*, 29(3), 13-17. [http://main.zerotothree.org/site/DocServer/29-3\\_Perez.pdf?docID=9901](http://main.zerotothree.org/site/DocServer/29-3_Perez.pdf?docID=9901)

यो हातेपुस्तिका धेरै मानिसहरूको सिर्जनशील मेहनत र सहकार्यको प्रतिफल हो। सर्वप्रथम, हामी हेड स्टार्टको कार्यालयका Sharon Yandian लाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं। उहाँको साँस्कृतिक तथा भाषिक उत्तरदायिताको दूरदर्शी अवधारणा र उहाँको अथक प्रयास र दृढताको कारणले नै यो हातेपुस्तिका सम्भव भएको हो। त्यसपछि, BRYCS का निर्देशक Lyn Morland, NCCLR का सह-निर्देशक Faith Lamb-Parker र NCCLR का सहायक निर्देशक Tarima Levine लाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छौं। उनीहरूले दुई संघीय निकायहरू र प्राविधिक सहायता प्रदायकहरू बीचको यस नवीन सहकार्यको आधारशीला हुनुहुन्छ। एकसाथ मिलेर उनीहरूले आफ्नो कयौं घण्टा समय दिएर यो हातेपुस्तिका बनाउने परिकल्पना गर्नुभयो र यस कार्यमा मार्गदर्शन प्रदान गर्नुभयो। मुख्य तीनजना परामर्शदाताको मेहनत र विशेषज्ञता बिना उहाँहरूको काम पूरा हुन सक्थेन: Debra Drake र Dina Dajani ले यस हातेपुस्तिकाको शीर्षकहरूको बारेमा गहन विचार गर्न, यसको खाका तयार पार्न र तयार भएको खाका हेरेर पृष्ठपोषण आफ्नो कयौं घण्टा समय योगदान दिनुभयो। Susan Schmidt ले विशेषज्ञता, सम्पादन र आवश्यक समन्वयमा सहयोग पुर्याउनुभयो। Margaret MacDonnell र Anna Meserve ले सम्पादन सम्बन्धी सेवाहरू प्रदान गर्नुभयो। BRYCS का प्रोग्राम स्पेसलिस्ट Jacqui Zubko समग्र रूपमा यस परियोजनामा समर्थन दिनुभयो। अन्तमा, यस हातेपुस्तिकाको चित्रकला (आर्टवर्क) र सजावटमा अमूल्य योगदानका लागि SYZYGY Media का Rosi र Wardell Parker लाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं।

साथै विभिन्न समीक्षकहरूले आफ्नो विशेषज्ञता र योगदानहरू दिनुभएकोमा हामी हृदयदेखि नै आभारी छौं। समीक्षकहरूमा मिसिगनको Lutheran Social Services का Belmin Pinjic र Dan Cure; Colorado African Organization का Sara Ford; अमेरिकी बाल कल्याण संघ (Child Welfare League of America) का Julie Collins; एरिजोना राज्य शरणार्थी

पुनर्वास कार्यक्रम; First Things First, एरिजोनाका Eman Yarrow; P.E.A.C.E., Inc. सेराक्युज, न्यूयोर्कमा हेड स्टार्ट कार्यक्रम; Ahmed Abdalla र राष्ट्रिय सामाजिक संस्था, संयुक्त राज्य क्याथोलिक प्रमुख पादरी संघको आप्रवासन तथा शरणार्थी सेवाहरूको शरणार्थी व्यवस्थापन तथा शरणार्थी पुनर्वास कार्यक्रमका कर्मचारी। राज्य कार्यालयहरू, समुदायमा आधारित जातीय सङ्गठनहरू, शरणार्थी पुनर्वास सञ्जालहरू र हेड स्टार्टको कार्यालयको निम्नलिखित सबै राष्ट्रिय केन्द्रहरू यस हातेपुस्तिकाको खाकाको बारेमा पृष्ठपोषण दिएका थिए: गुणस्तरीय पठनपाठन; स्वास्थ्य; आमाबुवा, परिवार र सामुदायिक संलग्नता; प्रारम्भिक हेड स्टार्ट राष्ट्रिय संसाधन केन्द्र।

आफ्नो बच्चालाई प्रशस्त अवसर र आशाले भरिएको भविष्य दिलाउनको लागि आफ्नो परिवारलाई नयाँ साँस्कृतिक परिवेशमा हुर्काउन त्याग तथा संघर्ष गर्ने कयौं शरणार्थी तथा आप्रवासी आमाबुवाहरूलाई पनि BRYCS र NCCLR आभार प्रकट गर्दछ। हाम्रो संगठन र हाम्रो सहायता लिने गर्ने सेवा प्रदायकहरूले यी आमाबुवाहरूबाट हरेक दिन केही सिक्छन्। उनीहरू हाम्रो प्रेरणाको स्रोत हुन्।