



Wargeyska Quarterly Gu'ga

Abriil-Juun 2025



Nadiifinta gu'ga - Cusbooneysii oo dib u cusboonaysii goobtaada xanaanada carruurta

Waxaa qoray Maareeyayaasha Waaxda BrightSpark ee Tababarka, Stacy Morrison iyo Tamara Lamb

Marka deegaankaag u nadiif yahay waxaad dareemaysaa farxad, dhiirigelin iyo caafimaad

Lailah Gifty Akita

U diyaargarowga isbeddelka xilliga, dad badan ayaa ku hawlan nadiifinta guga, oo ah caado sida caadiga ah ee la arkay Axadda afraad ee bisha Maarso. Dhaqankani wuxuu ku salaysan yahay sababo diineed iyo mid la taaban karo labadaba, taas oo noo ogolaanaysa in aan hoos u dhigno oo aan dib u cusbooneysiino meelahayaga.

Barnaamijyada daryeelka ilmaha, waa fursad lagu cusboonaysiiyo looxyada, oo la tuuro alaabta lagu ciyaaro ee jaban, iyo dib u cusboonaysiinta farshaxanka, abuurista jawi badan oo furan. Sida laga soo xigtay Machadka Nadiifinta Maraykanka, nadiifinta guga waxay caawisaa dhimista walbahaarka, walaaca, waxayna hubisaa meel ka caafimaad badan, badbaado leh ee qoysaska iyo carruurta.

Qiyaastii 80% qoysaska Maraykanku waxay ka qaybqaataan nadiifinta sannadlaha ah ee guga. Jikada (64%), qolka jifka (61%), iyo musqusha (59%) waa seddexda qol ee ugu sareeya ee dadku mudnaanta siinayaan. Bixiyayaasha xanaanada carruurta, nadiifinta guga waxaa ka mid ah hawlo ay ka mid yihiin nadiifinta aagagga ciyaarta riwaayadaha ah, dhaqidda dharka labbiska, suxuunta, iyo cuntooyinka caaga ah. Waxay kaloo tirtiraan armaajooyinka, khaanadaha dib u calaamadeeyaan, oo ay nadiifiyaan rinji duug ah oo qallalan, ayna dhaqaan kuraasta iyo miisaska, oo ay dul maraan buugaagta si ay u hagaajiyaan bogaga jeexjeexmay oo ay u helaan qaybo halxiraalaha ee maqan.

Macallimiintu maaha inay kaligood qabtaan nadiifinta guga; carruurta waa inay ka qaybqaataan caawinta daryeelka barnaamijkooda. Ku lug lahaanshahaan wuxuu kor u qaadaa dareenka mas'uuliyadda deegaanka wuxuuna gacan ka geystaa abuurista meel soo dhaweyn leh, oo raaxo leh. Tan waxa dheer, carruurta aad bay u hanweyn yihiin marka ay gacan ka gaystaan in ay fasalkooda u ekaadaan oo ay dareemaan fiicnaan.

Siyaabahee ayaad uga qayb qaadan kartaa Nadiifinta Gu'ga ee barnaamijkaaga? Halkan waxaa ah dhowr agab iyo fikrado ah si aad dib ugu eegto oo aad u bilowdo samaynta qorshahaaga.

▲ Nadiifinta, nadaafadda, iyo jeermiska ka-hortagga: Barnaamijka Caafimaadka Xanaanada Carruurta waxa uu taageeraa daryeelka ilmaha iyo barnaamijyada waxbarashada hore isaga oo kor u qaadaya dhaqamada caafimaadka iyo badbaadada.

◆ Cusbooneysii oo dhaji menu-yada hadda jira oo leh miraha iyo khudaar xilliyeedka oo hubi inay ka tarjumayaan shuruudaha USDA. Barnaamijyada waxbarashada hore waa inay u hoggaansamaan shuruudaha nafaqeynta carruurta.

