

Best Start in Life

O broșură pentru
tine și copilul tău
de doi ani.

Înscrie-te la newsletter-ul nostru
electronic pentru a obține informații
actualizate pentru tine și familia ta despre
evenimente gratuite, oferte, informații
despre sănătate și multe altele.

Pentru a te înscrie sau pentru a afla mai multe
despre serviciile locale Best Start in Life,
scanează codul QR sau vizitează
www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife.



Waltham Forest

Bun venit

Vârsta de doi ani este o etapă uimitoare! Copilul tău va începe să învețe și să se comporte în moduri diferite. Acest pachet te va ajuta să sărbătorești dezvoltarea copilului și progresul spre începerea școlii.

Am creat această broșură pentru a sprijini părinții și îngrijitorii din Waltham Forest în îngrijirea sănătății și dezvoltării copilului lor și pentru a împărtăși informații despre serviciile noastre Best Start in Life.

Îți prezentăm echipa de supereroi Best Start in Life

Dorim să-ți prezentăm cei mai buni supereroi ai noștri, cele șase ajutoare unice care sunt aici pentru a-ți ura bun venit la serviciile noastre. Îi vei găsi peste tot în cartier, la centrele noastre fantastice pentru familii, la bibliotecile locale și în alte locuri unde există ceva distractiv în care să vă implicați tu și copilul tău.

Află mai multe despre supereroii noștri la bit.ly/SuperheroesWF.

Știi că...?

Serviciile Best Start in Life li se adresează tuturor copiilor din Waltham Forest cu vârsta sub 5 ani și familiilor lor.

Serviciile noastre Best Start in Life sunt aici pentru a te ajuta pe tine și familia ta să aveți grijă de copil. Sunt oferite în centrele noastre pentru familii, precum și în alte locuri din Waltham Forest (cum ar fi bibliotecile, parcurile și centrele comunitare) și includ servicii ale consiliului local și servicii furnizate de partenerii noștri.

Centrele noastre pentru familii oferă întâlniri de joacă distractive, precum și multă asistență gratuită pentru o gamă largă de subiecte, cum ar fi ajutarea copilului în dezvoltarea abilităților de vorbire și de limbă și deprinderea de obiceiuri alimentare sănătoase.

În Waltham Forest avem patru centre pentru familii, pe care le poți vedea pe harta din dreapta. Dacă nu te-ai înregistrat deja la unul dintre centrele noastre pentru familii, discută cu asistentul medical comunitar sau poți pur și simplu vino să discuți cu angajații noștri amabili. De asemenea, te poți înregistra pe pagina web Best Start in Life care conține o mulțime de informații despre activitățile, evenimentele și spațiile noastre, la www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife.



Sediile centrelor pentru familii sunt

Deschise de luni până vineri, de la 9:00 la 17:00 (cu excepția sărbătorilor legale)

Pentru a descărca cele mai recente calendare ale Centrelor pentru familii, vizitează www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife.



Următoarea etapă a dezvoltării copilului tău

Copilul tău va dezvolta o mulțime de noi abilități uimitoare de acum și până la a cincea sa aniversare. Calea de pe pagina opusă arată doar câteva dintre etapele pe care copiii le vor atinge în mod obișnuit în călătoria lor spre începerea școlii. Poți afla mai multe despre dezvoltarea copilului la www.walthamforest.gov.uk/yourchildsdevelopment.

Fiecare copil se dezvoltă în ritmul propriu, dar dacă te îngrijorează vreodată dezvoltarea copilului tău, poți să discuți problema cu echipa de asistență medicală comunitară apelând **0300 033 6200**.

Evaluarea de la doi la doi ani și jumătate

Când copilul tău are între doi și doi ani și jumătate, echipa de asistență medicală comunitară te va invita să-i evaluezi dezvoltarea. Este posibil să fi primit această broșură la evaluarea de la doi ani! Este o șansă de a discuta despre sănătatea, dezvoltarea și comportamentul copilului tău și de a primi sprijin și sfaturi care să răspundă nevoilor tale și ale copilului. Echipa de asistență medicală comunitară folosește chestionarul Vârste și stadii (ASQ) și chestionarul social și emoțional Vârste și stadii (ASQ se) pentru a ajuta la aceste evaluări.

Acestea îți vor fi trimise înainte de programare. Dacă există îngrijorări cu privire la sănătatea, dezvoltarea sau comportamentul copilului tău, echipa de asistență medicală comunitară le poate monitoriza sau te poate trimite către servicii specializate pentru evaluare și asistență suplimentară. Dacă copilul tău nu a fost invitat la evaluarea de doi ani și jumătate, poți contacta echipa de asistență medicală comunitară la **0300 033 6200** pentru a stabili o programare.

