

# Reach-Up Head Start Early Head Start



## Buug-gacameedka Waalidka 2024-2025

350 Hwy 10 S Suite 100  
St. Cloud, MN 56304

[www.reachupinc.org](http://www.reachupinc.org)

Telefoon: 320-253-8110  
Fakis: 320-253-1107

 @reachupheadstart

 Reach-Up Head Start



# TUSMO

Hadaf, Aragti, Qiyamka.....1	Nafaqo.....15
Heerarka Anshaxa.....2-3	Naasnuujin.....15
Barnaamijyada Reach-Up Head Start.....4	Hadafyada U Diyaar garowga Iskuulka.....16
Su'aalo? cida la wacaayo.....5	Helitaanka.....16
Tilmaamaha Gaadiidka.....6-7	Warbixinta Xadgudubka Caruurta .....17
Xaadirida.....6-7	Qarsoodi.....17
Waxbarashada Daryeelaha/Shirarka/	Deegaanka.....17
Iskaashiga Qoyska.....8	Dowladnimo.....17
Gollaha Siyaasada.....8	Howlaha Qoyska.....18
Fursadaha hoggaaminta waalidaka.....8	Barnaamijka ka qeyb qaadashada Qoyska.....18
Dabaaldegyada.....9	Howlaha ka qeybgalka Qoyska.....19
Xayawaanka Fasalka.....9	Soo wicida Macalimiinta.....20
Shirarka iyo Booqashada Guriga.....9	Tababarida Musqusha.....20
Baaritaano.....9	Nidaamka Taburucaada.....20
ku Ciyaarida Banaanka.....9	Habka Cabashada.....21
Hawada Xun.....10	ka saarida carruurta jiran iyo imaanshaha
Fursado waxbarasho oo Dadka Waaweyn....10	aruurta Xanuunsan.....22
Ilaha Makdabada.....11	Reebista Caruurta jiran iyo imaanshaha.....22
Korniinka Qibradeysan oo Tababar leh.....11	Gargaarka Degdega.....23-26
Caafimaadka.....12	Taageerida Qoyska iyo Qayraadka Bulshada ...27-30
Caafimaadka Dhimirka/Habdhaqanka.....13	
Adeega Naafada.....13	
Adeegyada Kalaguurka Xanaanada.....14	

# Soo dhowaada Qoysaska

**WAXEYNU RAJEYNEYNAA INEYNU ISLA KORNO ADIGA IYO  
ILMAHAAGA SANADKAN!**

## Hadafkeena

Reach-Up Head Start and Early Head Start waxey bixisaa waxbarasho dhameystiran iyo adeegyo caawinaad taasoo xooga saareysa dhalaanka iyo qoysaskoodka kuwaasoo daqligoodu hooseeyo.

## Aragtideena

Reach-Up Head Start iyo Early Head Start waxaa looga aqoonsan yahey bulshada dhexdeeda iyo gobolkaba in ay Qoysaska xooga saarto sida caruurnimada hore taasoo ah qaab horumarsan oo aad u saareysa kuna yeelato saameyn weyn oo waarta.

## Qiyamkayaga

- Dhamaan cilaaqaadka la xiriira sida sharafta, aaminaada, ixtiraamka.
- Iskaashigeena Waxeynu xooga ku saarnaa caruurta, Qoysaska, iyo wakaaladaha bulshada.
- Gaar u ahaanshaha iyo kala duwanaanta bulshada dhexdeeda.

# HEERARKA ANSHAXA

REACH-UP WAXEY KA FILAYSAA HAB-DHAQAN HEER SARE AH DHAMMAAN SHAQAALAHA, LA-TALIYAYAASHA, QANDARAASLAYAASHA, IYO MUTADAWICIINTA MARKA AY LA SHAQEYYAAN QOYSASKA, CARRUURTA IYO BULSHADA.

**SHAQAALAHA, LA-TALIYAYAASHA, QANDARAASLAYAASHA, IYO MUTADAWICIINTA INEY KU SHAQEYYAAN MATALAANA RABITAANKA REACH-UP:  
LA-TALIYE- QOFKA BIXIYA TALADA KHABIIRKA AH**

**QANDARAASLE- A PERSON OR COMPANY THAT UNDERTAKES A CONTRACT TO PROVIDE MATERIALS OR LABOR TO PERFORM A SERVICE OR DO A JOB.**

**MUTADAWAC-QOFKA SI XOR AH WAQTI BILAASH AH U SIIYO HAY'AD.**

1. KOR U QAAD OO HIRGELI BAYAANKA HADAFKA IYO QIYAMKA ASAASIGA AH EE REACH-UP

2. IXTIRAAM OO KOR U QAAD AQOONSIGA GAARKA AH EE ILMO KASTA IYO QOYS KASTA OO KA FOGOW KU-TAKRI-FALKA KU SALAYSAN JINSIGA, JINSIGA, QOWMIYADDA, DHAQANKA, DIINTA, NOOCA GALMADA, NAAFANIMADA AMA KA KOOBAN QOYSKA.

3. WAXAA LOOGA BAAHAN YAHAY SHAQAALAHA, LA TALIYAYAASHA, QANDARAASLAYAASHA, IYO MUTADAWICIINTA INAY U HOGGAANSAMAAN SHARCIYADA ILAALIYAANA XOGGAHA BARNAAMIJKA KHUSEEYA MACLUUMAADKA SHAKHSI AHAAN LAGU AQOONSAN KARO EE KU SAABSAN CARRUURTA, QOYSASKA, IYO XUBNAHA KALE EE SHAQAALAHA SI WAAFAQSAN HEERARKA WAXQABADKA IYO SHARCIYADA FEDERAALKA, GOBOLKA, IYO DEEGAANKA.

4. HA KA TAGIN ILMO KELIGIIS AH AMA AAN LA ILAALIN INTA AY DARYEELAYAAN. REACH-UP WAXAY ISTICMAASHAA HAB KORMEERKA FIRFIRCOON.

5. ISTICMAALKA HABAB WANAAGSAN OO HAGITAAN CARUUREED LEH, ISLA MRKAANA KUMA LUG YEELAN DOONAAN ARIMAHA HOOS KU QORAN;

- CIQAAB JIREED;
- IN ILMAHA LAGU EDBIYO GO'DOOMIN;
- IN ILMAHA MEEL LAGU XIRO SI UUSAN U DHAQDHAQAAQIN AMA AFKA KOOLO LOOGA XIRO;
- IN LAGU IQAABO CUNTADOO LOO DIIDO AMA LAGU QASBO AMA ABAALMARIN LOOGA DHIGO;
- IN MARKA LA BARAYO HABABKA ISTICMAALKA MUSQUSHA EE CIQAABAYA, HOOS U DHIGAYA, AMA CEEBAYNAYA ILMAHA;
- ISTICMAALKA NOOC KASTA OO XADGUDUB SHUCUUREED, OO AY KU JIRAAN BAHDILID DADWEYNE AMA MID GAAR AH, DIIDMO ARGAGIXINTA, ISKA INDHATIRIDDA DHEERAADK AH, AMA MUSUQMAASUQIDA ILMAHA
- ILMAHA JIR DIL U GEYSTA
- ISTICMAALAANKA NOOC KASTA OO AFLAGAADO AH, OO AY KU JIRAAN AF-LAGAADO, HADAL JEESJEES AH, HANJABAAD, AMA HADALLO DEELQAAF AH OO KU SAABSAN ILMAHA AMA QOYSKA; AMA
- U ISTICMAALA DHAQDHAQAAQA JIRKA AMA WAKHTIGA DIBADDA CIQAAB AMA ABAAL MARIN AHAAN.

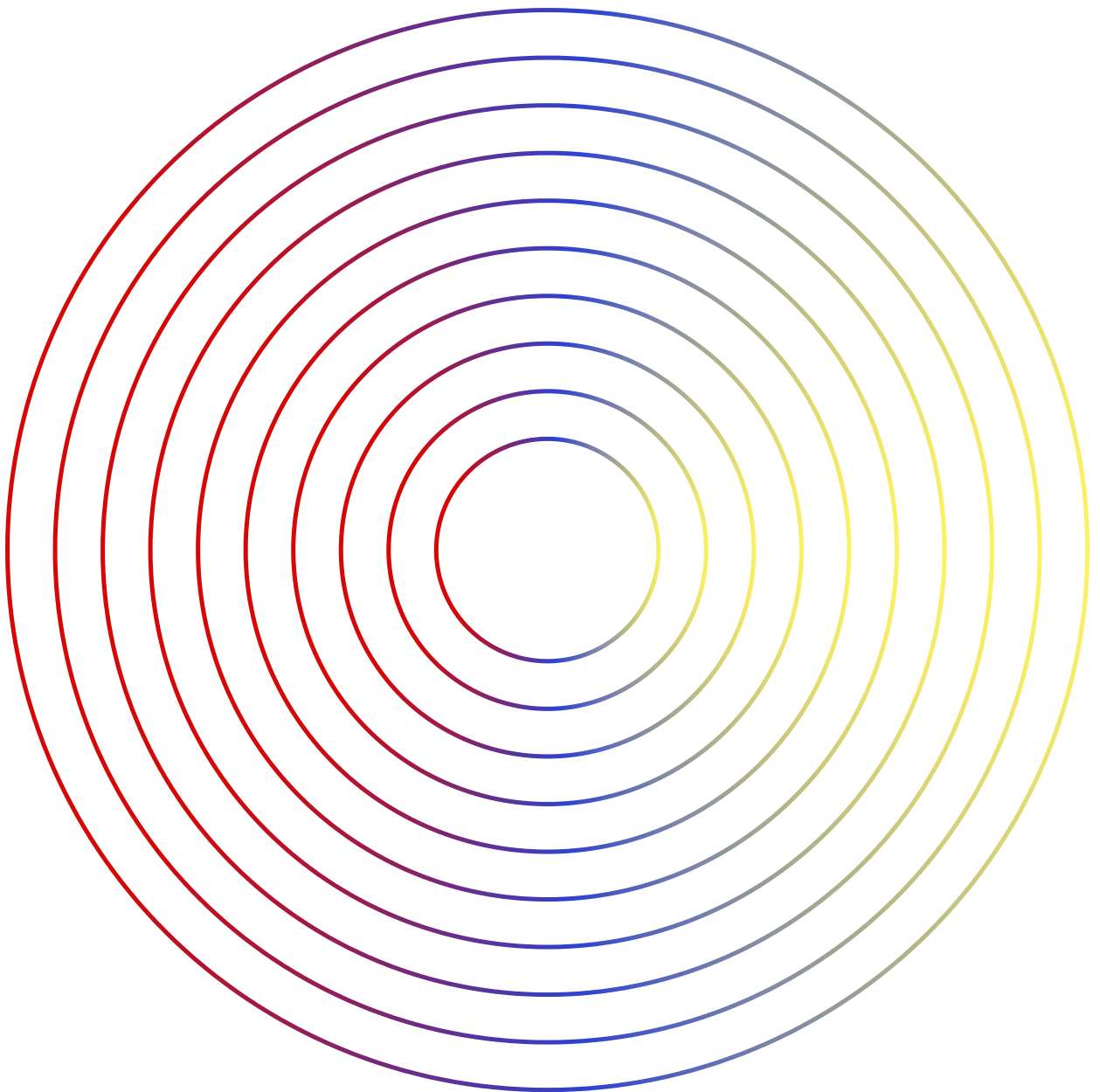
6. SHAQAALUHU WAXAY RAACAAN DHAMMAAN SHARCIYADA HAY'ADDA IYO HABRAACYADA MARKA AY MATALAYAAN REACH-UP.

