



# COV TSWV YIM | Uas Muaj Menyuum Rau Cov Niam Txiv | Mos Liab

Nws yeej tsis ntxov kiag li hais txog kev nyeem ntawv rau koj tus menyuum mos liab. Thaum uas koj tus menyuum yug los, nws pib kawm. Kev tham nrog, ua si nrog, thiab tu koj tus menyuum txhua hnuv, koj pab tau koj tus menyuum kawm lus uas tsim nyog los ua ib tug neeg nyeem ntawv. Thaum nyeem ntawv rau koj tus menyuum mos liab, koj ua rau kom nyeem cov phau ntawv nyeem thiab kev nyeem ntawv thaum xub thawj lawm. Cov tswv yim hauv qab no muaj ib co kev lom zem uas koj yuav pab tau koj tus menyuum kom los ua ib tug neeg nyeem tau uas zoo siab thiab txawj. Sim ib lub tswv yim tshiab ib plua (week) twg. Xyuas seb qhov twg yog qhov zoo tshaj rau koj tus menyuum.

■ **Zaum ua ke es nyeem ib phau ntawv.**

Thaum uas koj puag koj tus menyuum ze ze ntawm koj thiab saib ib phau ntawv ua ke, koj tus menyuum yuav nyiam qhov uas zaum ze ze ua ke thiab mloog koj lub suab nrog rau zaj dab neeg. Nyob yam muaj kev ruaj ntseg nrog koj thaum uas saib phau ntawv ua rau koj tus menyuum muaj kev tso siab thiab nyiam nyeem ntawv.

■ **Xaiv cov phau ntawv uas zoo rau menyuum mos liab.**

Cov phau ntawv uas ci thiab pom loj los sis muaj duab ntau mas nws yooj yim rau cov menyuum mob liab saib, thiab nws yuav ua rau kom lawv xav saib. Cov phau ntawv uas xuas ntau ua los sis xuas yas ua (rau hauv dab dej) los sis “cov phau ntawv uas xuas cov ntawv tawv tawv ua” mas nws yooj yim rau menyuum tuav.

■ **Khaws cov phau ntawv cia rau ib qho chaw kom koj tus menyuum ncau cuag.**

Xyuas kom ncau tau, tuav tau yooj yim, thiab saib cov ntawv zoo li ib qho khoom ua si. Nco ntsoov, menyuum mos liab yuav muab phau ntawv ua zoo nkaus li nws ua rau txhua yam—muab tso rau hauv nws lub qhov ncauj. Thiab qhov ntawd yog qhov uas nws yuav tsum tau ua, li no tej zaum koj yuav tsuas xav muab cov phau ntawv uas yuav ntxo tau rau ib qho chaw uas nws yuav ncau tau.

■ **Tham nrog koj tus menyuum – tas hnuv.**

Qhia txog seb huab cua zoo li cas los sis seb koj yuav xaiv lub txiv ev paum twg tom khw. Tham txog cov duab hauv phau ntawv los sis cov khoom uas koj pom thaum uas koj taug kev. Nug cov lus nug. Thaum uas mloog, koj tus menyuum kawm cov lus, cov tswv yim, thiab seb lus siv li cas.

■ **Txhawb kom koj tus menyuum hais nkwg, qw, thiab ua suab li dej nrov.**

Cov ntawv yog koj tus menyuum txoj kev sib tham nrog koj, thiab nws yog ib co qib them uas tseem ceeb rau txoj kev hais lus. Txhawb kom koj tus menyuum qog koj. Thaum uas koj tus menyuum xyaum ua suab ntau zuj zus, nws yuav meej zuj zus. Kav tsij ua suab li tej tsiaj quaj.

■ **Pab koj tus menyuum!**

Txhawb kom koj tus menyuum mos liab khaws khaub noom los sis taum noj, kov qhov ntswg thiab rau taw, taw tes rau cov duab thiab khaws cov khoom ua si. Cov leeg hauv cov tes me me ntawv yuav loj hlob yam muaj zog, txav ceev, thiab npaj nthuav tau cov nplooj ntawv.

■ **Tsim ib tus qauv ua txhua hnuv. (Thiab muab kev nyeem ntawv los ua ib qho nyob rau hauv.)**

Cov qauv yuav pab ua tau kom tus menyuum mos liab ntsiag, thiab nws cia kom tus menyuum kawm txog seb yuav muaj dab tsi tshwm sim tom ntej. Txoj kev xav seb yuav muaj dab tsi tshwm sim yog ib qho tseem ceeb thaum uas koj tus menyuum loj zog thiab nws nyeem nws ntawv ib leeg tau.

■ **Nqua yas uab, Nyeem Ntawv, Rov Ua Dua.**

Nyeem cov dab neeg uas nws nyiam tshaj thiab nqua cov yas suab uas nws nyiam tshaj mus mus los los. Ua kev lom zem nrog cov phau ntawv mus mus los los yuav pab tau kom cov lus zoo zog tuaj thiab ua rau kom muaj kev xav zoo txog kev nyeem ntawv.

■ **“Nyeem” koj tus menyuum.**

Xyuas seb koj tus menyuum ua li cas rau phau ntawv uas koj nyeem. Nres yog hais tias koj tus menyuum tsis muaj kev lom zem txog zaj dab neeg thiab sim nyeem dua lwm phau ntawv los sis sim nyeem lwm lub sij hawm.

