

LA FRONTERA
ARIZONA

La Frontera center Inc.

MAFUNGU YA MANENO YA FAMILIA

Wenye umri wa chini ya kuzuia matumizi ya pombe

Mradi huu mara kwa msaada na ofisi ya gavana kwa watoto, vijana na familia na tume au kommissioner la wazazi ya ARIZONA

SHUKRANI

Shukrani za pekee kwa:

Ofisi ya mkuu wa mkoo kwa ajili ya watoto, vijana na familia na tume ao kommissioner la wazazi ya ARIZONA.

Awa niwafanya kazi wa La frontera kwa ajili ya kuzuia maneno ya familia:

Purna Budathoki

Trinidad Bueno

Jeannine Chapelle

Victoria McDonald

Ahmed Mohammed

Jacquelynn Villa-Baze

Edina Zinyemba

A) Wakati mtoto wangu ana umri ya miaka 3-4

- 1) Nita muonesha mfano wa tabia ya uwajibikaji.
- 2) Nita mufundisha mtoto wangu kufanya maamuzi na ujuzi wa kutatua matatizo.
- 3) Siwezi kupatia ao kutoa mtoto wangu kuonja pombe.
- 4) Mimi si...

B) Wakati mtoto wangu ana umri ya miaka 5-7

- 1) Nitamuonesha mfano wa tabia ya uwajibikaji.
- 2) Nitamufundisha mtoto wangu kufanya maamuzi na ujuzi wa kutatua matatizo.
- 3) Siwezi kupatia ao kutoa mtoto wangu kuonja pombe.
- 4) Ni mimi kujadili na mtoto wangu jinsi mbaya maamuzi yanaweza kuumiza watu.
- 5) Nitaongeya na mtoto wangu kuhusu jinsi pombe huathiri watu kimwili na kiakili.
- 6) Mimi si...
- 7) Mimi....

C) Wakati mtoto wangu ana umri ya miaka 8-10

- 1) Nitamuonesha mfano wa tabia ya uwajibikaji
- 2) Nita fundisha mtoto wangu kufanya maamuzi na ujuzi wa kutatua matatizo.
- 3) Nita jadiliana na mtoto wangu kuhusu jinsi maamuzi mbaya yanaweza kuumiza watu.
- 4) Nitaongia na mtoto wangu kuhusu madhara ya kimwili, kihisia, kiakili, kijamii na kisheria ya kutumia pombe.

- 5) Nita ajidiliana na mtoto wangu nafasi ya pombe katika utamaduni wetu na/ ao dini.
- 6) Nitamwambia mtoto wangu nini matarajio yangu kuhusu matumizi ya pombe.
- 7) Mimi...
- 8) Mimi...

D) wakati mtoto wangu ana umri ya miaka 11-13

- 1) Nita muonesha mfano wa tabia ya uwajibikaji.
- 2) Nita mufundisha mtoto wangu kunfanya maamuzi na ujuzi wa kutatua matatizo.
- 3) Nita ongeya na mtoto wangu kuhusu mwili wake na mabadiliko ambayo kutokea na kubalehe, kama vile muda mfupi na muda mrefu na madhara ya kiwili na matokeo ya matumizi ya pombe.
- 4) Nitaongea na mtoto wangu kuhusu shinikizo rika (juu ya mbinyo).
- 5) Nitafanya mazoezi na mikakati na mtoto wangu kwa ajili ya kusema hapana.
- 6) Nitapata kujua ni nani rafiki wa mtoto wangu.
- 7) Nitajuwa ambapo mtoto wangu yupo, na ninani wana naye na iyo kwakila nyakati zote.
- 8) Nita himiza njia mbili ya mawasiliano na mtoto wangu na kuwa wazi kwa maswali ya mtoto wangu na kumujibu kwa uaminifu.
- 9) Nita fundisha mtoto wangu ujuzi muhimu ya kukabiliana na hasira.
- 10) Nitaongea na mtoto wangu kuhusu madhara ya kihisia (mhemko), kiakili, kijamii, na kisheria ya kutumia pombe.
- 11) Nitamwambia mtoto wangu nini matarajio kuhusu matumizi ya pombe.
- 12) Mimi...
- 13) Mimi...

E) Wakati mtoto wangu ana umri wa mwaka 14 na.

- 1) Nita muonasha mfano wa tabia ya uwajibikaji.
- 2) Nita mufundisha mtoto wangu kufanya mamuzi na ujuzi wa kutatua matatizo.
- 3) Nitasaida mtoto wangu kuweka malengo yangu kwa ajili ya mustakabali wake na kumsaidia kufanya mpango wa kufikia malengo.
- 4) Nitaongea na mtoto kuhusu shinikizo rika.
- 5) Nitapata kujua ni nani rafiki wa mtoto wangu.
- 6) Nitapata kujua ambapo mtoto wangu yupo, ninani wepo naye na iyo kwa kila nyakati zote.
- 7) Siwezi kuruhusu mtoto wangu kuhudhura mutukio ambayo isio simamiwa na watu wazima wenye kwajibika.
- 8) Nita himiza njia mbili ya mawasiliano na mtoto wangu na kuwa wazi kwa maswali ya mtoto wangu na kumjibu kwa uaminifu.
- 9) Nitaongea na mtoto wangu kuhusu madhara ya kihisia(mhemko), kiakili, kijamii na kisheria ya kutumia pombe.
- 10) Nitamwambia mtoto wangu nini matarajio yangu kuhusu matumizi ya pombe.
- 11) Mimi...
- 12)Mimi...

Katika maisha ya mtoto wangu.

- 1) Ni mimi kumuonesha tabia ya mfano ya uwajibikaji
- 2) Nitasema na watu wazima katika maisha ya mtoto wangu kuhusu umuhimu wa kuwa jukumu ya chanya mifano.
- 3) Nitajielimisha mwenyewe kuhusu pombe ili newe mwalimu bora zaidi.
- 4) Nita weka nsingi ya ujumbe wa pombe juu ya ukweli , bila hofu.
- 5) Nita fahamu jinsi nita weza kusaidia mtoto wangu kujithamini.
- 6) Nitafanya mtoto wangu kujisikia kukubaliwa na kuheshimiwa.
- 7) Nitamwambia mtoto wangu ni kiasi gani mimi thamani na upendo kwake.
- 8) Mimi...
- 9) Mimi...

LA FRONTERA
ARIZONA

Mishirika wako kwa ajili ya jamii, salama, na nguvu, na afya.