7. XUBNAHA SHAQAALAHA WAXAA LAGA FILAYAA INAY SOO BANDHIGAAN MUUQAAL XIRFADEED OO AY U DHAQMAAN SI XIRFAD LEH INTA LAGU JIRO DHAMMAAN SAACADAHA SHAQADA. TAN WAXAA KU JIRA KA QAYBGALKA SHIRARKA ZOOM AMA GOOBO KALE OO LA MID AH OO AY KA MID YIHIIN WAXYAABAHA LAGA FILAYO, LAAKIIN AAN KU XADDIDNAYN: LABBISKU HA AHAADO "GANACSI CAADI AH"

- KAMARADA/FIDYAWYADA WAA IN AY "SHIDAN YIHIIN" IYO MAQALKANA "DANSAN YAHEY"
- YAYSAN JIRIN DAD- KALE OO KA AG DHOW AGAGAARKA - YAYSAN JIRIN DAD KALE OO ARKO AMA LA HADLO
- U FIIRSO KULANKA—YAYSAN JIRIN HAWLO KALE, HA ISTICMAALIN TALEEFANKA GACANTA

## DHAQAMADA SOO SOCDA WAA KA MAMNUUC:

1. IN LAGU SHAQEEYO KHAMRIGA IYO/AMA DAROOGOYINKA SHARCI DARRADA AH IYO MAANDORIYAHA AMA ISTICMAALKA, IIBINTA, BIXINTA, AMA HAYSASHADA AALKOLADA IYO/AMA DAROOGOYINKA SHARCI DARRADA AH IYO MAANDORIYAHA IN LAGU DHEX ISTICMAALO HANTIDA REACH-UP.
2. KA TAGISTA ILMO KASTA IYADA OO AAN LA ILAALINAYN INTA AY KU HOOS JIRAAN DARYEELKA
3. HAYSASHADA HUBKA AMA HUBKA KALE IN LAGU DHEX ISTICMAALO HANTIDA REACH-UP AMA INTA LAGU JIRO KOORSADA IYO BAAXADDA SHAQADA.
4. CAAWINTA AMA DIIDMADA SHAQAALUHU INUU RAACO TILMAAMAHA MAAMULKA EE KU SAABSAN ARRIN SHAQADA LA XIRIIRTA.
5. DAGAAL AMA WEERAR KA DHEX DHACO SHAQAALAHA DHEXDIISA AMA MACMIIL
6. XATOOYO, BURBURIN, MAGAC-XUMO, AMA SI XUN U ISTICMAALKA HANTIDA REACH-UP AMA HANTIDA SHAQAALE KALE.
7. BEEN ABUURISTA AMA BEDELIDA DIIWAANKA REACH-UP AMA WARBIXIN KASTA, SIDA CODSI SHAQO, CODSI ISDIIWAANGELIN, WARBIXIN CAAFIMAAD, WAKHTIGA SHAQADA, IWM.
8. HANJABAADDA AMA CAGAJUGLAYNTA MAAMULKA AMA SHAQAALAHA LA SHAQEEYA.



# BARNAAMIJYADEENA



**REACH-UP HEAD START  
ADEEGA BARNAAMIJYADA  
AY BIXISO WAA 87  
DHALAANKA YAR YAR (EHS)  
IYO 275 OO ILMAHA  
XANAANADA DHIGTO(HS)  
WAXEYNU KA HOWLGALNAA  
DEGMOOYINKA KALA AH  
BENTON, SHERBURNE AND  
STEARNS.**

**QOYSASKA LAGA YAABAA INEY U QALMAAN EARLY HEAD START  
IYO HEAD START HADII AY...**

- Hoyla'aan yihiin
- Daqligooduna yahey intii ay federaalka jaangoysey
- Qaataan MFIP,SSI ama laga caawiyo cuntada(SNAP)
- Qaataan deeqda daryeelaha Qaraabada
- U buuxi naayaan ilmo naafo ah hestana dikomindiyo ama heysto Baahi gaar ah, adeegyadaasoo ay ka midyihiin in Ilmaha laga caawiyo hadalka, IEP ama IFSP iyo wixii lamid ah.

## EARLY HEAD START

Bilowga hore Howlihiisa wuxuu bixiyaa sanadkii oo dhan howlahaas oo la siiyo Ilmaha da'doodu u dhaxeeyso markey dhashaan ilaa 3 jir iyo Adeegyada hooyada uurka leh

### **Barnaamijyada imaanshaha Guruga**

waxaa la bixiyaa sanadkii oo dhan isbuucii 90 daqiiqadood, booqashada gurga iyo isdhaxgalka bulshada oo la qabto bishii 2 mar iyadoo howlo si koox kooxeysi ah loo sameynayo

### **Early Head Start Xarunta Daryeelka Caruurta**

waxey bixisaa Adeegyada Ilmaha yaryar iyo xanaaneynta Ilmaha. Sanadkoo dhan, 5 beri isbuucii.

## HEAD START

waxey Ilmaha da'doodu u dhaxeeyso 3 jir ilaa 5 jir u diyaarisaa xanaanada.

### **Goobaha xarunta ku saleysan**

fasaladeeda waxaa la bixiyaa 4 maalmood isbuucii laga bilaabo Agoosto ilaa Juun.

- Big Lake
- St. Cloud
- St. Cloud Technical College

### **Head Start Xarunta Daryeelka Caruurta**

waxey bixisaa Adeegyada Ilmaha yaryar iyo xanaaneynta Ilmaha. Sanadkoo dhan, 5 beri isbuucii.

### **Barnaamijyada imaanshaha Guruga**

waxaa la bixiyaa sanadkii oo dhan isbuucii 90-120 daqiiqadood, booqashada gurga iyo isdhaxgalka bulshada oo la qabto bishii 2 mar.

**SI AAD U DALBATO,  
SOO WAC  
320-253-8110  
AMA BOOQO  
REACHUPINC.ORG**

# SU'AALO? CIDDII LA WICI LAHAA

Soo wac xafiiskeena weyn **320-253-8110** hadii aad wax su'aal ah qabtid ama walaac ku saabsan

## Maamulka:

Agaasimaha Fulinta, Jill Eickhoff

## Fasalka ama Tacliinta:

*Isku-duwayaasha waxbarashada Dhalaanka*

- Jill Eickhoff
- Martina Juvera-Paul
- Amy Korbelt
- Heidi Larson

## Khayraadka Bulshada:

*Isuduwaha Hawlgelinta Qoysaska,*  
Suzy Amundson

## Naafada:

Isuduwaha Naafada, Jill Eickhoff

## Diiwaangelinta ama Tashkiilinta:

*Isuduwaha Diiwaangelinta,* Suzy Amundson  
Farsamada ERSEA, Jody Dirckx

## Howlgeliyah Qoyska :

*Isuduwaha Howlgeliyah Qoyska,*  
Suzy Amundson

**Khabiirka Taakuleynta Barnaamijyada Kheyraadka iyo Shaqaalaha:** Maghan Larson.

## Lacagaha waalidiinta isku kooxda ah:

*Xisaab Bixiyaha,* Aleesha Zins-Habstritt

## Caafimaad:

Kaalkaaliyaha, Kerri Nelson

## Xanaanada:

Isuduwaha Diiwaangelinta, Suzy Amundson

## Caafimaadka Maskaxda/Dabeecada:

*Isuduwaha caafimaadka Maskaxda,*  
David Kaczor, MEd

## Nafaqada:

*Isuduwaha Nafaqeynta,* Briana Hollis, RD LD

## Afka Soomaaliga iyo xiriirka Dhaqanka:

*Hagaha Dhaqanka,* Asli Mohamed & Falhado Aden

**MA JECLAAN LAHAYD  
INAAD KA MID NOQOTO  
GUDDIGA LA-TALINTA  
CAAFIMAADKA IYO  
DHIMIRKA?**

soo wac xafiiskeena weyn oo  
waydii **Kerri Nelson!**

## IMAASHAHA IYO NIDAAMKA GAADIIDKA

### Joogteynta imaanshaha waa wax looga baahyahey dhamaan caruurta Early Head Start iyo Head Start.

- Daraasaduhu waxey muujinaayaan markey caruurta yimaadaan iskoolka 85% iyo wixii ka sareeya ay ku fiicnaadaan waxbarashadooda danbe sida Dugsiga sare.
- Reach-Up Head Start waxey idin weydiineysaa inaad ku dadaashaan keenista ilmihii iskoolka markii la isku celceliyo tahey 85% ama ka badan.
- Waalidiintu waxaa la siin doonaa macluumaad kusaabsan celceliska imaanshaha ilmahahiina maalin kasta oo aad ka heli doontaan macalinka, guriga idiinkugu imaado, ama u doodaha qoyskaaga inta uu socdo barnaamijka.

### Markuusan Ilmahaagu imaaneynin:

- Soo wac, fariin soo qor, ama isticmaal TS App si aad ula soo xiriirto fasalka intuu iskuulku bilaaban.
- Hadii ilmahaagu guriga loogu imaado ama waxbarashada guriga lagu siiyo, soo wac, fariin soo qor ama iimayl u soo dir macalinkaaga guriga kuugu yimaado ama xafiiska Reach-Up. Inta uusan macalinka guriga imaan kana soo wac lambarkaan 320-253-8110.

### Keenida iyo qaadida

Qoysaska ayaa masuul ka ah keenista iyo ka qaadida ilmahooda iskuulka.

- Shaqaalaha kama jawaabi doonaan ama ma furidoonaan albaabka ilaa laga gaaro waqtiga keenista ama qaadida ee cunuggaaga falakiisa.
- Waa inaad ilmahaaga keentaa qaadataana waqtigii loo asteeyey. In hore lookeeno ama waqti dambe lakeeno waa waxaan la aqabaleynin.
- Hadii aad 15 daqiiqo ka soo daahdo xiligii qaadista shaqaalaha Reach-Up waxey wici doonaan dadka xiriirka deg deg ah sidoo kale markey 30 daqiiqo ka soo wareegto Waxeynu wici doonaa sharci fuliyaasha laguna war gelindoonaa in ilmahaaga aad "dayacdey".
- Markaad imaaneysid fasalka, Reach Up waxey rabtaa inaan caruur looga soo tegin gaariga dhaxdiisa ama lagu soo cidleyn. Hadii ilmo lagu cidleeyo gaariga waxaa la wici doonaa sharci fuliyaasha.
- Gaariga waa inuu dansan yahey furahana aad wadataa markii aad ka tageysid gaarigaaga.
- Iska hubi inaad fiiriso calaamadaha kuu sheegaya baarking maha sidoo kale; Goobta rarida ama baarkingka naafada,
- Waa inaad ilmahaaga gacanta ka qabataa ilaa aad ka keento fasalkiisa.
- Reach-Up waxey kaliya u ogolaan doontaa iney ilmahaaga u dhiibto dadka ku qoran xiriirka liiska deg dega ah (Emergency Contact list) la cala hadii ay xaalad deg deg ah dhacdo, qofka ilmahaaga qaadayo waa inuu ku jiraa liiska xaalada deg dega.
- **Ilmahaaga gacanta qabo** markii aad dhax lugeyneysaan Goobaha mashquulka ah baabuurta marayaan. Caawi ilmahaaga oo bar amaanka.

**Soo Daahitaanka:** Ilmaha waxaa la keenayaa inta lagu gudo jiro 15 ka daqiiqo hore ee intuu iskuulku bilaaban. Mar hadii albaabka la xiro fasalka xiligiisana uu bilowdo, Ilmaha ma soo gelikaraan fasalka hadaan cudur daar jirin sida balamaha dhaqtarka, dhaqtarka ilkaha ama WIC ga, balanta noocey doonto ha ahaato Dhaqtarka ayaa cadeyn laga rabaa ama WIC ga cadeyneysa in balan jirtey.