✳️ Farshaxanka ka saar gidaarada si aad boos ugu hesho hal-abuur farshaxan oo cusub.

● Ka saar alaabta carruurta ku ciyaarto ee jaban.

◆ Dhaq roogagyada iyo roogagga.

▲ U daawee caruusadahaaga maalinta spa-ga adoo siinaya qubays xumbo ah.

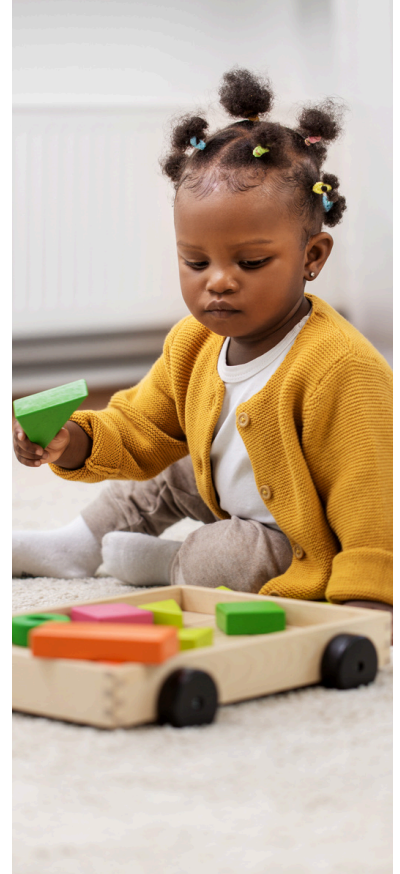
◆ Dhaqaaji armaajooyinka si aad si sahal ah u xaaqdo oo aad u faarujiso boodhka iyo jajabinta oo laga yaabo inaad xitaa hesho dhawr Legos ah iyo qaybo halxiraale ah!

✳️ Gacmo-dhaqidda, alaabta carruurta ku ciyaarto - carruurta way ku caawin karaan inay taas sameeyaan.

● U beddel baytariyada qiiqa iyo kaarboon ogsaydh-sheegayaasha.

◆ Masax darfaa daaqadaha oo ku dhaq daaqadaha gudaha.

✳️ **Ku raaxayso Nadiifinta Guga oo ku raaxayso xilliga cusboonaysiinta!** ✳️



Daabacaadan

Fursadaha Horumarinta Xirfadeed2

Khibradaha Waxbarashada Kooxda ee Adeeg Bixiyaasha DHAWAAN la qoray3

Bulshooyinka Waxbarashada Xirfada4

YKanaalka YouTube-ka ee BrightSpark & Macluumaadka Billaha4

Adeegyada Balaaran5

U doodista6

Khayraadka7

Gu'ga 2025 Fursadaha Kobcinta Xirfadeed

Rubuca gu'ga waxa ka buuxa fursado horumarineed oo la yaab leh, oo ay kamid yihiin:

Bartayaasha Labada Luuqadood

Shakhsi ahaan jooga Brightspark Kent
Kulamadu waa 4.5 saacadood
midkiiba. Ka qaybgalayaasha
dhammeeya dhammaan 3 -da
kullan waxa ay kasban doonaan
12 STARS ee saacadood.

Bilaash ah!

10AM-2:30PM
Sabti Abriil 5th
Sabti Abriil 12th
Sabti Abriil 19th

PDI

Shakhsi ahaan
**Sharfidda iyo Kobcinta
Shirka Ilmo kasta**
Federal Way Community Center
Sabti May 3rd
9AM-4PM
6 STARS ee saacadood

Shir muuqaal ah
May 13th-15th
Fasalo kala duwan maalintii oo dhan.
Bixiyeyaasha ayaa labixi kara oo
dooran kara jadwalkooda

Hirgelinta manhaj degdeg ah

Isniin Juun 2nd
Online
6:30-8:30 PM
2 STARS hours
\$20

Fiiri liiskayaga buuxa ee
fasallada iyo fursadaha kale
addoo isticmaalaya koodka
hoose ee QR-ka!



