ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ...

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ...

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਵੀ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਉਸਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ''ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ...'' ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ... ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ, ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ (ਬੁਰੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ) ਹੋਵੇ, ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ (ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਜੱਫੀ ਪਾਉ)। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਗੜੇਗਾ ਨਹੀਂ... ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ... ਖੇਡਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ''ਅੱਕੜ-ਬੱਕੜ'' ਅਤੇ ''ਝਾਤੀ-ਮਾਈ'' ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਸੋਗੇ!

ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ.. ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ! ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਿਲਚਸਪ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ.. ਉਸ ਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਰਸਰੀ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਗਾਓ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ! ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਰਸਰੀ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਯਾਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਆਪਣੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਸੀ.ਡੀਜ਼ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਵੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਗਾਣੇ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ...ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣਾ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧੁੰਨੀਆਂ, ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਸਭ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:

- ''ਮੰਮੀ ਆਲੂ ਛਿੱਲ ਰਹੇ ਹਨ।''
- ''ਡੈਡੀ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਕਲੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।''
- ''ਦੇਖੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਟੀ ਅਤੇ ਅੰਕਲ ਮਿਲਣ ਆਏ ਹਨ!''
- ''ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫੜੋ,'' ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ...ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਦੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਿਲਾ ਦੇਣ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਣਗੇ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਟੇਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਯੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ''ਓਨਟੈਰੀਓ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ'' (Ontario Early Years Centres) ਅਤੇ ''ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ'' (Family Resource Centres) ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ, ਗਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।

ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ...ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ''ਰੁਕੋ'' , ''ਇਹ ਗਰਮ ਹੈ'' , ''ਡੈਡੀ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ'' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਓ

- ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

  - ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
  - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।
  - ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ, ਆਦਿ।

- ਕਿਸੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਵਧਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੇ ਮਾਪੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ!

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਓਨਟੈਰੀਓ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ
(Ontario Early Years Centres)
www.gov.on.ca/children/oeyc

ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਵਜਾਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(Healthy Babies Healthy Children Program)
ਇੱਕ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਸਾਰੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
1-866-532-3161 'ਤੇ ਇੰਫ਼ੋਲਾਈਨ
www.gov.on.ca/children/english/programs/beststart/health/index.html

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(Preschool Speech and Language Program)
www.gov.on.ca/children/english/programs/beststart/speech/index.html

best start
meilleur départ

by/par **health nexus santé**

Best Start (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)
ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ
www.Beststart.org

Health Nexus (ਹੈਲਥ ਨੈਕਸਸ)
180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
www.healthnexus.ca

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

2010