Sprijinirea învățării și dezvoltării copilului tău

Învățarea prin joacă

Timpul de joacă este un mod minunat pentru ca copilul să învețe. Joaca poate ajuta copilul să-și dezvolte utilizarea și înțelegerea limbajului, precum și abilitățile de a rezolva probleme și pe cele sociale. De asemenea, le poate stimula creativitatea. Joaca fizică, cum ar fi alergarea, dansul sau săriturile, este și ea o parte importantă a susținerii unei creșteri sănătoase.

Există o serie de întâlniri regulate de „distracție și joacă” care au loc în tot cartierul și unde copilul tău se poate implica în multe tipuri diferite de joacă alături de alți copii. Poți să întâlnești alte familii și să vorbești cu profesioniști care își împărtășesc idei despre alte modalități de a sprijini dezvoltarea copilului. Găsești detalii complete ale evenimentelor în calendarul Best Start in Life.

Chit Chat Pitter Pat

Chit Chat Pitter Pat este proiectul virtual de învățare la domiciliu din Waltham Forest pentru copiii de sub cinci ani. Îți poate oferi câteva sfaturi și idei pentru a crea oportunități de învățare distractive acasă și explică modul în care această învățare va sprijini dezvoltarea copilului tău. Poți găsi cartonașe pentru activități de „învățare împreună” și linkuri către paginile de Facebook și Instagram Chit Chat Pitter Pat la www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat.



Calea de dezvoltare a copilului către începerea școlii

Felicitări! Copilul tău are acum doi ani!

De la doi la trei ani

- Pot vorbi în propoziții scurte.
- Pot sorta obiectele după culoare și formă.
- Pot merge cu tricicleta folosind pedalele.
- Încep să înțeleg sentimentele celorlalți.

De la trei la patru ani

- Pot urca și coborî scările ușor fără sprijin.
- Pot folosi propoziții cu patru sau mai multe cuvinte.
- Pot să-mi amintesc și să vorbesc despre evenimentele care s-au întâmplat ieri.
- Îmi pot folosi imaginația în joaca de-a ceva.

Reține: toți copiii se dezvoltă în ritm propriu. Unii copii vor stăpâni aceste abilități mai devreme decât alții. Concentrează-te pe încurajarea de a continua să exploreze și să învețe în fiecare zi.

De la patru la cinci ani

- Mă pot îmbrăca fără prea mult ajutor, chiar dacă e vorba de fermoare și nasturi.
- Pot să-mi spun numele meu complet, sexul și adresa.
- Pot ordona obiectele de la cel mai mic la cel mai mare.
- Pot să fac cu rândul și să împărtășesc lucruri cu alții.

La școală

Pentru o mulțime de idei de activități pe care le poți face acasă pentru a sprijini învățarea și dezvoltarea copilului tău, accesează www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat.

Comunicare și limbă

Între vârsta de doi și cinci ani, numărul de cuvinte pe care copilul le poate spune și înțelege va crește rapid. Învățarea comunicării necesită timp și practică. Există o mulțime de lucruri pe care le poți face pentru a-ți sprijini copilul în dezvoltarea abilităților lingvistice.

Vorbește cu copilul tău

Aproape orice activitate zilnică este o șansă de a vorbi, de a crea o legătură afectivă și de a te distra cu copilul tău. Înțelegerea intereselor copilului și utilizarea cuvintelor legate de ele este cea mai bună modalitate de a-l încuraja să asculte și de a-l ajuta să învețe cuvinte noi. Pe măsură ce copilul începe să lege cuvintele, îl poți ajuta să construiască propoziții repetând ce spune și adăugând cuvinte în plus. De exemplu, dacă spun „uite, bebe”, poți spune „Da, uite – bebe doarme”.

Dacă aveți o familie bilingvă, este minunat să utilizați limbile de acasă cu copilul, deoarece poate învăța natural mai mult de o limbă.

Pentru activități distractive și lucruri de făcut cu copilul prin care să-și dezvolte abilitățile de comunicare, accesează www.bbc.co.uk/tiny-happy-people.

Recomandare de top

Dacă copilul tău nu spune corect un cuvânt la început, nu-ți face griji. Este important să-l încurajăm să vorbească în continuare. Repetarea cuvântului într-un mod pozitiv, fără a-i corecta greșeala, poate ajuta. De exemplu, dacă spune „umos” în loc de „frumos”, răspunde cu „da, este frumos”.



Știi că...?

Poți utiliza secțiunea Bookfinder de pe site-ul Bookstart pentru a găsi cărți potrivite pentru vârsta și interesele copilului tău. Pentru a afla mai multe: www.booktrust.org.uk/books-and-reading.

Cititul împreună

Cititul cu copilul tău este o modalitate de a-i prezenta cuvinte noi și o activitate distractivă pe care sa o împărtășești. Cititul ca parte a rutinei de culcare a copilului sau în alte momente din timpul zilei este o modalitate de a construi obiceiuri pozitive în jurul cărților în fiecare zi. Nu-ți face griji dacă copilul tău nu vrea să asculte întreaga poveste – este perfect și doar să vorbești despre imagini.