Nidaamkeena cusub ee is-diiwaan gelinta waa kan!

Kooxdaada Horumarinta Xirfadlayaasha waxay si adag uga shaqaynayaan sidii ay u abuuri lahaayeen wax iibsiga iyo habka diiwaangelinta taas oo ka sahlan in la isticmaalo sidii hore! Si aad u isticmaasho boggan cusub, si fudud u gal www.BrightSpark.org, ka sameyso akoonkaaga boggeena cusub (ha werwerin, waa inay qaadataa wax aan ka badaneyn 5-10 daqiiqo), ka dibna waxaad awoodi doontaa inaad isdiiwaangeliso. Fasaladeena Dayrta 2024 dhamaantood ku yaal boggeena cusub.



Isdiwaangali

Khibradaha Waxbarashada Kooxda ee Adeeg Bixiyaasha DHAWAAN la qoray (GLE)

Khibradaha Waxbarashada Kooxda ayaa taageeraaya shuruudahaaga jadwalka Early Achievers. GLE yadaan ayaa ku siinaaya xog ku saabsan EA, taageerooyinka farsamo, iyo mawduucyada baahiyaha carruurta ee hagaaya higsgaaga hormarinta tayadaada.

Waxaan bixinaynaa jadwal joogto ah iyo marar badan asbuuc kasta si loo waafajiyo jadwalkaaga. La soco waxa soo socda sadexdan bilood oo ku xirnow Tababarahaaga Waxbarashada Caruurnimada Hore si aad isu diiwaangeliso!

Keydi lifaaqan zoom oo kusoo biir mid kasta oo ka mid ah kulanada liistada ku jira: <https://bit.ly/4gkgHkl>

Abril-Juun

MAWDUUCA	MAALINTA	WAQTIGA
EA - Fadhiga Hanuuninta	Khamiis – Abriil 03, 2025	6:30 – 8:00pm
Yahay ee Nadiifinta, dhaqamada caafimaadka iyo badqabka	Khamiis – Abriil 10, 2025	6:30 – 8:00pm
Program Profile/CECI	Khamiis – Abriil 17, 2025	6:30 – 8:00pm
Horumarinta Xirfadeed/Shuruudaha Tababarka	Khamiis – Abriil 24, 2025	6:30 – 8:00pm
EA - Fadhiga Hanuuninta	Khamiis – May 01, 2025	6:30 – 8:00pm
Bixiyaha is-daryeelka/Ka Hortagga Gubashada	Khamiis – May 08, 2025	6:30 – 8:00pm
WAC's/Buugga Tilmaamaha Shatiga	Khamiis – May 22, 2025	6:30 – 8:00pm
EA - Fadhiga Hanuuninta	Khamiis – Juun 05, 2025	6:30 – 8:00pm
Wakhtiga Cuntada/Nafaqada	Khamiis – Juun 12, 2025	6:30 – 8:00pm
Wax Ku Barashada Ciyaarta	Khamiis – Juun 26, 2025	6:30 – 8:00pm

ISKU DARKA GALABTA EE GAARKA AH - HANUUNINTA EA

Adeegso isku xirka Zoom-ka si aad ugu biirto fadhiyada hoose: <https://bit.ly/3VrKzDf>

Abril-Juun

MAWDUUCA	MAALINTA	WAQTIGA
EA - Fadhiga Hanuuninta	Talaado – Abriil 15, 2025	1:00 – 2:30pm
EA - Fadhiga Hanuuninta	Talaado – May 20, 2025	1:00 – 2:30pm
EA - Fadhiga Hanuuninta	Talaado – Juun 17, 2025	1:00 – 2:30pm