- **Soo daahida la xiriirto marxalad caafimaad:** Tani waxey dalbeysaa in dhaqtarka laga keeno fariin hadii ilmaha lagu soo celinayo iskuulka. Tani waxaa la socon karto dekumantiyo sida, baaritaan guud, xasaasiyad, ama xanuuno kale ilmuhu wajahayo laakiin aanan intaa kaliya ku ekeyn. Habmaamuska xanuun walbo oo lagu qeexey buug gacameedka waalidka waa la raaci doonaa.



- Haddii qof yimaado Head Start isagoo xanuunsan, guriga ayaa loo diri doonaa.
- Qoys walba waxeynu weydiineynaa iney u soo gudbiyaan Reach-Up meeshii lagala soo xiriiri lahaa sida iimeelada, adareeska iyo telefoon.
- **Si ay fasaladeenu u furnaadaan qof walbaa waa inuu raacaa hababka badbaadada, ama waxaa nalagu qasbi doonaa ineynu xirno fasaladeena oo aynu u bixino adeegyada qaab (virtual format) taasoo ah qaab maqal iyo muuqaal leh.**

## DHIGISTA

- Qoysaska ayaa la soo lugeyndoono ilmahooda iyagoo gacanta haya ilaa albaabka.
- **Dhamaan baabuurta waa iney dansanyihiin furahana hor u sii qaadataan** markaad ilmaha keeneysaan fasalka.

## QAADISTA

- Cidkastoo ilmaha qaadeysa waa iney ku jiraan dadka liiska xaalada deg dega ah sidoo kalena ay wataan aqoonsi (ID)
- Gaarigaaga waa inuu dansan yahey furahana aad heysataa intaad ilmahaaga ku xireysid kurisga gaariga.
- Qoysaska ayaa ilmahooda gacanta qabandoono markii ay gaarigooda dib ugu laabanayaan.



## **Waxbarashada Daryeelaha/Shirarka/Iskaashiga Qoyska:**

- Reach-Up waxey wadi doontaa bixinta fursadaha waalidiinta, kulumada waalidka ee xarunta, Gollaha siyaasada iyo booqashada hishiiska iskaashiga ee qoyska.
  - Markey booqashada qof ahaan u dhici karin, Reach-Up shaqaalaheeda waxey isticmaali doonaan Zoom ka oo uu kulnka ka dhicidoono.
  - Xogta waxaa lagu soo diri doonaa qoysaska iimeelkooda si ay u saxiixaan qeybna uga noqdaan dhacdooyinka ama barnaamijyada.
  - Heshiiska iskaashiga qoyska isu imaanshaha shaqaalaha ayaa ku dhameystiri doono guriga qoyska. Haddii markaa xaalad kale kirto shaqaalaha wey ku dhameystiri karaan qaabab kale sida Zoom ka ama telefoonka.
- 
- **Gollaha Siyaasada:** waa koox waalidiin ah oo ay soo doorteen kooxdaada waalidiinta ah, kuwaas oo mateli doona barnaamijyada ilmahaaga kuwaasoo go'aamo ka gaarayaan sida ay Raech-Up barnaamiya deeda ay u fuliso. Waxey bishiiba mar la kulmaan agaasimaha fulinta iyadoo uu u dulmaraayo maaliyada, siyaasada, iyo wixii markaas ka dhex socda barnaamijyada.
  - **Fursadaha hoggaaminta:** sii taageero joogto ah kooxdaada waalidka ah sida gudoomiyaha, khasnajiga, iyo xoghayaha goobtaada kulanka waalidka.

# WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN...

## Dabaaldegyada

- Reach-Up Head Start waxey ixtiraam dareen leh u heysaa dhamaan qoysaska ay u adeegto waxey aaminsanyihiin, dhaqanka, iyo diintaba.
- Fasalada ma qaban doonaan ama uma dabaal degidonaan ciidaha.
- Dabaaldegyada aynu qabano waa cunugaaga dhalashadiisa. Macalimiinta waxey si gaara ugu sharfaan ilmaha maalintaas noocya kala duwan iyadoo ay tahey maalin ku weyn ilmaha. Fadlan la xiriir macalinkaaga lana wadaag qaabkii ilmahaaga loogu dabaaldeg Lahaa dhalashadiisa taasoo aanan la socon wax raashin ah.
- Wax raashin ah fasalada lama keeni karo.

## Fasalka iyo xayawaanka

Reach-Up Head Start uma ogolo in fasalada la keeno xayawaan shaqaalaha looma ogolo iney keenaan xayawaan fasalada ama booqashada guryaha ama barnaamijka isdhaxgalka bulshada

## Shirarka iyo Booqashada guriga

- Macalinkaaga ayaa kuu soo sheegi doono jedwalka imaanshaha dheeraadka ah ee guriga, labo kulan iyo booqashada ugu danbeyso ee imaanshaha guriga.
- Kulumadaan waxey ku siinayaan fursado aad ilmahaaga hiiksigiisa isla meel dhigtaan sidoo kalena aad ogaato isbedelada horumarka ilmahaaga.

## Ku Ciyaarida banaanka

- Ciyaarta banaanka waa u muhiim ilmahaaga caafimaadkiisa iyo koriimadiisa.
- Shaqaalaha maalinwalba ilmaha banaankey geeyaan, tilmaamaha cimilada xanaanada caruurta ayaa ilaalin doonto qabowga ba'an markuu jiro.
- Fadlan u keen ilmahaaga dhar ku habboon cimilada.

## Baaritaan

- Hadii uusan ilmahaaga marin baaritaanka caafimaad ee caruurnimada ay bixiyaan iskuulka degmada Reach-Up Inc. ayaa baaritaanka caafimaad marsiineyso ilmahaaga. Baaritaanka waxaa ka midah guud ahaan korniimada, maqalka, aragga, dhererka iyo culeyska.
- Hadii uu jiro wax welwel ah waa lagula soo socodsiiinayaa.



# HAWADA XUN

## Xarunta Barnaamijyada (home base)

- Hadii uu iskuulka degmadaadu la xiro Hawada oo xumaato awgeed, Xarunta Fasalka ilmahaagu dhigto ma jiridoono.
- Hadii iskuulka degmada 2 saac ka dibdhaco bilaawashidiisii Hawada oo xun awageed, fasalada maalintii oo dhan la dhigi doono iyagana 2 saac ayeyy Dib u dhici doonaan.
- Hadii la xiro Xarunta Head Start loona xiro hawadoo xun awgeed Waxaa ogeysiinta la soo dhigi doonaa WCCO TV-Channel 4.
- Reach-Up Head Start Fariimaha baajinta Waxey qoysaska ugu dirtaa email, qoraal teleefoonka ah , iyo/ama
- wicitaan telefoon oo xambaarsan fariimo otomaatig ah.
- Reach-Up waxey casharadeeda ku bixin doontaa maqal iyo muuqaalka fog oo kala doorasho ah. Markii ay fasalada xiran yihiin hawada oo xun awgeed.

• *\*\*Ugu danbeyn, waalidiinta iyo dadka masuulka ah Waa iney go'aan ka ugu dambeeyo ka qaataan hadii Ilmuhu imaanayo iskuulka intii Hawada xun lagu jiro.\*\**

## Barnaamijyada guryaha:

- Reach-Up waxey dirtaa Fariimaha baajinta oo sheegaya Hawada xun taasoo la adeegsanayo email, fariin wicitaan telefoon iyo fariin iswada oo la socoto (automated message)
- Reach-Up waxey casharadeeda ku bixin doontaa maqal iyo muuqaalka fog oo kala doorasho ah. Markii ay macalimiinta guryaha ku dhiga imaan karin hawada xun awgeed.



# WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN...

## Fursadaha waxbarashada dadka waaweyn

- Reach-Up Head Start waxey taageereysaa yoolka aad rabtid inaad ka gaarto GED, Shahaadada Dugsiga sare, ama kor u qaadida xirafadaada luuqada Ingiriiska taasoo dhigashada fasalada ESL Barnaamijyada hoos kutaxan:
  - Waxbarashda Aasaasiga ha ee Dadka waaweyn
    - Inta badan degmooyinka iskuuladooda wey bixiyaan fasalada waxbarashda hoose ee dadka waaweyn (ABE) iyo sidoo kale fasalada barashada luuqada Ingiriiska (ESL). La soo xiriir Taageeraha qoyska, macalinka guryaha, ama macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan arintaan kala soo xiriir khabiirka barnaamijka iyo khayraadka aadanaha ee xafiiskeena weyn .
    - Reach-Up Head Start waxey dib kugu soo celin kartaa qarashkii kugu baxey imtixaanka GED ga
    - Reach-Up Head Start can provide reimbursement for the cost of your GED test.

## Qabiir kobcineed oo loo maraayo tababarid

- Yoolkeena ugu weyn waa waxbarashada iyo daryeelida ilmahaaga. Sida laga soo xigtey Head Start heerarkeeda wax qabad , Reach-Up waxey shaqaalaha siineysaa tababarid aqooneed. Tababarida waxey u dhaxeysaa tababaraha iyo shaqaalaha taasoo loo maraayo habab kala duwan oo ku saleysan tababarid qabiir kobcineed leh. Hadafka tababaridu waa kor u qaadida xirfaddihii ay macalimiintu hore u dhigayeen. Sida aynu wax barashadu ugu heynta boos beynta ugu heynta korniimada.
- Hadii aad wax su'aal ah aad qabto oo la xiriira tababarida la siiyey ilmahaaga macalinka ama macalinka guriga kuugu yimaado fadlan xor ayaad u tahey inaad la soo xiriirto: Martina Juvera-Paul; Isuduwaha horumarinta waxbarashada iyo xirfadlaha kana soo wac lambarkaan 320-253-8110.

## Ilaha makdabadda

- Reach-Up Head Start waxey aaminsantahey in aqrinta ay muhiim u tahey ilmahaaga iyo qoyskaagaba! Fiiri macluumaadka diyaarka kuu ah oo aad heli kartaan:
  - Makdabada Caruurta
    - Xarunta Bilowga hore iyo barnaamijyada guryaha ku saleysan waxey leeyihiin Makdabad buuggaag taasoo diyaar u ah ilmahaaga oo ay u qaadan karaan guriga.
    - Maalin walba daqiiqado sii ilmahaaga oo aad buug ugu aqriso.
    - Caawi oo xasuusi ilmahaaga iney soo celiyaan buuggaagta makdabadda.
  - Habeenka Makdabada
    - Ilmahaaga Head Start ka ah iyo Early Head Start ka kooxaha waalidiinta waxaa la idinku boorinaayaa inaad abaabushaan booqasho makdabadda nawaaxigiina.
    - Si qoysaska iyo Ilmaha ay u bartaan Howlaha bilaashka ah ee ay bixiso makdabadda dadweynaha.
    - Reach-Up Head Start waxey bixineysaa buuggaag bilaash ah iyo talooyin fudud oo aqriska ah oo ilmahaagu guriga u isticmaali doono.



# CAAFIMAAD

## Shilalka/ Dhaawacyada:

- Hadii ilmahaagu dhaawac gaaro ama u baahdo daryeel caafimaad:
  - Shaqaalaha ayaa markiiba ku soo wacaayo. Hadii lagu heliwaayo waxeynu waceynaa Gargaarka deg deg ah.
  - Shaqaalaha waxey sii siinayaan Gargaar deg deg ah, hadii loo baahdo ambalaasna waa la wacayaa.
  - Waxaa lagu siin doonaa warbixin qoraal ah.

## Dhiqlaha ama caabuqyo lamidah (saldhiga guriga):

- Fadlan wac macalinka guriga kuugu yimaado hadii aad la kulmeysid cayayaanka guriga sida dhiqlaha. qabanqaabada isu imaanshaha waxey ka dhici doontaa meelkale.