Bibliotecile sunt un loc minunat de vizitat împreună cu copilul, deoarece puteți descoperi o mulțime de cărți noi împreună. De asemenea, vă puteți alătura sesiunilor gratuite de povești și rime care se desfășoară în timpul săptămânii. Detaliile acestor sesiuni se află în calendarul Best Start in Life. Accesează

www.walthamforest.gov.uk/libraries pentru a afla mai multe informații despre bibliotecile din zona ta.

Unde pot obține sprijin?

Dacă ai întrebări sau preocupări cu privire la abilitățile de comunicare și de limbă ale copilului, poți vorbi cu asistentul medical comunitar sau poți accesa www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns. Personalul de la centrele noastre pentru familii te poate ajuta și îți poate oferi sfaturi și idei.

Logopezii și specialiștii în comunicare lingvistică din Waltham Forest oferă sprijin timpuriu și informații despre dezvoltarea comunicării și limbajului la copii mici. Oferă întâlniri informale regulate în centrele pentru familii, unde poți discuta despre orice problemă și poți afla ce ajutor este disponibil. Detaliile acestor întâlniri informale se află în calendarul Best Start in Life. Poți contacta echipa de logopezi și specialiști în comunicare lingvistică sunând la **0208 430 7970** sau trimițând un e-mail la wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk.

Echipa de asistență medicală comunitară: este aici pentru a ajuta

Echipa de asistență medicală comunitară este întotdeauna disponibilă pentru a discuta orice preocupare pe care o ai și pentru a oferi informații și sfaturi importante despre creșterea, sănătatea și dezvoltarea copilului tău. Poți contacta echipa de asistență medicală comunitară până când copilul tău împlinește cinci ani.

Poți vizita una dintre clinicile pentru copii unde poți verifica greutatea, creșterea și dezvoltarea copilului și unde poți vorbi cu un membru al echipei noastre despre tine și copilul tău. De asemenea, poți lua legătura sunând la linia noastră de serviciu la **0300 033 6200**, de luni până vineri, de la 9:00 la 17:00 (cu excepția sărbătorilor legale).



Știi că...?

Există clinici periodice pentru copii ținute în toate cele patru centre pentru familii în fiecare săptămână. Detaliile despre aceste clinici se află în calendarul Best Start in Life.

Echipa de asistență medicală comunitară te poate ajuta și dacă:

- te îngrijorează sau te preocupă sănătatea ta mintală,
- ești într-o relație nefericită sau abuzivă,
- copilul tău are o dizabilitate sau probleme de sănătate; sau
- dacă ești îngrijorat cu privire la sănătatea familiei tale.

Cartea roșie

Cartea roșie a copilului este jurnalul său personal de sănătate și este folosită pentru a înregistra înălțimea, greutatea, vaccinările și alte informații importante. Este bine să iei în continuare cu tine cartea roșie a copilului de fiecare dată când vizitezi asistentul medical comunitar, medicul de familie sau alt profesionist din domeniul sănătății.

Cartea roșie este acum disponibilă și ca aplicație mobilă (eRedbook), care îți oferă din mers acces protejat la informațiile despre sănătatea copilului tău – nu trebuie să-ți faci griji că vei uita sau vei pierde informații importante. eRedbook poate fi folosită alături de cartea roșie pe hârtie. Poți să te înregistrezi și să accesezi eRedbook descărcând aplicația mobilă sau accesând www.eredbook.org.uk.



Creșterea copilului: cum să-i oferi cel mai bun început în viață

De acum, copilul tău vrea să devină mai independent. Poate că a început să testeze limitele pentru a explora ce comportament este acceptabil. Poate că în continuare îi este greu să se facă înțeleș și este frustrat atunci când nu înțelege de ce răspunsul la unele dintre cererile sale este „nu”. Acest lucru îl poate face să aibă sentimente puternice, de exemplu e posibil să fie supărat sau copleșit. Acest lucru este mai probabil dacă copilul este obosit, dacă îi este foame, dacă este surescitat sau plictisit.

Poate fi dificil să gestionezi acest tip de comportament, dar reține că este foarte normal pentru copiii de această vârstă. Nu sunt obraznici, pur și simplu încă nu au capacitatea de a-și controla emoțiile.

Știi că poți obține sprijin pentru creșterea copilului?

A fi părinte poate aduce multe satisfacții, dar pot exista momente când ai nevoie de susținere suplimentară. Nu-ți face griji, nu ești singur. Toți părinții și îngrijitorii au dificultăți.

Oferim o serie de ateliere și cursuri care îți pot oferi toate instrumentele și încrederea de care ai nevoie pentru a-ți crește copilul mai eficient, a-i sprijini învățarea și dezvoltarea și a gestiona comportamentele dificile. Accesează [bit.ly/ParentSupportWF](https://www.walthamforest.gov.uk/parentsupport) sau sună la **020 8496 2442** pentru a obține detalii complete și a-ți rezerva locul.