Bulshooyinka Waxbarashada Xirfada

BrightSpark's waxay kugu casuumaysaa inaad balaariso aqoontaada waxbarashada dhallaanka adoo ku biiraya Bulshooyinka Barta Xirfadaha (Professional Learning Communities, PLC)! PLC-daan waxaad sidoo kale ka helayaa fursad aad kula xariirto xirfadlayaasha kale ee waxbarashada dhallaanka. Nala shaqee, waydii su'aalo, oo hel khayraad! Taariikh ahaan xirfadaha bulshooyinka waxaan loo qaadan jiray si toos ah, dhowrkii sano ee lasoo dhaafay waxaa loo qaataa qaab oonleen ah. Waxaan rajaynaynaa inaan dib oga dhigno kuwo ku baxa shirar toos loo tagaayo! Inta lagu jiro waqtigaan waxaan sameyn doonaa bakhtiya nasiib dhammaadka qayb kasta oo ah PLC - sidaad oowgeed xaqiiji inaad ka qaybgasho!

Bulshooyinka waxaa si gaar ah loogu talagalay ka qaybgalayaasha Early Achievers!

Adeeg bixiyaasha Daryeelka Ilmaha Qoyska, macalimiinta Xarunta Daryeelka Ilmaha, xubnaha shaqaalaha, macalimiinta kale, iyo kaaliyaasha waxbarashada.



Fadlan ogsoonow in bulshooyinka waxbarashada ma bixiyaan saacadaha STARTS.

Isha ku hay iimayladayada PLC ee bilaha ah, waxay faahfaahinaysaa dhammaan PLC ee dhacaya bisha, oo ay weheliso oo leh taariikhahooda, waqtiyadooda, mowduucyadooda, iyo xiriirintooda zoom.

Kanaalka YouTube-ka ee BrightSpark & Macluumaadka Billaha

Weli ma aragtay kanaalkeena YouTube-ka? Halkaas waxaad ka heli kartaa macluumaadyada muuqaalkeena, bodhkastigeena tababarka iyo waxyaabo kaloo badan! Waxay faa'iido u yeelan doontaa shaqadaada.

Ka iskaangaree koodhka QR dhanka midig si aad u bilowdo inaad maanta daawato!

Sidoo kale, waxaan leenahay warside macluumaad oo bille ah halkaas oo tababarayaasheena ay meel isugu geeyaan qaybo macluumaad ah oo ku saabsan mowduucyo kala duwan.

Mawduucyadan waxaa ka mid ah waxyaabo ay ka mid yihiin; hawlaha sayniska, hawlaha fanka, sinnaanta iyo ka mid noqoshada, xirfadaha shucuurta bulshada, habdhaqannada caqabada leh iyo waxyaabo kaloo badan!

Hoos ka eeg tidbit-keenii hore!

New Year Celebration

<https://conta.cc/40zCIXk>

Valentine's day joy!

<https://conta.cc/415zNFV>

Celebrate St Patricks day

<https://conta.cc/43zRm2B>



Adeegyada Balaaran



"Adeegyada Dhameystiran waxay qaataa hab koox nidaamyo badan si ay u taageeraan qoysaska, bixiyeyaasha, iyo carruurta. Waxaan bixinaa adeegyada caafimaadka dhimirka, baarista korriinka, Tababaro laga warhelay dhaawacyada, u doodista, iyo agabyada kala duwan anagoo adeegsanayna muraayada ku saleysan xiriirka iyo xoogga. Adeegyada waxaa lagu heli karaa qof ahaan ama si toos ah, 1: 1 ama koox ahaan, iyada oo ujeedadu tahay kobcinta caafimaadka jiilka bulshada dhexdeeda".

Haddii aad rabto inaad wax badan ka barato, fadlan la xiriir Mica Slater ee slater@childcare.org

Cusbooneysiinta Tamartayada: Wax ka qabashada Dabeecadaha Caqabadda leh iyo Gubashada Macallinka guban

Marka uu xilligu isbeddelo oo korriin cusub soo baxo, gu'ga wuxuu bixiyaa fursad cusub oo lagu milicsado, dib-u-habaynta, iyo dib-u-cusboonaysiinta fasalladayada iyo annagaba. Macallimiinta waxbarashada hore, maaraynta dabeecadaha adag inta ay ku socdaan gubashada waxay dareemi kartaa culays xad dhaaf ah. Si kastaba ha ahaatee, sida dabeecaddu u hesho dheelirka xilliyada isbeddelaya, annaguna waxaan sidoo kale qaadan karnaa istiraatiijiyado taageera carruurta iyo barayaasha.