## Ogeysiisyada Cudurrada lakala qaado:

- Macalimiinta ayaa idin soo diri doono ogeysiin hadii uu ilmahaagu la kulmo Cudurada lakala qaado. Ogeysiinta waxaa lagu soo dirayaa isla maalintaa oo warbixintu xanuunku la gudbiyo.
- Hadii dhaqtarkaaga ku yiraahdo cunugaaga wuxuu qabaa xanuunada lakala qaado la soo socodsii Reach-Up Head Start 24 saac gudahooda (Kuma jiraan maalmaha fasaxyada ama ciidaha) soo wac 320-253-8110.

## Talaalada, Baaritaanka jirka iyo ilkaha:

Ka mid noqoshada Early Head Start ama Head Start ilmahaagu waa in uu heystaa:

- Talaalada loo baahan yahey oo ku saleysan ilmaha dadiisa
- Baaritaanka jirka
- Baaritaanka ilkaha

## Daawooyinka:

Hadii ilmahaagu u baahan yahey daawo intuu iskuulka joogo:

- La soo xiriir kaalkaaliyaha Reach-Up Head Start ka soo wac 320-253-8110.
- Dhaqtarkaaga/dhaqtarka ilkaha ha soo buuxiyo arjiga daawada.
- Dhamaan Daawooyinka waa iney ku jiraan weelkii ay asal ahaan ku timaadey.
- waa inaad dhamaan Daawooyinka u keentaa kaalkaaliyaha. DAAWOYINKA HAKU SOO RIDIN BOORSADA ILMAHA.
- Daawooyinka waxaa lagu xafidl doonaa meel ayan ilmuhu gaari karin.

## Daawooyinka aanan u baahneyn in dhaqtar qoro ee dhalaanka/socod baradka:

Reach-Up Head Start waxey bixisaa, dheebar, masaxa ilmaha, difaaca qoraxda, buraashka ilkaha /faashada afka lagu tirtiro iyo daawada lagu cadeydo oo wax qarasha uga baxeyn waalidka.

## Nidaamka badbaadada hurdada:

Barnaamijyada Daryeelka dhalaanka, Reach-Up Head Start waxey tix raacdaa talooyinka akadheemiyada mareykanka ee dhaqaatriirta caruurata ee meel hurdada ku nabdoon. Waalidiinta waxaa laga codsanayaa iney raacaan tababarada hurdada nabdoon.

## Daryeelka jirada:

Hadii ilmahaaga iskuulka ku xanuunsado:

- Ilmahaagu waa la ilaalinayaa isagoo laga fogeynayo ilmaha kale.
- Macalinka ayaa ku soo wacayo si aad ilmahaaga u kaxeysato. Hadii lagu heli waayo ama ilmahaaga soo doonin 30 daqiiqo gudahooda, waxaa la wacayaa dadka xiriirka deg dega ah.

## Tijaawada Biyaha oo laga fiirinayo inta fluoride ku jirto:

Hadii aad ceel kuu gaar ah leedahey, Reach-Up Head Start waxey Biyaha tijaawadooda u direysaa sheybaarka si loo ogaado inta fluoride ku jirto. Reach-Up jawaabta waxey u direysaa dhaqtarkaaga ilkaha ama dhaqtarkaaga guud.



# HABDHAQANKA & CAAFIMAADKA MASKAXDA

**Caafimaadka maskaxda waa caafimaadka bulshada iyo horumarka dareenka.  
waana udub dhexaadka waxbarashada oo dhan.**

## **Siyaasada Hagida habdhaqanka fasalada:**

- Reach-Up Head Start waxey kor u qaadaa isticmaalka habab xaqiiqsan taasoo ku saleysan habdhaqano wanaagsan kuwaasoo kuwada aadan dhamaan ardeyda..
- Macalimiinta waa la tababarey waxaana lagu tababarey qaabka ugu habboon ay jawaab waafiya uga bixin lahaayeen caruurta yar yar hab dhaqankooda. caruurtaas oo weli u koraayo qaabab kala duwan dareenkooduna u muujinaayaan qaabab kala duwan. Kuwaasoo u baahan waqti ay wax ku bartaan kuna dhaqmaan.
- Waalidiinta waxey soo codsan karaan nuqul ka mid ah siyaasada dhaqanka iyo habraacyada iyagoo soo weydiinayaan nuqul ka mid ah dokomindiyada xeerka 3 xaad

## **Adeegyada Caafimaadka Maskaxda/Habdhaqanka:**

- Kooxda caafimaadka waxey caawimaad siiyaan macalimiinta iyo caruurta fasalada dhexdooda iyo guryahaba. Hadii ilmuhu ku adagtahey (tusaale: xanaaqa, raacida tilmaamaha, is dejinta, kala guurka, wadaaga, ama iney gacmahooda isku koobaan) kooxda caafimaadka maskaxda ayaa u kuurgeli karaan lana kulmaayo shaqaalaha iyo qoyska. Si wadajir ah ayeey uga wada hadli doonaan qaababkii taageero loogu fidin Lahaa si ilmaha, qoyska iyo fasalkaba loo caawiyo, loona baro xirfad cusub oo ku dheehan horumar.
- Sidoo kale kooxda caafimaadka maskaxda waxey fasal walba booqanayaan dhoor mar sandkii. Intii halkaa la joogo waxaa loo kuurgeli doonaa fasalka iyo caruurta, sidoo kale waxaa caruurta la siindoonaa cashar ku saabsan shucuurta bulshada. Waalidiinta waxaa guryaha loogu diri doonaa waraaqo lagula wadaagayo wixii maalintaa lagu barey iskuulka.
- Ayadoo qeyb ka midah kooxda caafimaadka maskaxda, Reach-Up waxey shaqaaleysiisey labo kamidah u gargaarayaal caafimaadka maskaxda iyo hab dhaqanka kuwaasoo si toos ah ula shaqeeyaan shaqaalaha fasalada si ay caawimaad ula garab istaagaan caruurta iyo qoysaska.
- Sidoo kale, kooxda caafimaadka maskaxda waxey bixiyaan casharo ku saabsan waalidnimada sanadkii oo dhan. Casharadani waxaa lagu bixin karaa iyadoo loo maraayo fasalada (conscious Discipline) edbinta miyirka ku dheehan xiliyada kulumada waalidiinta ama isdhaxgalka bulshada.
- Hadii aad wax welwel aad ka qabto ilmahaaga koriimadiisa ama hab dhaqankiisa, fadlan si toos ah ula soo xiriir kooxda caafimaadka maskaxda adigoo soo wacaya xafiiskeena weyn ama la soo hadal ilmahaaga macalinkiisa ama macalinka guryaha yimaado.

## **ADEEGYADA NAAFADA**

- Iskuulada degmooyinka ama rugaha caafimaadka iyaga ayaa kuu sheegi karaan hadii ilmahaagu naafo yahey.
- Reach-Up Head start shaqaalaheeda waxey la shaqeeyaan Iskuulada ama rugaha caafimaadka shaqaalaha waxey ilmahaaga siinayaan waayo aragnimada ugu wanaagsan ee xanaanada caruurta.
- Aragtidaada waalidnimo qeyb muhiim ah ayeey ka tahey ilmahaaga wax barashadiisa.

Head Start kadib waxaa ku xigo...

## ADEEGYADA KALAWAREEGA EE XANAANADA!

Reach-Up adeegyadeedu u gudbinta xanaanada waxey ilmahaaga ka caawinayaan in si wacan loogu wareejiyo xanaanada

### Adeegyada u gudbinta xanaanada shaqaalaha ayaa kula soo socodsiina yaan:

- wixii macluumaad cusub oo loo baahanyahey xaga waraaqadaha xanaanada:
  - Diiwaangelinta
  - Talaalada (immunizations)
  - Iyagaa wareejindoono si waafaqsan shaacinta macluumaadka aqoonsiga qofka taasoo laga heli karo Reach-Up Head Start website kooda [www.reachupinc.org](http://www.reachupinc.org).
- U doodaha qoyskaaga ama macalinka guriga idiinku yimaado ayaa idiin imaandoon ka hor intaan xanaanada la bilaabin si ay idinla wadaagaan:
  - Warbixinta iskuulka
  - Macluumaadka illaha bulshada
  - Iskuul hawleedka oo aad ilmahaaga kala shaqeyn doontid.

**Adeegyada kalaguurka xanaanada waxaa qeyb kamid ah maalgelisey United Way of Central Minnesota!**





# NAFAQADA

Early Head Start iyo Head Start, Ilmahaaga waxaa la siindoonaa cunto caafimaad leh iyo casaryo. Reach-Up waxey ka qeyb qaadataa oo raacdaa qaababka ay cuntada u dejiyaan Barnaamijka cuntada iyo xanaanada ilmaha iyo dadka waaweyn (the Child and Adult Care Food Program (CACFP)).  
. Drinking water will be available to children throughout the hours of operation and offered at frequent intervals in single service drinking cups.

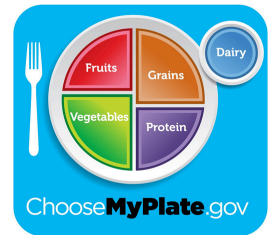
## Kooxda Adeegyada Nafaqada waxey halkan diyaar idinku yihiin iney ku caawiyaan!

### Hoos waxaad ka dheehan kartaa qeyb ka mid ah adeegyada aynu bixino:

- Ilmahaaga dhererkiisa iyo culeyskiisa waxaa laga qaadi doonaa xiliga dayrta iyo gu'ga si loola socda korniimadiisa.
- Aqoon/warbixin ku saabsan Nafaqada oo loogu talagaley qoysaska (qorsheynta cuntada, Cunida waxaad caado u leedaheey iyo/ama walwelka koritaanka, naasnuujinta, Daryeelka dhalmada ka hor, iwl.).
- Saldhigida cuntooyinka gaarka ah hadii loo baahdo.
- Qudbad jeedyaha shirarkiina waaliidinta ama dhexgalka bulshada (booqashada dukaamada raashinka, wax ku iibsashada miisaaniyada, karinta, qorsheynta cuntada, qaab nololeyd caafimaad leh).
- Farm to Head Start waxay taageertaa miraha iyo khudaarta gudaha lagu beero ee ku jira liiskeena cuntada, jardiinooyinka biyo-mareenka ah ee fasal kasta, iyo barnaamijka bisha miro goosashada halkaas oo carruurto ku bartaan wax soo saarka oo ay helaan fursad wax qabad, sidoo kalena dareemaan xiriir, iyo tijaabinta dhadhanka.

### Talooyin loogu talagaley Nafaqada wanaagsan ee Adiga iyo Qoyskaaga:

- Sii 5 xabo oo Khudaar iyo miro ah maalin kasto.
- Ku goobaabi qoyskaada iney biyo badan cabaan, ugu yaraan 4 mar maaintii.
- Dooro hilibka aan baruurta laheyn, digaaga, kaluunka, digirta iyo misir, iyo digirta looga maarmo saliida xoolaha borotiinka leh.
- Xadid isticmaalka TV waxka yar 2 saac maaintii.
- Caawi ilmaha si uu u fir fircoonaado maalin walbo 1 saac.
- Yaree Cunida cuntada deg dega ah iyo Cuntooyinka diyaarsan sida (jibiska, nacnaca, sodhada, iwl.).
- Cab cabitaanada aan sokorta laheyn.



