



KUMUDU KAZI NGUMU ZAIDI

Kama ilivyo kwa kila kitu unachotaka kufanya vizuri, malezi yanahitaji kujifunza na kufanya mazoezi ya njia za kufanya kazi hiyo kwa ufanisi zaidi. Jaribu dhana hizi za kudhibiti msongo wa mawazo ili kujenga uwezo wako kama mzazi.

- **Pumua**
Vuta pumzi nyingi (vuta pumzi kila mara kwa kuhesabu hadi nne; pumua, shikilia, pumua, shikilia) na urudie mara tano
- **Tembea**
Nenda kwenye matembezi na mtoto wako.
- **Hesabu**
Funga macho yako na uhesabu hadi kumi.
- **Sikiliza**
Sikiliza muziki na/au uimbe.
- **Wasiliana Nasi**
Wasiliana na familia au marafiki; Watu wanaokufanya ujisikie vizuri na mwenye matumaini, ambao huzungumza nawe kukuwezesha kukabiliana na mapambano, na kuwatunza watoto wako na kukupa mapumziko.
- **Tazama**
Tazama Runinga kwa vipindi vifupi -- ujiondoe katika hali ngumu.
- **Dumisha Afya Bora**
Itunze afya yako; Kula mlo kamili, fanya mazoezi mara kwa mara, lala kwa utaratibu.
- **Tengeneza Orodha**
Tengeneza orodha ya mambo yanayokuletea furaha - YAFANYE!!
- **Uliza**
Hakuna wazazi wakamilifu. Omba msaada – **Wazazi wote wanahitaji msaada!**
- **Tarajia**
Tarajia matatizo kabla hayajatokea.
- **Ongea**
Ongea na mshauri, mshauri anayeaminika, au rafiki kabla ya kuhisi kulemewa.

NYENZO ZAIDI

Taarifa za kinga na malezi



TEMBELEA TOVUTI YETU
PCAIN.ORG



MIZOZO NA KUJIUA
HUDUMA YA SIMU YA 9 8 8
(PIGA SIMU, TUMA UJUMBE , ZUNGUMZA)



NYENZO ZA MSAADA
SIMU 2 1 1



NYENZO ZA USAIDIZI
1 . 8 0 0 . CHILDREN
(HUDUMA YA SIMU YA 2 4 / 7)

JIFUNZE ZAIDI

Angalia broshua nzima kwa kuskani au utembelee tovuti yetu.

WWW.PCAIN.ORG

