



KUMUDU KAZI NGUMU KABISA:

Ni watu wangapi unaowajua ambao watajibu tangazo lifuatalo?

MSAADA UNAHITAJIKA !

Tunamtafuta Mzazi Bora

Wajibu wa Mwanaume au Mwanamke

Zamu mbili au tatu

Hakuna mapumziko ya wikendi au ya sikukuu!

KUANZIA \$ 0 .0 0 KWA SAA

 247 Anywhere St., AnyCity



MIAKA 18

Ahadi ya Muda Mrefu
(Kiwango Kisichopungua Miaka 18)



NGUVU KUBWA

Nguvu ya Kimwili na Kihisia
Isiyo na Kikomo Inahitajika

Malipo kidogo, kuridhika kwa kiwango cha juu!

JIZOEZE KUJITUNZA:

Hakuna wazazi wakamilifu! Kila mtu anahitaji msaada wakati fulani. Malezi ni mojawapo ya majukumu magumu zaidi maishani, lakini ambayo tunapokea kiwango kidogo zaidi cha mafunzo. Kama ilivyo kwa kila kitu unachotaka kufanya vizuri, malezi yanahitaji kujifunza njia tofauti za kufanya kazi hiyo kwa ufanisi zaidi. Jaribu dhana hizi za kudhibiti msongo wa mawazo ili kujenga uwezo wako kwa kiwango cha juu sana kama mzazi.

• Jiondoe

Vuta hewa nyingi, nenda ukatembee, fumba macho yako na uhesabu hadi kumi, sikiliza muziki, tazama runinga kwa vipindi vifupi au chukulia kwamba umetulia kwenye ufukwe mzuri wenye jua kali na upepo mororo - jiondoe tu kwenye hali hiyo. Kuchukua likizo fupi ya akili kunaweza kuwa tiketi tu ya kukabiliana na mafadhaiko kwa mtazamo mpya.

♦ Pata Usaidizi

Tegemea familia na marafiki kwa msaada. Wasiliana na watu wanaokufanya uhusi vizuri, kuhisi matumaini, au kuhisi unapendwa. Chambua changamoto ukisaidiwa nao au hata upange wakati wa kuwatunza watoto wako ili kukupa mapumziko mafupi mbali na malezi. Kupanga mapumziko kabla ya mambo kuwa magumu sana ni jambo la busara na kunaweza kutoa lengo unalotarajia kwa matazamio.

♦ Dumisha Afya Bora

Dumisha afya bora. Kula mlo kamili, fanya mazoezi mara kwa mara, pata usingizi wa kutosha, na uweke ustawi wako wa kimwili kuwa kipaumbele. Hatua hii inaweza kusababisha kutegemea familia au marafiki kwa ajili ya ulezi wa watoto - lakini ni muhimu kuuandaa mwili wako kwa ajili ya changamoto ya malezi.

• Andaa Orodha

Andaa orodha ya mambo unayopenda kufanya na UYAFANYE!! Chagua mambo machache na utafute muda wa kuyafanya. Waombe ndugu na marafiki wakusaidie. Ni njia nzuri ya kupunguza msongo wa mawazo.

♦ Tarajia Matatizo

Tarajia matatizo magumu. Ikiwa mtoto wako anapenda kucheza na redio, na jambo hilo linakusumbua, basi isogeze redio hiyo. Ibadilishe umpe vitu vya kuchezea vya kuvutia na salama. Kwa kuunda eneo maalum la kuchezea kwa ajili ya mtoto wako, unaweza kuzuia matatizo kabla hayajatokea.

♦ Zungumza Kuhusu Msongo wa Mawazo

Ongea na mshauri, mshauri anayeaminika au rafiki kuhusu mfadhaiko wako. Wakati mwingine husaidia tu kuondoa hisia moyoni wako.

♦ Dhana Potovu ya Kutokuwa na Msongo

Hakuna malezi yasiyo na msongo wa mawazo-- lakini unaweza kupata njia za kudhibiti hisia zako ili kuwa mzazi mwenye ufanisi zaidi.

MENGINEYO KUTUHUSU

Prevent Child Abuse Indiana imejitolea kuzuia kunyanyaswa na kutelekezwa kwa watoto. Kwa kufanya hivyo, tunafanya Indiana kuwa mahali salama na bora kwa watoto wetu.



MAELEZO NA NYENZO

Ili upate taarifa zaidi za uzuiaji na malezi, na nyenzo, tembelea tovuti yetu au piga simu kwa **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373), Nambari ya Simu ya Dharura ya **211**, au Nambari ya Simu ya Kuzuia Kujua ya **988**.



RIPOTI UNYANYASAJI WA WATOTO

Ili kuripoti unyanyasaji na kutelekezwa kwa watoto, tafadhali piga simu **1.800.800.5556**



SAIDIA JUHUDI ZETU

Unga mkono juhudi zetu za jimbo zima za kuzuia kunyanyaswa na kupuuzwa kwa watoto kwa kununua Namba Pleti ya Leseni ya Kids First. Tembelea BMV iliyo karibu nawe au www.in.gov/dcs/2456.htm upate taarifa zaidi

PAMOJA, UZUIAJI UNAWEZEKANA.