Iyadoo la raacaya sharciga federaalka xuquuqda madeniga ah iyo Waaxda Beeraha Mareykanka (USDA) xeerarka iyo siyaasada xuquuqda madeniga ah, USDA, da wakaaladeeda , xafiisyada, iyo shaqaalaha, iyo macadaha ka qeyb qaadanayo ama maamulayo USDA barnaamijyadeeda waa ka mamnuuc cusuriyeenta xaga midabka, jinsiyada, Dhalashada qofka meeshuu ka soo jeedo, jinsiyada, baahida gaarka ah, da'da, ama aargoosi ama aargoosiga Howlaha xuquuqda madeniga ka hor ama howsha ay qabato ama ay maalgeliso USDA da. Dadka baahiyaha gaarka ah la nool u baahan bedel sida isgaarsiinta macluumaadka barnaamijka (e.g. qalabka indhoolaha, daawacad far weyn, cajalad maqal ah, Luuqada calaamadaha mareykanka, iwl.), waa iney la xiriiraan wakaalada (gobol ama deegaan) meesha ay ka buuxiyaan kaalmooyinka. Shaqsiyaadka dhagoola yaasha ah, maqalku ku adag yahay ama hadalka naafo ka ah waxey la xiriiri karaan USDA iyada oo loo maraayo Adeegyada gudbinta federaalka ee (800) 877-8339. waxaa intaas dheer, macluumaadka barnaamijka waxaa lagu diyaariyey luuqado kale ee aanan aheyn ingiriis.

Si aad u gudbiso ashtako takoor ah buuxi foomkaan, USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) qatkana ka hel: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), iyo Cidkastoo ah xafiiska USDA , ama warqad soo qor oo ku soo hagaaji USDA warqadana soo raaci dhamaan aqbaartii aad gudbisey oo aad foomka ku cadeysey. Si aad u codsato foomka nuqulka cabashada, soo wac (866) 632-9992. Ku soo dir foomkaaga Cabashada ama warqada USDA ku hagaaji: (1) boostada : U.S. waaxda Beeraha ee Mareykanka , xafiiska kaaliyaha xoghayaha madeniga , 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) Fax: (202) 690-7442; or (3) Email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

# NAASNUUJITA

## Qoysaska ku soo dhowaada halkan!

Reach-Up Head Start iyo Early Head Start waxey taageertaa naasnuujinta maxaa yeeley wuxuu go'aan keenu yahey hooyooyin iyo caruur caafimaad qaba.

Si aynu u taageerno qoysaskeena naaska nuujinaayo ama tixgelinaayo naasnuujinta, waxeynu ku dadaaleynaa ineynu sameyno waxyaabaha soo socdo:

- Ogeysii muhiimada ay leedahey naasnuujinta.
- U tabobarida shaqaalaha si ay wax uga qabtaan, keydinta, iyo ku quudinta caanaha hooyada oo si wacan loo maareeyo.
- In la baro qoysaska qaabka ugu habboon oo caanaha loo dhigo iyo sida loo sumadeeyo caanahooda si xanaanada ay ugu isticmaalaan.
- In la siiyo goob ku habboon naasnuujinta, iyadoo aynu ku soo dhoweyneyno xafiiskeena weyn hooyooyinka naaska nuujinaayo dhalaankooda.
- Soo bandhigida boorarka taageeraayo naasnuujinta iyo tusida qaabka ugu wacan ee naasnuujinta.
- Ku tababarida dhamaan shaqaalaha si ay u taageeraan qaabka ugu wanaagsan ee dhalaanka iyo caruurta yaryar naasnuujin tooda.
- Balanqaad u Samee muhiimada ay leedahey naasnuujinta lana wadaag balan qaadkaada shaqaalaheena iyo qoysaska adigoo ku faraxsan.

## YOOLKA U DIYAAR GAROWGA ISKOOLKA

### Himilooyinka Barnaamijka:

- Caruurta barnaamijka ka qeyb qaadatey 100% sanadka oo dhan waxey la kulmi doonaa ama ka badin doonaan filashada aadka loohayo ee shanta qeybood, ku waas oo ay ka mid yihiin:
  - Horumarinta Dareenka Bulsho
  - Luuqada iyo Aqriska
  - Qaabka Waxbarashada
  - Garashada iyo Aqoonta Guud
  - Horumarinta Jirka iyo Caafimaadka
- Caruurta barnaamijka ka qeyb qaadatey 100% sanadka oo dhan, waxey muujin doonaan horumarka ay ka gaareen shanta qeybood



# WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN...

## Helitaanka

- Reach-Up Head Start ma takoorto jinsiyada, midibka, diinta, Dhalashada, jinsi, hanuuninta galmada, naafada da'da, xaalada guurka ama marka la eego kaalmada dad weynaha.
- Haddii aad u baahan tahey inaad fahamto si aad uga qeyb qaadato Reach-Up Head Start barnaamijyadeeda ama adeegyada taasoo caqabad kugu ah naafada, fadlan la soo xiriir Sue Huot 320-253-8110.
- Reach-Up Nidaamka gudbinta (Minnesota Relay System) (1-800-627-3529) si loola xiriiro qoysaska maqalka adag iyo qoysaska dhegaha la'.

## Xadgudubka Ilmaha iyo Warbixinta Shatiga

- Sharciga Minnesota ayaa u baahan in Reach-Up Head Start shaqaalaheeda ay soo gudbiyaan wixii looga shakiyo xadgudibyada ama dayacaad ubad.
- Waaxda Adeegyada Dad weynaha, Qeybta shatiga
- Dhaqan xumada leenka qaadashada (651) 431-6500, soo gudbinta shaki laga qabo dhaqan xumada ee shatiga barnaamijka Daryeelka caruurta.
- Waaxda Adeegyada Dad weynaha qeybta shatiga
- (651) 431-6500, ka warbixinta xadgudubyada suurtagalka ah.
- Qoys walbaa wuxuu helayaa macluumaad ka warbixineyso dhaqan xumada lagula kaco caruurta aan qaan gaarin marka laqaato.

## Qarsoodi

- Reach-Up Head Start waxey xafidaa dhamaan wixii Qarsoodi ah. (Minnesota's Data Privacy Act)
- Reach-Up Head Start waxey ku daawacdey xuquuqda waalidka ee PII website keeda oo ah [www.reachupinc.org](http://www.reachupinc.org)

## Deegaanka

Waxyaabaha soo socda LOOMA OGOLO Reach-Up Head Start daarteeda gudaha ama agagaarkeeda, baabuurta ama meelaha kale oo ay Reach-Up Head Start masuulka ka tahey:

- nooc kasta oo Sigaar Cabida ah ama la nuugo
- khamri
- daroogada sharci darada ah\*
- Hanjabaad/Aflagaado dhaqan xumo\*
- Hub\*

*\*Haddii ay shaqaalaheena imaado guryaha ay arkaan inta kor ku xusan wax kamidah ah, ma dhameysan doonaan booqashada guriga.*

## Dowladeen

Agaasimaha Fulinta ee Reach-Up Head Start waxey warbixinta siisaa Guddiga Maamulka iyo Siyaasada.

- Golaha Agaasinku waxa uu ka koobaan yahay xubnaha bulshada iyo waalidiinta caruurtooda qaadan jirtey barnaamijyada Reach Up Head Start.
- Golaha Siyaasada waxa uu ka koobaan yahay waalidiinta caruurtooda qaadata barnaamijyada Reach Up Head Start. Xubnaha bulshada ee danaynaya waxay sidoo kale ka shaqeyn karaan Golaha Siyaasada.



# HAWLGELINTA QOYSKA

Reach-Up waxey aaminsan tahey aabaha iyo hooyada iney yihiin macalinka koowaad ahana macalinka ugu muhiimsan caruurtooda. Waxaad door aad u weyn ka ciyaareysaan waxbarashada ilmahiina! Reach-Up Head Start waxey dhiirigelineysaa ka qeyb qaadashadiina firfircoon.

Daraasaadadu waxey muujinaayaan waxbarashada hore ee ilmaha yar ee waalidka kaga qeyb qaadanayo markaa ayeey bilaabataa ka qeyb qaadashada waalidka, inka badan saameynta. Sida dhalaanka yaryar ilaa shan jirka waalidka waxaa laga filayaa iney si firfircoon ugu qeyb qaataan Hawlaha iyo barnaamijyada caruurtooda ugu yaraan labo ilaa sadax (2-3) howlood oo ah wax qabadyo sanad dugsiyeed. Sida hoos ku qoran oo ah qaababkaad ilmahaaga waxbarashadiisa ugu yeelan lahayd saameyn wanaagsan:

## **Hadii ilmahaagu ka mid yahey Barnaamijka Xarunta gundhiga (Center Based program), ka qeyb qaadashadaada waa loo baahan yahey:**

- Ka qaybgal warbixinta hore (orientation): waxaad la kulmi doontaa macalinka,
- Booqo fasalka, soona baro fasalka jadwalkiisa.
- Ka soo qaybgal kulumada waalidiinta iyo macalimiinta: waxaad la kulmi doontaa macalinka si aad u wada dejisaan yoolka ilmahaaga iyo si lagula socod siiyo ilmahaaga horumarka waxbarashadiisa.
- Caawinta sidoo kale waqti siinta fasalka ilmahaaga.
- Ka qaybgal shirarka manhajka bishiiba mar.
- Weydii u doodahaaga qoyska ama ilmahaaga macalinkiisa si aad u hesho warbixin ku saabsan caawimaada guriyeeynta, cuntada, dhaqaalaha, iwl.
- Ka qeyb qaado kulanka waalidiinta: ka dhiibo ra'yigaaga ku saabsan cuntada ilmahaaga, sidoo kalena la hadal waalidiinta kale.
- Waxaa kulanka waalidiinta qeyb ka ahaan doono waalidnimada anshaxa leh (Conscious Discipline parenting).
- Ka qaybgal wax qabadyada Qoysaska bishiiba mar.
- Ka qeyb qaado xiisadaha waalidnimada: tusaale, Barbaarinta Caafimaad qabka, cunto karin, iyo Aabayaal xoogan Qoysas xoogan.

## **Hadii ilmahaaga ka mid yahey booqashada wax barashada guriga:**

- Ilmahaagii aad diiwaangelisey wuxuu ka qeyb qaadan doonaa in isbuuc walbaa guriga loogu imaado (home visit).
- Waxey kaa caawin doontaa qorsheynta hawlaha guriga ee toddobaadlaha ah iyo la macaamilka ilmahaaga.
- Sidoo kale ilmaha/caruurta diwaangashan waxaa looga baahan yahey iney ka qeyb qaataan Safarada loo aadiyo isdhexgalka bulshada.
- Ka qaybgal bil kasta xafladaha qoyska oo dhan.
- Ka qeybqaado xiisadaha waalidnimada: tusaale, barbaarinta caafimaad qabta, Cunto karin, iyo aabayaal xoogan, Qoysas xoogan.

# HAWLGELINTA QOYSKA KA QEYB QAADASHADA SANAD DUGSIYEEDKA 2024-2025

## Agoosto

- Baraarujinta Head Start ka: Waalidiinta iyo caruurta waxaa ay sahminayaan fasalka. Arintaana waxey ka dhici doontaa Zoom ka taasoo ay u dhaxeyso macalinka iyo qoyska oo Keli Keli ah.

## Sebtembar

- Booqoshoyinka Iskaashiga Qoysaska: Macalinkaaga ama u doodaha qoyskaaga ayaa balan booqasho idiin sameyn doono si ay u arkaan, awoodaha qoyska, si yoolal loogu dejijo iyo dib u eegis ama lagu xiro illayaasha bulshada.

## Nofembar

- Isku qor jadwalka shirarka macalimiinta: Waalidiinta waxaa lagu dhiirigelinayaa iney is qoraan shirarka waalidiinta iyo macalimiinta. Xiliyada shirarka, iskoolka wuxuu qaban doonaa bandhig kheyraad halkaas oo ay waalidiinta iyo caruurta ay sahmin karaan waxyaabaha lagu soo bandhigo bulshada dhexdeeda. Macalimiinta ama u doodaha qoyska ayaa dib u eegi doono macluumaadka Iskaashiga qoyska.