Fahamka Habdhaqanka Isgaadhsiinta ahaan

Carruurta laga bilaabo dhalashada ilaa shanta inta badan waxay ku muujiyaan baahidooda iyo shacuurtooda si habdhaqan ah. Korodhka tamarta, dhibka kala-guurka, iyo dareenka sare u kaca ayaa ah wax caadi ah marka carruurta yaryari ay la qabsadaan marxaladaha koritaan ee cusub ama isbeddellada xilliyeed. Halkii aan u arki lahayn hab-dhaqannadan inay yihiin carqalado, waxaan dib u habayn karnaa inay yihiin fursado lagu fahmo waxay carruurta u baahan yihiin: dhaqdhaqaaq badan, gelinta dareenka, ama xidhiidh shucuureed.

Istaraatiijiyadda Dib-u-dejinta Gu'ga: Ku dar barashada dibadda. Socodka dabiiciga ah, beerista, ama ciyaarta dareenka ee biyaha iyo ciidda waxay ka caawin kartaa carruurta inay nidaamiyaan shucuurtooda marka ay ku hawlan yihiin waxqabadyo macno leh, korriin ahaan ku habboon.

Ka hortagga Gubashada Macallinka

Gubashada waa dhab, iyo baahida shucuureed ee waxbarashada carruurnimada hore waxay qaadan kartaa khasaare. Sida aan u kobcinno maskaxda da'yarta, waa inaan sidoo kale korinnaa nafteena.

▲ **Talada Is-daryeelka Gu'ga:** Qaado daqiiqado aad neefsato oo dibadda u bax. Dhowr daqiiqadood oo hawo cusub lagu jiro ama keenista waxqabadyo maskaxeed oo ku salaysan guga-sida neefsashada qoto dheer ee udgoonka ubaxa ama kala bixinta sida dhirta koraya - fasalka waxay caawin kartaa macallimiinta iyo carruurta inay dib u wada dejiyaan.

◆ **Ku Tiirsanow Bulshadaada:** Xasuusnow, ma tihid keligaa. La wadaag caqabadaha iyo guulaha asxaabta, raadso taageero marka loo baahdo, oo u dabaaldeg guulaha yaryar - sida ilmo oo baranaya xirfad cusub oo is-xakameyn ama isbeddel nabadeed oo u dhexeeya waxqabadyada.

Xiliga Kobaca

Gu'ga wuxuu ina xasuusinayaa in korriinka uu qaato waqti, daryeel, iyo dulqaad. Anagoo uga jawaab celinayna dabeecadaha si naxariis leh oo aan u ilaalino wanaageena, waxaan abuurnaa jawi korineed oo ay carruurta iyo barayaashuba ku koraan. Aan u qaadanno xilli ciyaareedkan fursad aan ku beeri karno miraha adkeysiga, fahamka, iyo cusbooneysiinta fasalladayada iyo nafteena.

🌸 Gu'gii waa kan - aynu wada korayno! 🌱

U doodista

Cusboonaysiinta Kalfadhiga Xeer-dejinta

Kalfadhiga Sharci-dejinta Gobolka Washington ee sanadkan waxa uu ku dhow yahay kala badh. Sida horumarku u sii socdo, wada-hadallada ku saabsan dib-u-dhac/yaraynta suurtagalka ah ee waxbarashada hore taas oo ka dhalatay miisaaniyad-yarida gobolkayaga/dakhli la'aanta ayaa noqonaysa mid dhab ah. Waxaan aragnay soo jeedinno badan oo soo baxay si wax looga qabto dhimista maalgelinta dhowrkii toddobaad ee la soo dhaafay.