În plus, mai este disponibil și serviciul de asistență timpurie, care ajută familiile să gestioneze problemele cât mai repede posibil și să-și sprijine copiii să-și atingă întregul potențial. Pentru mai multe informații, contactează centrul tău pentru familii sau discută cu asistentul medical comunitar.



Cele mai bune sfaturi pentru gestionarea comportamentului

- Fii calm – copiii învață din comportamentul adulților, deci este important să-țiții emoțiile sub control. Ia-ți puțin timp departe de copil pentru a te calma dacă ai nevoie, atât timp cât este sigur să faci acest lucru.
- Vorbește cu copilul – este important ca copiii să înțeleagă de ce le ceri să facă anumite lucruri și ca tu să-i explici ce comportamente nu sunt acceptabile și de ce.
- Fii consecvent – răspunzând la comportamente în același mod de fiecare dată, copilul tău poate învăța ce nu este acceptabil și la ce să se aștepte atunci când acționează într-un anumit mod.
- Laudă comportamentul bun – dă-i copilului tău atenție, îmbrățișează-l sau zâmbește-i pentru a-i arăta când ești mulțumit de ce a făcut.

Pentru mai multe sfaturi, accesează [bit.ly/BabyDevelopmentWF](https://www.walthamforest.gov.uk/babydevelopment)

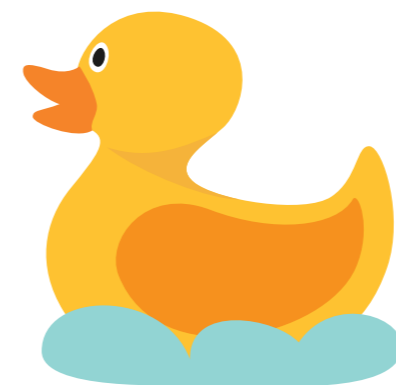
Siguranța ta și a copilului tău

Siguranța în locuință

Copiii au adesea accidente, deoarece învață abilități noi foarte repede. Chiar dacă majoritatea accidentelor nu sunt grave, este important să iei măsuri pentru a încerca să le împiedici. Unele dintre cele mai frecvente cauze ale accidentelor care implică copii mici sunt căderile, arsurile sau opăririle, otrăvirea, sufocarea, strangularea și înecul. Poți preveni aceste accidente astfel:

- păstrând mobilierul pe care copilul se poate cățăra departe de ferestre,
- păstrând produsele de curățare din gospodărie și medicamentele în locuri inaccesibile și sigure,
- nelăsând obiecte mici și pungii de plastic la îndemâna copilului și având grijă atunci când copiii mai mari au jucării cu piese mici,
- punând băuturile calde în locuri inaccesibile copilului (o băutură fierbinte poate opări chiar și la 15 minute după ce a fost preparată),
- păstrând cablurile fierbătorului în locuri inaccesibile și asigurându-te că mânerul tigăilor de pe aragaz sunt întotdeauna întoarse spre interior,
- nelăsând vreodată fiarele de călcat sau aparatele de îndreptat părul în priză și
- nelăsând niciodată copilul singur în baie, nici măcar pentru o clipă.

Pentru mai multe informații despre cum să-ți protejezi copilul de accidentele obișnuite și sfaturi privind siguranța în mașină și siguranța copiilor la soare, accesează [bit.ly/BabySafetyWF](https://www.walthamforest.gov.uk/babysafety).



Vaccinări

Vaccinările sunt o modalitate importantă de a-ți păstra copilul sănătos, protejându-l de unele infecții potențial grave. Toamna sau iarna după cea de-a doua zi de naștere, copilul tău va fi invitat pentru a i se administra sprayul nazal cu vaccin antigripal. Va fi invitat să facă un vaccin antigripal în fiecare an până când termină școala.

La aproximativ trei ani și patru luni, copilul va fi invitat la următoarele imunizări de rutină. Acestea vor include doze de rapel pentru vaccinurile împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive și poliomielitei și un rapel de vaccin ROR (împotriva rujeolei, oreionului și rubeolei).

Dacă copilul a ratat vreuna din imunizările de rutină sau dacă nu ești sigur că imunizările sale sunt la zi, uită-te în cartea roșie sau discută cu medicul de familie. Pentru mai multe informații, accesează [bit.ly/NHSVaccinationsWF](https://www.walthamforest.gov.uk/nhs).

Îți faci griji pentru sănătatea ta mintală?

Îngrijirea copiilor mici poate fi dificilă, stresantă și obositoare și te poate face să te simți copleșit, stresat sau anxios uneori. Prea mult stres poate fi rău pentru sănătatea ta mintală, așa că este important să încerci să-ți dai seama cum te simți și să ceri sprijin dacă ai nevoie. Există o mulțime de servicii care te pot sprijini confidențial și fără să te judece. Accesează www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth pentru a afla mai multe. Poți accesa și [bit.ly/WFParentWellbeing](https://www.walthamforest.gov.uk/wfparentwellbeing) pentru sfaturi și recomandări privind gestionarea sănătății mintale și stării tale de bine în general.