## Febraayo

- Isku qor jadwalka shirarka macalimiinta: Waalidiinta waxaa lagu dhiirigelinayaa iney is qoraan shirarka waalidiinta iyo macalimiinta. Macalimiinta ama u doodaha qoyska ayaa dib u eegi doono macluumaadka Iskaashiga qoyska.

## Juun

- Isku qor jadwalka shirarka macalimiinta. Waalidiinta waxaa lagu dhiirigelinayaa iney is qoraan shirarka waalidiinta iyo macalimiinta. Macalimiinta ama u doodaha qoyska ayaa dib u eegi doono macluumaadka Iskaashiga qoyska.

## Kulamada Waalidiinta

- Kulumada Waalidiinta waa waqtiga ugu habboon ee uu waalidka ugu qeyb qaato waxbarashada ilmahooda! Sideed kulumood ayaa dhaca sanad dugsiyeedka oo dhan. Waqtiga iyo saacada ay kulamada dhacayaan waalidiinta iyo macalimiinta fasalada ay isla meel dhigo. Waxaan u isticmaali doonaa manhajka wacyiga waalidka ee qeyb ka mid ah kulan kasta. Sidoo kale Kulumadaan waxey waqti fiican siineysaa waalidiinta iney isku bartaan sidoo kale waxey awood u siineysaa iney wada xiriir.

## Fasalada la bixiyo sanad dugsiyeedka oo dhan:

### • Afarta aasaasiga ah ee Aqoonta maaliyadeed:

wuxuu dhacayaa sadax fadhi, fadhi walbana waa hal saac. Fasalada waxaa loogu talagaley inay gacan ka geystaan dhisidda xoojinta dhaqaalaha iyada oo loo maraayo .afar qeybood oo waxbarasho maaliyadeed ah. Fasalkani wuxuu ku siin doonaa aqoonta aad u baahantahey si ay kaaga caawiyso miisaaniyada iyo abuurista keydka, deyn dhimis, iyo dhisida keredit wanaagsan oo qiimo leh.

- **Barbaarin Caafimaad leh:** Lix isbuuc ayuu soconayaa fasalkaan waxaana si wadajir ah casharada loo bixinayaa fasalada talooyinka Barbaarinta iyo talooyin ku saabsan cunto karinta.
- **Fasalka Cunto karinta:** baro sida loo kariyo cuntooyinka inta badan laga helo gurigaaga.
- **Aabayaal iyo Qoysas Tayo leh:** Dhacdooyinkan waxaa lagu dhiirigelinayaa aabooyinka iyo hooyooyinka kaalintooda kaga aadan aqrinta, xisaabta, iyo Sayniska.
- **CPR ta ilmaha:** fasalkaan waxaa la siin doonaa waalidiinta, tababarkaan waxaa la bixin doonaa hal mar ilaa labo mar sanadkii cadada fasalka waa xadidan yahey.

**isdiiwaangelin hor u dhac ah ayaa looga baahan yahey fasaladaan. Ka fiiro email kaaga iyo boorsada iskoolka ee ilmahaaga war bixinta isdiiwaangelinta.**

# WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN...

## Soo Wacitaanka Macalimiinta:

- Gundhiga Xarunta (Center-based) Guud ahaan macalimiinta ayaa diyaar u ah ka jawaabida telefanada 30 daqiiqo ka hor intaan fasalka bilaaban iyo 30 daqiiqo ka dib markuu fasalka dhamaado.
- Ha soo wicin xiliyada fasalka lagu jiro aan ka aheyn xaalad degdeg ah, Feejignaanta macalimiinta waxaa looga baahan yahey iney caruurtu ku wajahan tahey xiliyada fasalka lagu jiro.

## Tababarida Musqusha:

Gundhiga Xarunta (*Center Based*):

- Reach-Up Head Start waxey kaa caawineysaa iney kuu tababarto ilmahaaga isticmaalka musqusha.
- Intii lagu gudo jiro tababarida musqusha, ilmahaaga waa inaad u soo xirtaa xafaayada surwaalka ah (pull-ups) intuu fasalka joogo.
- Hadii ilmahaaga ay ka fakato kaadi, dhamaan dharka ka qoyey ama ka wasaqoowey waxaa loogu soo ridayaa bac kadibna guriga ayaa loogu soo dirayaa.
- Ilmahaagoo u tababaran musqusha hadana fadlan dhar dheeraad ah ugu soo rid boorsada.

## Iskaa wax u qabso:

\*\*Xiliga caabuqa faafaha lagu gudo jiro iskaa wax u qabso lama ogolo fasalka dhexdiisa, \*\*

- Waa laguugu soo dhoweynayaa fasalka. Waxaa laguugu dhiirigelinayaa inaad u feejignaato ama aad qeyb ka noqoto shaqo hawleedka ilmahaaga.
- Waa inaad caruurta waqti walba arki kartaa maqlina kartaa intaad caruurta fasalka kula jirtid. Intaad fasalka caawineysid marnaba kuma keliyoon kartid inaad caruurta keligaa la joogtid.
- In farahaaga la soo baaro qasab mahan xiligaan intaad fasalka caawineysid ama aad ka qeyb geleysid kulumada ka dhaca fasalada ama ka qeyb qaadashada kulumada sida jiheynta qoyska, Kulumada waalidiinta, iyo Dabaaldegyada fasalada.
- Xiliga xayiraada caabuqa lagu guda jiro, ma jiro booqashooyinka fasalada.



# HABKA CABASHADA

**Reach-Up Head Start waxey dhiira gelisaa xiriirka furan ee qoysaska iyo bulshada ee ku saabsan barnaamijyadeeda iyo adeegyadooda. Hadii waalidka ama qofka bulshada ahi uu ka cabanaayo ama dhibaato ka haysato barnaamijyada wakaalada, isaga/iyada waa in ay raacaan habkan si loo xalliyo dhibaataada.**

1. qofka cabashada wato ama dhibaato haysata waa inuu si toos ah ula xaajoodaa shaqaalihii ay si gaara ah u quseysey xaalada. Hadii loo baahdo warbixin dheeraad oo ah Fahmida sidey u shaqeeyaan barnaamijyada iyo sababaha go'aanada.
2. Hadii aan dhibaataadii la xalin, waa inuu qofkii warqad cabsasho ah soo qoraa kadibna ku soo hagaajiyaa agaasimaha Fulinta kalana xaajoodaa arintan. Agaasimaha Fulinta waxaa laga yaabaa shaqaalihii arintaan idin dhexmartey inuu ku soo daro wada hadalka si loo darso dhibaataada.
3. Hadii lakulanka agaasimaha Fulinta aysan xalin dhibaataadii, qofka cabashadiisu wuxuu u gudbin karaa Guddoomiyaha Golaha siyaasada. Agaasimaha Fulinta ayaa la wadaagayo magaca, adareeska, iyo teleefanka Guddoomiyaha Golaha. Guddoomiyaha ayaa go'aamin doono xiliga la dul dhigi doono ajandaha.
4. Hadii Guddoomiyaha Golaha dib u eegistiisa xalin weyso dhibaataada, qofka warqadiisa cabashada waa inuu u gudbiyaa kalana kaashadaa Guddoomiyaha Gudiga. Agaasimaha Fulinta ayaa la wadaagayo magaca, ciwaanka, iyo teleefanka Guddoomiyaha Gudiga.
5. Guddoomiyaha ayaa go'aamin doono xiliga cabashadaadu lagu darayo ajandaha. Gudiga Maamulka ayaa kaga soo jawaabi doono hab qoraal ah 30 cisho gudahooda kadib markii la helo cabashadaada. Go'aanka Guddiga ayaa noqon doono kama dambeys.

CARUURTA XANUUNSAN: MARKII GURIGA LA JOOGAAYO & MARKII ISKOOKKA LAGU SOO NOQONAAYO

\*\*\*Xasusin warbixinta daqatraka waa loo baahan yahey hadii ilmuhu uu xanuunsanaa 3 beri iyo kabadan.

Markii guriga la joogaayo:	Markii Iskoolka lagu soo noqonaayo:
Qandho (Kilkisha Heerkul keeda markey tahey 99 degrees F ama kabadan, afka heerkul kiisuna yahey 100 degree F ama kabadan)	Kilkisha Heerkul keeda markey tahey 99 degrees F ama ka yar, afka heerkul kiisuna yahey 100 degree F ama ka yar ugu yaraan 2. Ilmaha waa ineysan qandho heyn iyagoo aan la siin wax daawo ah. Sida Tylenol, ama daawo kastoo qandho jabin ah.
Isbedelka Dabeecada ( ilmaha oo aanan ka qeyb qaadan karin hawl maalmeedka, oohin badan, xanaaq badan	24 saac ka dib Dabeecadii oo caadi ku soo noqotey.
Matagid (labo mar ama ka badan 24 saac gudahooda)	24 saac kadib matagii oo istaagey
shuban ( labo ama ka badan saxaro jelicsan ama shuban biyood oo socdey 24 saac)	24 saac kadib shubankii oo istaagey
Hergab/ calaamadaha hergabka/COVID/Hergabka RSV ( laga yaabaa in calaamadaha qaar iney jiraan ama dhamaantood kuwaasoo kamidah qandho, qufac, dhuun xanuun, duuf, kor xanuun, madax xanuun, dhaxan, daal)	<p>Kala doorasho:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.markey jiraan COVID, Hergab ama RSV (qabow sambabada ga ka soo wareegto 24 saac ka dib markii calaamadaha xanuunka/q ka joog sadaan ka joogsadaan (iyagoo la siin qandho jabiye ama 1</li> <li>2. warqada dhaqtar inaad keentaan oo cadeyneysa in ilmahu xanu qasbaayo guri joog uusan jirin.</li> </ol> <p>***Hadii wax un laga heley COVID ka Hergab ama RSV (qabow sar galo), soo wac macalinka ilmahaaga. Ilmaha xanuunsan waa inuu joogaa ilaa 5 beri. wuxuuna iskoolka ku soo noqon karaa maalinta hadii uu roon yahey qandhona heyn. Reach-up ayaa idinla qorshey waqtiga uu ilmuhu soo laabanayo.</p>
Neefsashada oo dhib ah, dhuun xanuun, xididada oo barara, codkoo xirma, qufac daran ama qufac aan kala joogsi laheyn	Warqada dhaqtarka waa ineey ku caddahey in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin
Af xanuun	Warqada dhaqtarka waa ineey ku caddahey in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin
Xasaasiyad/maqaar dhaawac ah	Warqada dhaqtarka waa ineey ku caddahey in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin
Il dheecaameysa	Warqada dhaqtarka waa ineey ku caddahey in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin

Reebida caruurta jiran iyo imaan sha hooda

- Hadii ilmaha iskoolka looga soo saaro xanuun awgiis, looma ogolaan doono inuu ku soo noqdo 24 saacadood kadib ilaa uu ku soo noqdo caadigiisii ama uu lakulmo dhaqtar caafimaad.
- Hadii uu ilmuhu uusan imaan iskoolka **Sadax maalin** iyo kabadan xanuun jiro awgiis, arqad dhaqtar ayaa loo **baahan yahey** inta uusan ilmuhu ku soo noqon iskoolka. Hadii qoysku uusan haysan warqad dhaqtar, qoyska waxaa laga rabaa inuu ilmaha dhaqtar geeyo warqad dhaqtar ah na ka keeno. Haa, tani micnaheedu waa ilmo caafimaad qaba oo dhaqtarka loo geeyo.

**Tusaale:** ilmaha wuxuu iskoolka uga maqanyahey xanuun awgiis Khamiis, Isniin iyo Talaado warqad dhaqtar ayaa loo baahan yahey.

Imaan shaha waa muhiim, sidoo kale waa muhiim markuu xanuun jiro in guriga la joogo! Tani waa isku dheelitirid wanaagsan. Hadii uu ilmuhu xanuunsan yahey Sadax cisho oo isku xigto aanan imaan karin iskoolka, waxey u baahan yihiin in dhaqtarka la geeyo!



