

**Воспитывать
детей просто.**

(Да, конечно!)



Звоните “2-1-1” для круглосуточной помощи и поддержки.

2-1-1 Sacramento это бесплатная, конфиденциальная информационно-справочная служба, которая является универсальным источником информации об общественных услугах и ресурсах. Набрав “2-1-1”, абоненты могут получить индивидуальную информацию от специалиста по ресурсам и программам, направленных на оказание помощи семьям в самых разных сферах жизни, таких, как доступ к услугам здравоохранения и эффективным способам обучения ваших детей дисциплине. Звонки на “2-1-1” абсолютно конфиденциальны и доступна на более чем 150 языках.

2-1-1 Sacramento предоставляет абонентам свыше 2,400 общественных услуг в районе Сакраменто, таких как:

- Трудоустройство и обучение
- Информация о жилье
- Финансовая поддержка
- Услуги для детей
- Услуги для пенсионеров
- Продовольственные программы
- Услуги здравоохранения
- и другие

**Звоните
2-1-1**

Мы существуем для того, чтобы помочь детям достичь их наивысших потенциалов.

Для помощи семьям с детьми в возрасте до пяти лет в преодолении трудностей, с которыми они могут столкнуться, наша организация **First 5 Sacramento** предлагает 5 самых полезных советов по воспитанию наряду с некоторыми ценными ресурсами, где можно получить поддержку.

Существует множество факторов, которые могут усилить напряжение родителей, сократить их терпение и проверить их навыки воспитания.

Вот эффективные советы от **First 5 Sacramento**, которые помогут Вам снять напряжение в то время, как Вы прилагаете усилия для воспитания вашего ребенка:

- 1** Сделайте передышку – побудьте в тихом месте пока Вы вновь не почувствуете себя спокойно.
- 2** Создайте группу поддержки из членов семьи и друзей.
- 3** Будьте последовательны и установите распорядок – детям нужна структуризация.
- 4** Упростите процедуры распорядка во время стрессовых ситуаций – например, приготовьте одежду для школы с вечера.
- 5** Заботьтесь о себе – делайте упражнения, хорошо питайтесь и отдыхайте. Привейте детям эти привычки своим собственным примером.



First 5 Sacramento предоставляет вспомогательные ресурсы в различных областях, включая:

- Навыки воспитания детей
- Правильное питание
- Подготовка детей к школе
- Общение с другими родителями
- Здоровье ребенка
- Создание качественных условий для ухода за детьми



Для более подробной информации посетите:

www.First5Sacramento.net

или звоните: **(916) 876-5865**

Комитет First 5 Sacramento использует средства 10-й Пропозиции (налог на табачные изделия) для поддержки здорового развития детей в возрасте до пяти лет, а также их семей в округе Сакраменто.