Discută cu asistentul medical comunitar sau cu medicul de familie dacă ai sentimente de anxietate sau depresie cărora le faci față cu greu sau care fac dificilă îngrijirea copilului.

Mâncare sănătoasă

Oferirea a trei mese bine echilibrate și până la două gustări sănătoase pe zi poate ajuta copilul să obțină cantitatea potrivită de energie și suficienți nutrienți pentru a susține creșterea și dezvoltarea.

Cel mai bun mod de a susține o dietă echilibrată este de a oferi alimente din toate grupurile principale. Iată câteva exemple de alimente din fiecare grup.

Alimente bogate în amidon

Cartofi
Paste
Orez
Pâine
Cușcuș
Cereale pentru micul dejun

Fruite și legume

Broccoli proaspăt
Mazăre congelată
Porumb dulce la conservă
Căpșuni
Mere
Piersici conservate în suc

Lactate sau alternative

Lapte
Brânză
Iaurt
Brânză proaspătă
Băutură din soia

Proteine

Carne
Pește
Fasole
Linte
Tofu
Ouă

Recomandare de top

Este o idee bună să incluzi ceva din fiecare grup de alimente în fiecare masă, dar este în regulă dacă nu se întâmplă întotdeauna.

Dimensiunea porției

Cât de mult mănâncă copilul va depinde de vârsta, înălțimea și greutatea sa, de câtă energie are nevoie și de cât de mult a mâncat deja în acea zi. Copiii mici își dau bine seama când au nevoie de mai multă mâncare și când sunt plini, așa că mergi în ritmul lor și urmează-le exemplul. Este mai bine să începi cu o porție ceva mai mică, astfel încât copilul să poată cere mai mult dacă dorește.

Gustări

Copiii de doi ani li se pot oferi două gustări sănătoase între mese. Iată câteva ideile de gustări sănătoase:

- bastonașe de legume, precum morcov, ardei sau castravete;
- felii de fructe, cum ar fi pere, mango sau mandarine;
- pâine prăjită, pitta, prăjituri de orez sau fășii de chapatti cu humus;
- bucăți de brânză cu măr feliat;
- fructe tăiate cuburi cu iaurt neîndulcit.

Evită să oferi gustări foarte sărate sau dulci. Prea multă sare poate dăuna rinichilor copilului, iar zahărul poate contribui la cariile dentare. Dacă oferi gustări pentru copii ambalate, este important să verifici etichetele de pe ambalaj pentru a te asigura că au un conținut scăzut de zahăr. Unele pungii sau cutii de gustări conțin mai mult de o porție, deci verifică exact câte porții conține fiecare pachet înainte de a-i oferi copilului. Pentru mai multe informații despre hrănirea copilului, accesează bit.ly/FeedChildrenWF

Știi că...?

Poți vorbi cu echipa HENRY pentru Hrănirea Sugarilor dacă vrei sfaturi despre orice aspect al alăptării, inclusiv oprirea alăptării. Sună la linia de hrănire a sugarilor la **0207 961 9073** sau participă la una dintre întâlnirile informale.

Știi că...?

Chiar dacă copilul mănâncă o dietă echilibrată, este important să-i oferi un supliment care conține vitaminele A, C și D în fiecare zi până când are cel puțin cinci ani. Deținătorii de carduri Healthy Start pot ridica vitamine gratuite din centrele pentru familii.

Mofturoșii la mâncare

Este posibil să constăți că copilul tău refuză să mănânce unele alimente sau începe să refuze alimentele care îi plăceau. Uneori poate refuza mese întregi. Acest lucru este foarte normal și majoritatea copiilor vor începe să accepte o gamă mai largă de alimente în timp. De asemenea, este posibil să constăți că apetitul copilului scade sau variază de la o zi la alta. Acest lucru poate fi foarte normal, dar dacă ești îngrijorat, este disponibilă asistență.

Unde pot obține sprijin?

Dacă vrei sprijin legat de a mânca bine ca familie, mese sau mofturi, echipa HENRY Familii Sănătoase oferă întâlniri și ateliere pentru ajutor. Acestea includ ședințe informale despre alimentația sănătoasă și sănătatea orală și ateliere despre cum să mănânci bine cu mai puțin. Pentru mai multe informații, contactează echipa HENRY la **020 8496 5223** sau accesează www.henry.org.uk/walthamforest.

Cele mai bune sfaturi pentru o alimentație sănătoasă

- Nu încerca să forțezi copilul să termine totul din farfurie: lasă-l să preia controlul când decide cât de mult mănâncă.
- Continuă să-i oferi copilului alimente noi sau alimente pe care le-a refuzat în trecut - poate dura și de 10 ori ca un copil să accepte o mâncare nouă.
- Dacă copilul refuză mâncarea, încearcă să eviți să-i oferi alternative sau gustări.
- Mănâncă împreună cu copilul cât mai des posibil și evită să aveți televizorul sau alte ecrane pornite pe durata meselor.