# GARGAARKA DEGDEGGA

## **Xeerarka bixiyayaasha gargaarka degdegga ah .**

1. Is dejin
2. mar walba sifiican u dhaq gacmaha, ka hor iyo ka dib Daryeelka xogid/maqaar dilaacsan
3. Hadii aad wax su'aal ah ka qabto xaalada adag, raadso daryeel caafimaad.
4. wac 911 hadii naftu halis ku jirto
5. Hadii ilmuhu xanuunsado ama dhaawac soo gaaro intuu iskoolka uu joogo, waalidka ayaa loo soo sheegayaa.

## **Daryeelka bukaanka**

1. Nasasho iyo is go'doomin.
2. iska cabir heerkul ka/ qor xanuunka aad dareemeysid.
3. Hadii heerkul ka jirka uu sareeyo/ hadii xanuunku sii bato raadso daryeel caafimaad.

## **Calool Xanuun**

1. seexi ilmaha oo ha nasto.
2. ka cabir heerkul ka.
3. Afka waxba haka siin
4. isku day inaad hesho meesha xanuuneyso.
5. Raadi daryeel caafimaad, hadii xanuunka sii bato.

## **Xanuunka Neefta**

1. ilmuhu ha nasto, hubi ilmaha, biyo kabasii, kula tali inuu neefta si tartiib ah u qaato.
2. Wac 911 hadii ay neefsashada dhibeyso.

## **Finan**

1. ururin yar oo biyo ah ama dhiig ah ayaa si tartiib ah jirka u nuugi doonaa.
2. hadii finku bararo, ku dhaq saabuun iyo biyo meesha boogta ah ka dibna maro nadiif ah ku xir.
3. ha isku dayin inaad daaweyso fin aad u weyn, raadso daryeel caafimaad.

## **Nabro/kuuskuusan**

1. ku cadaadi wax qaboow, ilmahana aamusi.
2. Haka waaban inaad raadsato daryeel caafimaad hadii xaaladu adkaato.

## **Gubasho- Maqaarkoo yara guduudan**

1. ku dhaq biyo qaboow meesha gubatey.
2. maro qaboow saar meesha gubatey.

## **Gubasho qoto dheer oo balaaran**

1. Is dejin.
2. Daaweynta naxdinta.
3. Seexi ilmaha dugaalna sii aamusina .
4. Nabraha faraha ka qaad sidoo kalena sii dabcsan u dabool.
5. Wac 911.

## **Gubasho kiimikaad**

1. Biyo qandac ah ku dhaq.
2. Maro Nadiif ah ku xir.

## **Ku saxasho**

1. Hadii Ilmuhu hadli karin ama neefsan karin (caloosha ka riix ) ilaa uu ka soo baxo wixii uu ku margadey.
2. Hadii uusan ka soo dhicin wixii uu ku margadey ama ilmaha uu miyar doorsoomo wac 911.

## **Saraniin yar ama xagasho yar**

1. ku dhaq biyo iyo saabuun. Biyaha sifiican ugu shub.
2. Maro nadiif ah ku duub hadii loo baahdo.

## **Sarniin daran**

1. Seexi Ilmaha si looga hortago inuu suuxo. Si dhiiga loo joojiyo ku dadaal inaad culeys saarto meesha dhiiga ka socdo adigoo maro nadiif aha ku xirayo.
2. Meel kore saar meesha dhaawaca ah hadii ay suurto galtahey.
3. Raadso goob caafimaad.

## **Sokorow**

1. Ilmo kastoo qaba sokorow waa iney ogyihiin kalkaalisada iyo macalimada si loogu dhaqmo talooyinka la tacaalida ee dhaqtarka

# GARGAARKA DEGDEGGA QYEBTIISII KALE

## Eey/qaniinyo xayawaan

1. dhoormar sifiican biyo iyo saabuun ugu dhaq meesha dhaawaca ah.
2. Sifiican biyo nadiif ah ugu raaci
3. Maro nadiif ah ku duub
4. La socod sii dhaqtarka

## saxarka isha gala

1. si tartiib ah isha biyo ugu seyr. Ama kor u qaad daboolka sare ee Isha . Tani waxey abuureysaa iney ilmo ka timaado isha ka dibna qashinkiina ka soo baxo.
2. Ha isku dayin inaad qashinka ka soo saarto hadii saxarku saaran yahey wareega araga.
3. Hadii aad ka soo saari weydo qashinka isha. Maro nadiif ah ku dabool ka dibna daryeel caafimaad raadso.

## Suuxdin (Fainting)

1. Ka hortag , hadii ay suuragal tahey, fariisii ilmaha oo madaxiisa hoos u deji oo geli ladadiisa jilbood dhexdooda
2. Hadii ilmuhu miyar beelo, dhulka seexi lugahiisana wax yar kor ha jiraan oo madaxu ha hooseeyo.
3. Weel iyo shukumaan diyaarso la cala haduu ilmuhu matago
4. Hadii ilmuhu soo roonaan waayo in mudo ah (aanan ka badneyn daqiiqado) wac 911.

## Jabniin

1. Ilmaha dugaalsii iyo degenaansho.
2. Daryeel caafimaad raadi.
3. Hadii aad xaqiiqsato iney jabantahey ama aysan jabneen u daryeel sidii meel jaban oo kale.
4. Hadii aad ku qasbanaato inaad ilmaha dhaqaajiso, u duub dhaawaca sidii meel jaban oo kale inta aadan dhaqaajin ilmaha.
5. Hadii laftu ka soo dhex baxdo maqaarka ku xir maro nadiif ah.

## kogid qabow dartii

1. si tartiib ah isu diiri (yeynaan biyuhu kuleyl ahaan) biyo.
2. Ha isku xoqin.
3. Hadii kogidu qaboow darii ay halistahey, raadso goob caafimaad.

## Dhaawacyada madaxa:

1. Dhaawaca fudud ee madaxa - nasi ilmaha daqiiqado yar. Hadii aysan jirin calaamado matag ah, lalabo, wareer ama indhaha cawir ka galo, ilmuhu howlahiisa ayuu ku noqon karaa, laakiin la soco xaaladiisa.
2. Madaxa oo jug culus gaarto ama miyir daboolmo, deji ilmaha oo aamusi, dugaal sii meel simana seexi 911 kana wac.

## Madax Xanuun

1. Ka cabir heerkulka.
2. Nasasho.
3. Hadii Madax xanuunku sii bato, seek raadso goob caafimaad.

## Daalka kulaylka

1. Ilmaha ku nasi meel qaboow.
2. Hadii ay macquul tahey sii biyo.
3. Hadii ilmahu kuu jawaabeynin, raadso goob caafimaad.

## higgada

1. Kula tali in ilmuhu uu neefta isku reebo intuu awoodo, ama ha u cabo bakeeri biyo ah si tartiib ah.
2. Hadii nafis jirin, ilmuhu haku neefsado boorsada yar ee laga sameeyey warqada taasoo leg afkiis iyo sankiisa.
3. Hadii ay higgada ka sii darto, raadso goob caafimaad.

## Qaniinyada cayayaanka

1. micida iska saar, hadii ay ku taalo.
2. wax qaboow saar saar.
3. U fiirso falcelinta xasaasiyadda guud (sida, neefsashadoo dhib ah, xaraarad tiro badan ama cuncun, barar xad dhaaf ah). wac 911.

## Sangoror

1. Kor u fariisii ilmaha madaxiisana ha toosnaado.
2. duleelada sanki si adag u cadaadi 5-10 daqiiqo.
3. wax qabow ku cadaadi sanki.
4. Hadii dhiigu sii socdo 15 daqiiqo, raadso goob caafimaad.

# GARGAARKA DEGDEGGA OO WELI SOCDA

## Sunta Ivy ama Geedka sunta ah

1. Ku dhaq saabuun iyo biyo meesha sunta gaartey (sida ugu dhaqsiyaha badan isla markey ku gaarto kadib ).
2. Ku celceli dhoormar.
3. Ku raaci biyo Nadiif ah kadibna qalaji.
4. Raadso daryeel caafimaad si aad u hesho telmaamo dheeraad ah/ ama daawo cuncunka kaa caawiso.

## Sumaynta

1. Wac Xarunta Xakamaynta Sunta, 1-800-222-1222.
2. Teleefanka ak keen weelka sunta hadii ay suurta galtahey.
3. Raac tilmaamaha xarunta sunta.

## Dhaawac daloolin

1. sifiican biyo iyo saabuun ugu nadiifi.
2. Dhiig joojin: ku xir maro nadiif ah.
3. hadii nabarku qoto dheeryahey , raadso daryeel caafimaad.

## Qalalka

1. si tartiib ah ilmaha dhulka u seexi, dharka u debci ookiyaalah na ka bixi.
2. meesha ka fogee wixii adag ama qalab af-leh kaas oo dhaawici kara ilmaha.
3. Ha Celin ilmaha ama haku qasbin inaad afka wax ka siisid.
4. U seexi dhinac isaga/iyada si ay calyadu dhinaca uga hoorto oo afkiisu uga baxdo.
5. Qalalka kadib u ogoloo inuu ilmuhu nasto, meel degan ayaa u door roon.
6. Hadii uu qalalku ka bato 5 daqiiqo, wac.

## Naxdin

1. Hadii ilmuhu isbedelo kalarkiisa ( pale), tabardari, lalabo sidoo kalena dareemayo qaboow, maqaar qoyan:
  - a. hubi ilmaha;
  - b. cagahiisa kor u qaad dugaalna sii;
  - c. wac 911.

## dhuun Xanuun

1. ka cabir heerkulka, ka fiiri wax guduudan iyo cadaan dhuunta aageeda.
2. u raadso daryeel caafimaad dhaqanka dhuunta.
3. Ilmaha ha u soo dirin Iskoolka
4. Daawooyinka loo soo qorey waa in la raacaa intaan Ilmaha loo soo dirin iskoolka.

## Kabka

- Ha isku dayin in aad iska saarto kabka haddii si qoto dheer u guntan yahay
- ku dhaq meesha biyo iyo saabuun.
- Raadso goob caafimaad hadii kabku aad u dhuuqsan yahey ama dhaawacu bululuqdey

## Kalabaxa & muruqa booda

1. U dhowr sidii jabniin hadii aad ka shakisan tahey.
2. kor u qaad meesha dhaawaca ah.
3. wax qaboow saar saar.
4. Hadii xanuunku saa'do, raadso goob caafimaad.

## abuu tuutuu (finka isha ka soo baxo)

1. Raadso goob caafimaad.
2. Ha u ogolaan Ilmuhu inuu xoqo ishii buktey.

## Ilkaha - jabid, dilaac, maqan, cirid gubtey ama Daanka oo dhaawacan

1. raadso goob caafimaad ama daryeelka ilkaha
2. Hadii iliga jaban dhibaayo biyaha qabow ama hawada, raadso daryeelka ilkaha sida ugu dhaqsiyaha badan.
3. Hadii iliggii oo dhan soo dhaco, ku dhex rid biyo nadiif ah ka dibna ilmaha iyo iliggaba dhaqtarka ilkaha geey sida ugu dhaqsiyaha badan.

## Ilko Xanuun

1. Biyo qandac ah ku luq luqo.
2. Raadso daryeelka ilkaha.

## Matag ama Shuban biyood

1. meel kaligiis ku reeb ilmaha markaana ka cabir heerkulka.
2. Raadso goob caafimaad hadii matagga ama shuban biyood ka ka sii daraan.

# TALEEFANO MUHIIM AH

U isticmaal warqadaan inaad ku keydsato lambarada muhiimka kuu ah meel gaar ahna aad guriga ka dhigato. ku buuxi meelaha banaan warbixin taada gaarka kuu ah.