Biilashani waxay ka kooban yihiin noocyo kala duwan oo la soo jeediyay oo dhimis/daahitaan ah, oo ay ku jiraan:

- ◆ Dib u dhigista u-qalmitaanka qoyska waxay kordhisaa Daryeelka Ilmaha ee Xiriirinta Shaqada (WCCC)
- ◆ Wax ka beddelka qaab-dhismeedka wada-bixinta ee WCCC dhexdeeda
- ▲ Ciribtirka hore ee barnaamijyada ECEAP

Ma laga yaabaa inay saameyn xun kugu yeelato goynta la soo jeediyay ee barnaamijyada waxbarashada hore? Hadday haa tahay, tixgeli wadaagista aragtidaada adiga oo dhameeystiraya Foomka hoose ee Bangiga Sheeko ee Ololaha Xannaanada Ilmaha ee Washington:

<https://childcareforwa.org/take-action/share-your-story/>

Isticmaal lambarka QR ee hoose si aad u gasho da'deena oo aad wax badan uga barato biilashan:



Isku xirka Capitol & Maalinta Waxbarashada

Febraayo 11-keedii, 2025, BrightSpark waxay martigelisay isku xirka Capitol & Maalinta Waxbarashada (oo si rasmi ah loo yaqaan Maalinta U doodista) afar goobood oo xafiisyo BrightSpark ah oo ku baahsan degmada King iyo Pierce, iyo sidoo kale Olympia, ee gobolka Capitol. U doodayaasha ku hawlan iimaylada loo diro sharci-dejiyayaasha, kaadhahka boostada ee sharci-dejiyayaasha, iyo doodaha muhiimka ah ee ku saabsan mustaqbalka waxbarashada hore ee xafiisyada BrightSpark. U doodayaasha Olympia waxay si shaqsi ah ula kulmeen saraakiishooda la doortay si ay ugala hadlaan xalalka waxbarashada hore iyo mudnaanta sharci dejinta.



Ma waxaad tahay qayb ka mid ah U doodista Pod? Ku biir mid maanta si aad ula xidhiidho asxaabta degmadaada iyo sharci-dajiyayaashaada! Sawir koodka QR ee sare si aad u bilowdo.

Khayraadka



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

DCYF TABABAR KU SAABSAN XANANAYTA CARUURTA BAAHIDA GAARKA AH LEH

WAA BILAASH, ZOOM AYU KU BIXI, SAACADO STARS NA WA LAGU HELI!

DCYF waxay bixinaysa tababaro kaalmaynta xananeya yaasha caruurta baaahida gaarka ah leh.

Dhageystayaasha bartilmaameedka ah: Bixiyeyaasha dhallaanka iyo socod baradka (da'daha Dhalashada ilaa 3 sano), iyo Bixiyeyaasha Dugsiga ka hor (da'daha 3-5 sano) - arag sharraxaadaha tababarka ee diiradda tababar kasta

Luuqadaha Tababarka: Tababarada waxaa lagu bixiyaa Ingiriis, Isbaanish, iyo Soomaali!

Iska qor halkaan:

<https://tinyurl.com/DCYF-Som>

Wixii suuqo ah la xiriir: Phoebe Yeung at pcyeung@uw.edu



To view this newsletter online in English, Spanish or Somali, use the link below or scan the QR code.

Para ver este boletín informativo en línea en inglés, somalí, use el siguiente enlace o escanee el código QR.

Si aad u aragto waraaqdaan warar oo ku baxaysa ama Soomaali, adeegso lifaaqda hoose ama iskaanka mari koodhka QR.



bit.ly/4g0hUNX



Isha Ku haay Wargayskeena Xiliga Xagaaga!

"Xagaaga waa meesha madadaalada aysan dhamaanin oo xusuusta lagu sameeyo"