[www.ColorinColorado.org](http://www.ColorinColorado.org)

*Cov lus qhia uas siv tau thiab muaj kev tshawb fawb tawm los hais txog seb yuav pab cov menyuum uas kawm lus Mis Kas li cas ...thiab yuav tau kev vam meej li cas!*



# COV TSWV YIM | Uas Muaj Rau Cov Niam Txiv | Menyuum Me

Ua ib tug menyuum me mas nws yog hais txog UA UB UA NO. Txhawb kom muaj kev kawm txog lus txuas mus ntxiv thiab kom nyiam cov phau ntawv thiab nyeem ntawv los ntawm qhov uas ua kom txhua yam muaj sia thiab muaj kev raus tes. Cov kev uas uas ua txhua hnub nws muaj sijhawm ntau los sib tham thiab ua kom paub lus. Cov tswv yim hauv qab no muaj ib co kev lom zem rau koj kom koj pab tau koj tus menyuum los ua ib tug neeg nyeem ntawv uas zoo siab thiab muaj kev tso siab. Sim ib lub tswv yim tshiab ib plua (week) twg. Xyuas seb qhov twg yog qhov zoo tshaj rau koj tus menyuum.

## ■ Tsis txhob xav tias koj tus menyuum yuav nyob twj ywm mloog ntawv.

Cov menyuum yuav tsum tau **TXAV**, li no tsis txhob txhawj yog hais tias lawv ua li zaj dab neeg los sis dhia, khiav ua si, los sis dov taub hau thaum uas koj nyeem ntawv rau lawv. Lawv yuav txav, tiam sis lawv tseem mloog.

## ■ Hais cov lus sib dhos, nqua yas suab, thiab ua yuam kev.

Nres es cia koj tus menyuum me hais nqe lus ntawd kom tas los sis nqua qhov nce ntawm txoj yas suab. Thaum uas koj tus menyuum paub qhov rhyme los sis tus qauv ntawv zoo lawm, txhob txwm hais kom yuam kev es kom nws txhom tau koj.

## ■ Xaiv cov phau ntawv uas muaj kev raus tes.

Cov phau ntawv uas muaj cov tsiaj los sis tshuab ua kom txav thiab ua suab. Cov phau ntawv uas muaj ua txhej (flap) los sis cov qauv txawv thaum uas koj yuav ua rau txhais tes yam tsis so li. Cov phau ntawv uas muaj cov duab los sis tej yam khoom uas zais hauv cov duab mas nws zoo heev rau kev nrhiav thiab kev tham.

## ■ Rau siab nyeem kom luv, yooj yim, thiab kom heev.

Cov menyuum me nws kev nyob tswm xeeb luv dua cov menyuum mos liab. Nrhiav cov ntawv uas luv thiab yooj yim. Nyeem me ntsis, ob peb zaug ib hnub twg.

## ■ Txhawb kev ua si uas muaj kev tis npe, piav qhia, thiab sib tham.

Teeb ib qho chaw zoo nkaus li qhov chaw saib tsiaj es muab cov khoom ua si uas yog tsiaj teeb rau. Teeb ib

qho chaw sib tw nrog cov tsheb ua si uas sib tw. Cia koj tus menyuum me ua tus thawj thiab nug cov lus nug kom ntau ntau.

## ■ Txhua hnub yog ib qho tshiab thaum uas koj yog ib tug menyuum me.

Xaiv cov phau ntawv hais txog cov kev ua dua los thiab kev xav txhua hnub. Koj tus menyuum yuav cim tau cov neeg hauv phau ntawv thaum uas lawv hnab, noj, mus xyuas, pw tsaug zog, thiab ua si.

## ■ Nug cov lus nug. Siv sijhawm los mloog koj tus menyuum me cov lus teb.

Cov menyuum me muaj ib co kev xa uas muaj zog thiab ib co tswv yim uas ntxim nyiam hais txog lub ntiaj teb. Txhawb kom koj tus menyuum me qhia rau koj seb nws xav li cas. Koj yuav ua tau cov txuj ci kawm txog lus thiab kawm txog seb dab tsi ua rau koj tus menyuum chim tib lub sijhawm ntawd.

## ■ Ua si nrog rau qhov uas lawv nyeem tshaj plaws.

Nyeem cov dab neeg uas lawv nyiam tshaj plaws mus mus los los. Nrhiav cov phau ntawv hais txog tej yam uas koj tus menyuum nyiam – tsheb ciav hlau, tsiaj, lub hli. Cov phau ntawv no yuav ua rau kom koj tus menyuum qhov attention span ntev zog thiab ua rau kom nws nyiam nyeem ntawv.

## ■ Tsis muaj kev lom zem los?

Sim ib zaj dab neeg txawv los sis ib lub sijhawm txawv thaum nruab hnub. Kev nyeem ntawv thaum tus menyuum tseem yau heev yog qhov ua ntej tshaj hais txog kev ua kom muaj yam kev ua zoo nrog cov phau ntawv, tsis yog qhov uas nyeem kom tas txhua phau ntawv uas koj pib.

[www.ColorinColorado.org](http://www.ColorinColorado.org)

*Cov lus qhia uas siv tau thiab muaj kev tshawb fawb tawm los hais txog seb yuav pab cov menyuum uas kawm lus Mis Kas li cas ... thiab yuav tau kev vam meej li cas!*