## EMERGENCY CONTACT NUMBERS

**911** IN CASE OF EMERGENCY  
CALL 911

 POLICE DEPARTMENT \_\_\_\_\_

 HOSPITAL \_\_\_\_\_

 POISON CONTROL \_\_\_\_\_

 CUSTOM CONTACT \_\_\_\_\_

 CUSTOM CONTACT \_\_\_\_\_

www.teddyhealth.com BP120

## TAAGEERADA QOYSK & KHAYRAADKA BULSHADA

U doodaha qoyskaaga ama macalinka guriga ayaa labo maalmood oo booqasho guri idiin sameynayaan si uu kuu siiyo taageero iyo macluumaad ku saabsan kheyraadka bulshada. Sidoo kale waxaad fursad u heleysaa inaad la wadaagto qoyskaada wixii uu ku wanaagsan yahey iyo inaad yoolkaada sanadkan la meel dhigtid. Hadii aad wax u baahan tahey ama aad su'aal qabto ku saabsan kheyraadka bulshada, soo wac u doodaha qoyskaada ama macalinka guriga kugu yimaado 320-253-8110.

### Xadgudub:

Booqo Adeegyada Aadanaha ee Degmada ama Garaacid (Battering)

### Garaacid:

Rivers of Hope, Monticello..... (763) 295-3433  
Anna Marie's Shelter (women)  
St. Cloud..... (320) 253-6900 or 1-800-950-2203

### Ku Tiirsanaanta Kimikada:

AA Assistance Line, St. Cloud.....(320) 202-1895  
Central MN Xarunta Caafimmadka Maskaxda,  
St. Cloud..... (320) 252-5010  
Adeega qalniinka iyo dabiibka,  
Elk River.....(763) 441-7270  
CentraCare Mental Health Center..... (763) 295-4001  
Recover Plus, St. Cloud Hospital.....1-800-742-HELP  
Direct line.....(320) 229-3760  
VA MedicalCenter, St. Cloud.....(320) 252-1670

### Ilmaha iyo Ilaalinta Dadka Waaweyn ee Nugul:

Booqo Adeegyada Aadanaha ee Degmada

### Caruurta iyo Howlaha Qoyska:

Big Brothers/Big Sisters, St. Cloud.....(320) 253-1616  
Boy Scouts..... (320) 251-3930  
Boys & Girls Club.....(320) 252-7616  
Community Education--call your local school district  
Girl Scouts.....(320 ) 252-2952  
St. Cloud Park & Recreation.....(320) 257-5959  
YMCA.....(320) 253-2664

### Dhar, qalabka guryaha ama Alaabta guriga:

Cross Center, Benton County.....(320) 968-7012  
Goodwill Industries, St. Cloud.....(320) 654-9012  
Mother Seaton Store, Albany.....(320) 845-4490  
Paynesville Community Services....(320) 243-4953  
Treasure Chest, Waite Park.....(320) 255-1808  
BEE (Clothing Program Catholic Charities),  
St. Cloud.....(320) 229-4560

### Adeegyada Aadanaha ee Degmada iyo Gobolka:

Degmad Benton .....(320) 968-5087  
Degmada Sherburne.....(763) 765-4000  
ama 1-800-433-5239  
Degmada Stearns .....(320) 656-6000  
ama 1-800-450-3663

Degmooyinkaan waxey bixiyaan adeegyo iyo/ama aqbaar ku saabsan ka warbixinta xadgudubyada caruurta iyo dadka waaweyn ee jilicsan, liiska xanaanada, kiro caawin, dhaqaale caawin , MFIP iyo gargaarka caafimaadka.

Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota ..(651) 431-6600

### Telefoonada lambaradooda ee Dhibaata

Behavioral Health, St. Cloud Hospital.....(320) 255-5777  
Crisis Nursery, Sherburne County.....(763) 765-4000 or 1-800-433-5239, Ext. 4013  
Crisis Nursery, Stearns/Benton County.....(320) 654-1090  
United Way 2-1-1.....211 or (320) 252-0227

# TAAGEERADA QOYSK & KHAYRAADKA BULSHADA OO WELI SOCDA

## Macluumaadka Xanaanada:

Milestones.....1-800-288-8549 or (320) 251-5081  
Sidoo kale booqo Adeegyada Aadanaha ee Degmada

## Naafo--Jir ahaan & Maskax ahaanba:

ARC, St. Cloud.....(320) 251-7272  
Hope Community Support Center.....(320) 240-3324  
MN Services for the Blind and Visually.....(320) 308-4800  
MN Vocational Rehabilitation Service.....(320) 308-2224  
MN Relay System for the Hearing Impaired.....(320) 223-7130 or 1-800-657-3775  
Services for Children with Disabilities, Minnesota Department of Health.....1-800-728-5420

## Waxbarasho--GED:

Waxbarashada dadka waaweyn.....wa cDugsiga Degmadaada .  
Waxbarashada Bulshada.....wac Dugsiga Degmadaada .  
Carruurnimada Hore & Waxbarashada Qoyska (Barnaamijyada waalidka & ilmaha).....wac Dugsiga Degmadaada.  
Carruurnimada Hore-Waxbarashada Gaarka ah .....wac Dugsiga Degmadaada.

## Shaqaalaysiinta:

Avivo, St. Cloud.....(320) 227-1300  
Express Professionals.....(320) 251-1038  
Kelly Services..... (320) 253-7430  
Manpower Temporary Service.....(320) 251-1924  
CareerForce , St. Cloud.....(320) 308-5320  
CareerForce, Monticello.....(763) 271-3700  
ProStaff Personnel Services.....(320) 656-9777  
Dib u dhiska Noloshu (Tri-CAP).....(320) 251-1612 ama 1-888-765-5597  
Isku xirka shaqada.....(320) 259-9675

## Adeegyo Dheeraad ah:

Fidinta Degmada Benton .....(320) 968-5077  
Fidinta Degmada Sherburne .....(763) 765-3075  
Fidinta Degmada Stearns .....(320) 255-6169 ama 1-800-450-6171

## Qorsheynta Qoyska/ Uurleyda:

ABBA CrisisPregnancy Center  
Elk River.....(763) 441-7777  
Catholic Charities.....(320) 650-1660 or 1-800-830-8254  
Elevate.....(320) 252-4150

## Dhaqaale Hagid:

Catholic Charities.....(320) 229-4560  
Salvation Army.....(320) 252-4552  
Tri-CAP.....(320) 251-1612 or 1-888-765-5597

## Latalin Dhaqaale:

Catholic Charities.....(320) 650-1664  
Consumer Credit Counseling Service.....1-800-250-2227



# TAAGEERADA QOYSK & KHAYRAADKA BULSHADA OO WELI SOCDA

## **Raashin:**

Albany Food Shelf.....(320) 845-4070  
Big Lake Community Food Shelf.....(763) 263-2432  
CAER, Elk River.....(763) 441-1020  
Catholic Charities Food Shelf.....(320) 229-4560  
Clear Lake and Clear Water Food Shelf.....(320) 558-2954  
Cross Center, Benton County.....(320) 968-7012  
Fare-For-All.....(763) 450-3880  
ama1-800-582-4291  
Food Support, Call your local County Human Services  
Holdingford Food Shelf/City Hall.....(320) 746-2966  
Kimball Food Shelf.....(320) 398-3415  
Melrose Food Shelf.....(320) 256-2555  
Paynesville Comm. Service Center.....(320) 243-4953  
Princeton Pantry.....(763) 631-3578  
Rice Area Food Shelf.....(320) 393-2915  
Rocori Area Food Shelf.....(320) 685-8785  
St. Joseph Community Food Shelf.....(320) 363-7505  
Salvation Army Food Shelf and Community  
Lunch Program.....(320) 252-4552  
SE Central Stearns Food Shelf,  
Cold Spring.....(320) 685-8785

## **Gaaska/Caawimaada Korontada:**

Heatshare, Salvation Army.....(320) 252-4552  
Tri-CAP.....(320) 251-1612 or 1-888-765-5597

## **Caafimaadka iyo Nafaqada:**

Hooyooyinka iyo Caruurta (MAC).....1-800-365-0270  
(WIC) Adeegyada Caafimaadka ee Degmada Benton.  
(WIC) Caafimaadka Guud ee Degmada  
Sherburne .....(763) 765-4116 or 1-800-433-5237 x9  
(WIC) Caafimaadka Bulshada ee Degmada Stearns  
.....(320) 203-6942

## **Guriyeynta - Hoyga Degdegga ah:**

Anna Maries Shelter (women).....(320) 253-6900  
or 1-800-950-2203  
Place of Hope - rotating churches.....(320) 203-7881  
Salvation Army Emergency Shelter.....(320) 252-4552

## **Guriyeen--wax kale:**

Domus Transitional Housing.....(320) 259-9270  
Habitat for Humanity.....(320) 656-8890  
Housing & Redevelopment Authority (HRA  
- low-income housing).....(320) 252-0880  
For a listing of low income housing call  
United Way 2-1-1.....211 or (320) 252-0227

## **Macluumaad iyo Gudbinta:**

United Way 2-1-1.....211 or (320) 252-0227  
Great River Regional Library.....(320) 650-2500  
Reach-Up Inc./Head Start.....(320) 253-8110

## **kaarka Caafimaadka/Caawinta Caafimaadka:**

Minnesota Care.....1-800-657-3672  
Social Security (SSI).....1-800-772-1213  
ama wac degmada adeegyada bulshada oo ku  
saabsan adeegyada kaarka caafimaadka (MA)

## **Adeegyada Sharciga:**

Attorney General's Office.....1-800-657-3787  
Legal Services, Central MN.....(320) 257-4855  
or 1-800-622-7773  
MN State Bar Referral.....1-800-292-4152

## **Caawinaad Caafimaad:**

Centracare Family Health Clinic.....(320) 240-3157  
St. Cloud Hospital Emergency Room.....(320) 251-2700 or 1-800-835-6652

# TAAGEERADA QOYSK & KHAYRAADKA BULSHADA OO WELI SOCDA

## Caafimaadka Dhimirka:

Central MN Mental Health Center,  
St. Cloud.....(320) 252-5010  
Elk River.....(763) 441-3770  
Melrose (Call St. Cloud).....(320) 252-5010  
Creative Connections.....(320) 407-1110  
Ellison Center.....(320) 406-1600

**Liiska Kheyraadka oo Dhameystiran la soo xiriir  
ISuduwaha Caafimaadka Dhimirka  
at 320-253-8110.**

## Barbaarinta:

Circle of Parents.....(320) 650-2500  
ama fasalada iskoolada degmada

## Kaalmada kirada:

Caritas Family Services.....(320) 650-1664  
ama County Human Services (adeegyada bulshada  
ee degmada)

## Xadgudubka Galmada:

Central Minnesota Sexual Assault Center.....(320)  
251-4357 or 1-800-237-5090

## Kooxaha Taageerada:

soo wac United Way 2-1-1 si loo dhameystiro liiska  
aaga caawimaadka kooxaha .....211 ama  
(320) 252-0227

## Arrimaha Mulkiilaha iyo Kiraystaha

adeegyada sharciyada ee Bartamaha Minnesota  
(Legal Services, Central MN).....(320) 257-4855  
ama1-888-360-2889

## Adeegyada Halyeeyga:

Adeegyada Halyeeyga  
ee Degmada Benton.....(320) 968-5044  
Adeegyada Halyeeyga  
ee Degmada Sherburne.....  
(763) 765-3100  
Stearns Adeegyada Halyeeyga  
ee Degmada Stearns.(320) 656-6176  
VA Medical Center.....(320) 252-1670

**Wixii Dheeraad ah ee  
Kheyraadka Bulshada  
soo wac  
United Way  
sida 211  
ama (320) 252-0227**