Ai nevoie de ajutor pentru a cumpăra alimente și lapte?

Te poți califica pentru o un card Healthy Start.

Dacă ești eligibil pentru planul Healthy Start, poți obține un card Healthy Start, care va fi completat cu bani pe care îi poți utiliza pentru a cumpăra alimente sănătoase. Are valoarea de 8,50 £ pe săptămână pentru copii sub 1 an și de 4,25 £ pe săptămână pentru copii cu vârsta de 1-3 ani și atunci când ești gravidă. Poți utiliza cardul pentru a te ajuta la a cumpăra articole sănătoase, cum ar fi fructele și legumele. Pentru mai multe informații, accesează bit.ly/WFHealthyStart.

Poți utiliza cardul în majoritatea magazinelor alimentare și poți ridica și vitamine Healthy Start. Mii de familii au beneficiat de acest plan. Ai putea primi un card Healthy Start dacă ai cel puțin un copil cu vârsta sub patru ani (sau ești însărcinată în prezent) și primești oricare dintre următoarele:

- credit fiscal pentru copii (dacă venitul anual al familiei tale este de maximum 16.190 £),
- ajutor pentru venituri,
- ajutor de șomaj pe bază de venit,
- credit de pensii (care include și sporul pentru copil),
- credit universal (dacă venitul net din salarii al familiei tale este de 408 £ sau mai puțin pe lună),

dacă ai sub 18 ani și ai cel puțin un copil cu vârsta sub patru ani, poți fi eligibil pentru un card Healthy Start chiar dacă nu soliciți niciun beneficiu. Înscrie-te la programul Healthy Start online la www.healthystart.nhs.uk. Dacă ai nevoie de ajutor la înscriere sau vrei să discuți cu cineva despre plan, contactează serviciul de asistență medicală comunitară sau adresează-te oricărui centru familial al nostru.

Activitate fizică

A fi activ fizic în fiecare zi este o mare distracție pentru copii și este important pentru creșterea și dezvoltarea lor sănătoasă. Iată câteva dintre beneficiile activității fizice pentru copilul tău:

- întărirea oaselor, mușchilor, inimii și plămânilor,
- îmbunătățirea coordonării, echilibrului și flexibilității,
- îmbunătățirea calității somnului,
- sporirea încrederii în sine,
- dezvoltarea abilităților sociale prin oportunități de a se juca cu ceilalți și de a-și face prieteni.

Copiii sub cinci ani ar trebui să fie activi fizic cel puțin trei ore în fiecare zi. Această activitate poate include statul în picioare, deplasarea, rostogolirea și joaca, precum și activități mai energice, cum ar fi mersul în pas săltat, țopăitul, alergarea și săriturile în sus. Odată ce copiii împlinesc trei ani, ar trebui să fie inclusă cel puțin o oră de activitate fizică moderată sau chiar viguroasă, cum ar fi alergarea, cățărarea, mersul cu trotineta sau înotul. Toate acestea ar trebui să fie răspândite pe tot parcursul zilei și să includă activități în aer liber.

Copiii cu dizabilități ar trebui încurajați să fie activi timp de cel puțin două-trei ore pe săptămână. Această activitate poate fi răspândită pe parcursul săptămânii în moduri diferite și adaptată pentru a satisface nevoile individuale ale fiecărui copil. Ar trebui să fie incluse și activități pentru construirea și dezvoltarea puterii și echilibrului de aproximativ trei ori pe săptămână. Pentru idei de activități, accesează bit.ly/AccessibleActivitiesWF.

Există multe moduri de a ajuta copilul să facă exercițiile de care are nevoie

- Mergeți la plimbare – fie că este vorba de drumul către grădiniță, o excursie la magazine sau o plimbare prin pădure, există multe moduri în care poți integra mersul pe jos în rutina de zi cu zi. Ați putea chiar urma o parte din trasee de mers pe jos din Waltham Forest, care vă ghidează printre locuri interesante din tot cartierul. Pentru mai multe informații, accesează bit.ly/WalkingInWF.
- Vizitați parcul local – există o mulțime de parcuri în cartier și multe au zone de joacă pe care copilul tău le poate explora și de care se poate bucura. De ce să nu vedeți ce animale, păsări sau plante puteți depista în vizita voastră? Pentru a găsi un parc local sau o zonă de joacă, accesează bit.ly/ParksInWF.
- Mergeți la înot – înotul este un bun exercițiu și ajutându-ți copilul să învețe să fie în siguranță în apă și în jurul ei, îl înveți o abilitate importantă în viață. Centrele de agrement locale Better oferă sesiuni de înot și lecții, precum și alte activități distractive, cum ar fi joaca cu echipamente moi, pentru a ajuta copiii să rămână activi. Pentru mai multe informații și pentru a găsi piscina locală, accesează www.better.org.uk/waltham-forest.

Știi că...?

