Tigrinya

ክሽነ
(Kitchen)

ናይ ምዝርራብ ንጥፈታት ምስ መጻወቲታት
(Talking activities with toys)

ንስኹምን ውሉድኩምን እንታይ ትገብሩ ኸም ዘለኹም ተዘራረቡ
(Talk about what you and your child are doing)

ከም ወላዲ ወይ ከም ኣለይቲ መጠን፣ ውሉድኩም ቛንቋ ኣብ ምምሃር ኣገዳሲ ግደ ኣለኩም። መጻወቲታት ሒዝኩም ኣብ እትጻወተሉ ግዜ ናብ ናይ ምምልላስ ርክብ ቀይርዎ እሞ ንውሉድኩም ድማ ቋንቋኡ ንኽሃንጽ ሓግዝዎ። ብሓባር ክትጻወቱ ኸለኹም፣ ብዛዕባ እቲ ንስኻትኩምን ውሉድኩምን እትገብርዎ ዘለኹም ተዘራረቡ። ነዞም ንጥፈታት እዚኦም ብቛንቋኹም ፈትኑዎም።

ምስ ህጻን ውሉድኩም
(With your baby)

- ንውሉድኩም ብፕላስቲክ እተሰርሐ መብልዒ ሽሓነን ማንካታትን ሃብዎም። በብተራ ነታ ማንካ ኸም ከበሮ ኣብ ሽሓነ ኣጋጭውዎ። ከበሮ ኽትወቕዑ ከለኹም፣ ከም "ድም፣ ድም፣ ድም" ዝብላ ቃላት ተዛረቡ።
- ከም ማንካ ወይ መጻወቲ ዝኣመሰለ ንኣሽቱ ነገራት ኣብ ትሕቲ ዓበይቲ መትሓዚታት ሓቢእኩም ሪኺዮ ተጻወቱ። በብተራ ኣቕሑ ኽትረክቡ ፈትኑ እሞ ነቲ ኣቕሓ ኽትረኽብዎ ኸለኹም ስም ሃብዎ።

ምስ ብእግሪ ክኸይድ ዝጀመረ ቖልዓ
(With your toddler)

- ምስ ውሉድኩም ምግቢ ኸም እትኸሽኑ ኣምስሉ። መጻወቲ ቕራፅ ተጠቐሙ እሞ ምግቢ፣ ወይ ብፕላስቲክ እተሰርሐ መትሓዚታት፣ ናይ ቀደም ማንካታት ከምኡውን ጥርሑ ዝኾነ ሳጹን ምግቢ ተጻወቱ። ንውሉድኩም ኸም መረቕ፣ ምቁር ሕብስቲ ወይ ቍርሲ ዝኣመሰለ ዝብላዕ ኽዳልዉልኩም ሕተትዎ። ነቶም ሽሓነታት ትሓጽቡ ኸም ዘለኹም ኣምስሉ።
- ክትጻወቱ ከለኹም ተዘራረቡ። ከም እኒ "ጢን፣ ጢን፣" "ሽሽሽ፣" ወይ "ጭጭ፣ጭጭ" ዝኣመሰለ ብዙሕ ናይ ምግቢ ምስራሕ ድምጽታት ኣውጽኡ። ነቲ ምግቢ ከም ውዑይ፣ ልሑም ወይ ድርቕ ዝበለ ብዝብሉ ቃላት ግለጽዎም። እቲ ምግቢ ከም ጨው ዝበዝሖ ወይ ምርር ዝበለ ብዝኣመሰለ ቃላት ብኸመይ ከም ዝጥዕም ተዘራረቡ።

ምስ ኣብ ኣጸደ ሕጻናት ዘሎ ቖልዓ
(With your preschooler)