Copiii sub trei ani pot înota gratuit la toate piscinele Better din cartier.

Copiii sub 18 ani pot înota gratuit în timpul vacanțelor școlare.

Te poți înregistra pentru o taxă unică la centrul local de agrement.

Dinți sănătoși

Orice părinte își dorește dinți sănătoși pentru copilul său, dar poate fi dificil să știi ce este de făcut în acest sens, mai ales în primii ani.

Dinții copiilor sunt mai predispuși la carii decât cei ai adulților, așadar este important să dezvolti din timp obiceiuri sănătoase pentru a evita problemele legate de cariile dentare. Vestea bună este că, urmând câțiva pași simpli, cariile dentare pot fi prevenite aproape întotdeauna.

Cele mai bune sfaturi pentru dinți sănătoși

- Folosește o periută de dinți cu peri moi și o cantitate minusculă de pastă de dinți cu fluor. Spală dinții copilului de două ori pe zi, dintre care o dată chiar înainte de culcare, după ce a terminat cu mâncatul și băutul.
- Încurajează-ți copilul dându-te pe tine drept exemplu și lăsându-l să te vadă cum te speli pe dinți.
- Încurajează-ți copilul să scuipe pasta de dinți după ce se spală. Nu se clătește după periaj – clătutul îndepărtează fluorul care protejează dinții copilului.
- Folosește cântece, jocuri și multe laude pentru a face distractivă perierea dinților copilului tău.
- Evită băuturile și gustările dulci, în special între mese.
- Laptele și apa sunt cele mai bune băuturi pentru copiii mici. Evită băuturile acidulate, siropurile și sucurile de fructe. Toate băuturile trebuie oferite într-o cană anti-curgere sau deschisă.

Știi că...?

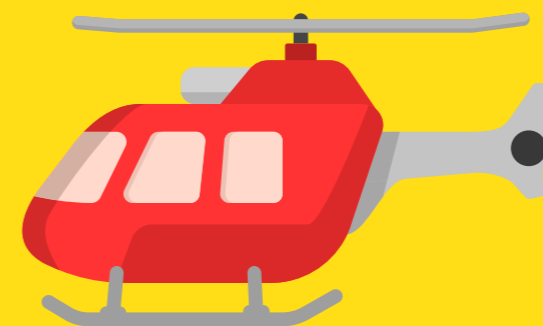
Copiii și tinerii sub 18 ani sunt eligibili pentru tratament stomatologic NHS gratuit. Dacă nu ți-ai înregistrat deja copilul, accesează bit.ly/DentistsWF sau scanează acest cod QR cu smartphone-ul sau tableta ta pentru a găsi dentiști NHS locali care iau pacienți noi.



Unde pot obține sprijin?

Centrele noastre pentru familii oferă o serie de întâlniri de joacă și ateliere pentru părinți care ajută familiile să pornească cu dreptul în ceea ce privește sănătatea orală a copiilor lor. Echipa HENRY pentru familii sănătoase și pentru sănătate orală oferă ateliere pentru dinți sănătoși, cu prezență fizică sau online, ținute de un asistent stomatolog cu experiență, care poate răspunde la toate întrebările privind sănătatea orală. Poți discuta și cu echipa HENRY pentru sănătate orală dacă ai nevoie de ajutor în a găsi un dentist NHS în cartier.

Pentru a contacta echipa HENRY pentru sănătate orală, sună la **0208 496 5223** sau accesează www.henry.org.uk/walthamforest.



Învățarea să facă la oliță

Învățarea cu olița, atunci când un copil trece de la folosirea scutecelor la folosirea oliței sau a toaletei, este o piatră de hotar importantă în dezvoltarea copilului tău. Dacă îl înveți să facă la oliță, încurajezi independența copilului.

Cei mai mulți copii vor fi probabil pregătiți pentru oliță între 18 luni și trei ani, deși unii copii au nevoie de mai mult timp pentru a-și dezvolta controlul. Unii copii vor continua să aibă „accidente” chiar și până la vârsta de cinci ani sau după.

Este mai bine să nu amâni făcutul la oliță prea mult timp: cu cât copilul crește, cu atât îi va fi mai greu să accepte să nu folosească scutece. Învățatul cu mersul la oliță la vârsta adecvată este mai bun și pentru sănătatea vezicii urinare și intestinale a copilului.

Există anumite semne de bază că copilul începe să-și dezvolte controlul asupra vezicii urinare și poate fi gata pentru oliță în curând. S-ar putea să observi că copilul tău:

- știe când trebuie să facă pipi sau caca și îți spune înainte sau în timp ce o face;
- știe când scutecelele sunt ud sau murdare;
- poate rezista cel puțin o oră fără să facă pipi;
- dă alte semne ale nevoii de a face pipi, de exemplu nu are astâmpăr sau merge undeva ascuns.

Recomandare de top

Anumitor oameni li se pare mai ușor să înceapă învățarea cu olița în timpul verii, atunci când există mai puține haine de scos și de spălat dacă copilul are accidente.