- ናብ ቤት ምግቢ ኸም እትኸዱ ወይ ብድራይቭ ስሩ ኸም እትሓልፉ ኣምስሉ። ውሉድኩም ዝርዝር ምግቢ ኽዳልዉ ሓግዝዎም። ነተን ቓላት ጽሓፍዎም፣ ስእሊታት ስኣሉ ወይ ስእሊ ምግቢ ኻብ በራሪ ወረቐት ቘሪጽኩም ኣብቲ ዝርዝር ምግብ ኣጣብቕዎ። ንስኹምን ውሉድኩምን እቲ ከሻኒ፣ ኣቕራቢ ወይ ዓሚል ክትኰኑ ትኽእሉ ኢኹም። ንውሉድኩም ምስቲ ኣቕዲሞም ብዛዕባ ኣብያተ ምግቢ ዝፈልጥዎ ነገራት ምእንቲ ኽራኸቡ ሕቶታት ሕተትዎም። "ምግቢና ብኸመይ ክንእዝዝ ንኽእል?" ኢልኩም ሕተቱ።
- ንመጻወቲ እንስሳታት ውሉድኩም ናይ ድራር ምድላው ከም እትብዕሉ ኣምስሉ። ውሉድኩም ወረቐት ዕድመ ንኽገብሩ፣ ድራር ንኽዳልዉ ከምኡውን ንቲ ምግቢ ኸም ዘዳልዉ ንኸምስሉ ሓግዝዎም። ንውሉድኩም ከም "ምግቢ ተወዲኡና እዩ። እንታይ ኢና ኽንገብር ዘለና?" ዝዓመሰለ ሕቶታት ብምሕታት ጸገም ንኽፈትሑ ኣተባብዕዎም።

ብዛዕባ ኽሽነ ኽትመሃረሉ እትኽእል ካልእ መገዲ ኸኣ ውሉድካ ኣብ እዋን መኣዲ ኽሕግዙ ምፍቃድ እዩ። ፍራፍረታት ንምሕጻብ፣ ሰላጣ ንምትእትታው ወይ መትሓዚ ንምኽፋት ክሕግዙ ይኽእሉ ኢዮም።

ኣበይ ሓገዝ ትረኽቡ
(Where to get help)

ናይ ዘረባን ቋንቋን ፓቶሎጂስት ክሕግዙ ይኽእሉ። ዝያዳ ኣብ ahs.ca/pedrehab ፍለጡ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ነዚ QR ኮድ ስካን ግበሩ ወይ ድማ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፤ myhealth.alberta.ca/Topic/Pediatric-Rehabilitation/Pages/Talk-Box-Tigrinya.aspx

እዚ ጽሑፍ እዚ ንምኽሪ ብቐዕ በዓል ሞያ ጥዕና መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጽሑፍ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ ዝዓለመ ኮይኑ "ከምዘለዎ"፡ "ከምዝኾነ" ብዝብል መሰረት እዩ ዝቐርብ። ዋላ እኳ ትኽክለኛነት ዝምልከት ዝኾነ ውክልና ወይ ውሕስነት፡ ግሉጽ፡ ብተዘዋዋሪ ወይ ሕጋዊ ኣይገብርን። Alberta Health Services ንኣጠቓቕማ እዞም ንዋት፡ ከምኡ'ውን ካብ ከምዚ ዓይነት ኣጠቓቕማ ንናይቲ ሓበሬታ ንምርግጋጽ ርትዓዊ ጻዕርታት እንተተገብረ፡ Alberta Health Services ንልክዕነት፡ ተኣማንነት፡ ምሉእነት፡ ተግባራዊነት ወይ ንፍሉይ ዕላማ ናይ ከምዚ ዝኣመሰለ ሓበሬታ ብቕዓት ዝፍጠር ዝኾነ ይኹን ክሲ፡ ተግባራት፡ ጠለባት ወይ ክስታት ኩሉ ተሓታትነቱ ብግልጺ የልዕል።

እዋናዊ ካብ ዕለት፦ ፌብሩሪ 27፣ 2025
(Current as of: February 27, 2025)

Alberta Health Services