De ce am nevoie pentru a începe învățarea să facă la oliță?

- O oliță. Ar putea fi util să ai mai mult de una, astfel încât să existe întotdeauna una aproape atunci când copilul are nevoie s-o folosească.
- Dacă copilul preferă să folosească toaleta imediat, poate fi util să aibă un colac reductor, o scăriță cu treaptă pe care să-și poată pune comod picioarele.
- Haine de schimb. Alege articole care sunt ușor de îmbrăcat și de dezbrăcat, cum ar fi pantaloni de trening, pantaloni scurți sau colanți. Evită îmbrăcămintea cu mulți nasturi sau capse. Nu uita să iei haine de schimb – și bluze, și pantaloni – atunci când ieșiți, în caz de accidente.
- Pantalonii reutilizabili pentru învățarea cu olița pot fi utili atunci când copilul este departe de casă. Acești pantaloni au un strat absorbant care poate ajuta la absorbirea eventualelor accidente, dar îi vor lăsa în continuare copilului senzația că sunt uzi.

Pentru mai multe sfaturi și recomandări despre învățarea la oliță, accesează bit.ly/PottyTrainingWF.

Spălarea mâinilor

Spălarea mâinilor poate reduce riscul de a se molipsi sau de a răspândi boli precum tusea, răcelile și gastroenteritele virale. Arată-i copilului cum să-și spele mâinile cu săpun și apă caldă și ai grijă să și le usuce bine. Ajută-l să se spele pe mâini:

- după utilizarea oliței sau a toaletei sau după schimbarea scutecelor,
- înaintea meselor,
- după ce atinge animale sau hrana pentru animale de companie și
- când se întoarce acasă.

Somnul copilului tău

Dacă copilul tău încă se trezește noaptea, se trezește dimineața devreme sau adoarme târziu sau dacă te confrunți cu alte dificultăți legate de somn, amintește-ți că nu ești singur. Este foarte normal pentru copiii de doi ani să aibă un somn perturbat, iar durata și calitatea somnului copilului pot varia de la o zi la alta.

Ce poate afecta somnul copilului meu?

La fel ca la adulți, somnul copiilor poate fi perturbat de diferite lucruri, cum ar fi:

- entuziasmul de a încerca noi abilități,
- boală sau ieșirea dinților,
- sensibilitate la separarea de părinți sau îngrijitori (adesea numită anxietate de separare),
- modificări ale rutinelor obișnuite, cum ar fi începerea grădiniței, învățarea să facă la oliță sau mersul în vacanță și
- schimbarea nevoilor legate de somn.

Cele mai bune sfaturi pentru somn

- Încurajează-ți copilul să fie activ fizic în timpul zilei pentru a te asigura că se simte obosit la culcare.
- Încearcă să rămâi la o rutină previzibilă de mers la culcare în fiecare seară.
- Nu lăsa copilul să se uite la laptopuri, tablete sau telefoane cu o jumătate de oră – o oră înainte de culcare, deoarece lumina ecranelor poate interfera cu somnul.
- Evită somnul lung de după-amiază dacă este posibil.



Știi că...?

Majoritatea copiilor de doi ani vor dormi între 11 și 12 ore noaptea, cu unul sau doi pui de somn în timpul zilei. Cu toate acestea, fiecare copil este diferit, deci nevoia lui de somn va varia.

Echipa de asistență pentru familia Lloyd Park pentru copii oferă sprijin individual pentru somn. Accesează bit.ly/LloydSleepWF sau sună la **0208 527 1727** pentru mai multe informații și pentru a rezerva consultația inițială pentru somn.

Mediul de somn

Majoritatea copiilor fac trecerea de la pătuț la pat între aproximativ 18 luni și trei ani. Totuși acest lucru va fi diferit pentru fiecare familie.

Mulți părinți sau îngrijitori își mută copilul în pat odată ce poate ieși singur din pătuț sau a devenit prea mare pentru a dormi comod în el.

Dacă faci schimbarea la un pat sau dacă copilul poate ieși din pătuț, este important să te asiguri că încăperea în care doarme este asigurată în mod corespunzător pentru a reduce riscul de accidente. Trebuie:

- să te asiguri că mobilierul autonom este fixat în perete;
- să ții sertarele și ușile dulapurilor închise și blocate cu încuietori împotriva accesului copiilor;
- să nu lași niciodată nici un obiect acolo unde copilul ar putea să-l tragă peste el (de exemplu pe suprafețele ridicate sau pe pervazurile ferestrelor);
- să te asiguri că eventualele șnururi de jaluzele nu sunt la îndemână;
- dacă este necesar, să continui să folosești porțile de blocare a accesului la trepte.

Serviciile locale de îngrijire a copilului tău

Alegerea serviciului de îngrijire prin care să-ți sprijini copilul să învețe și să se dezvolte este un pas important. Fiecare copil și fiecare familie sunt diferite, iar tipul de serviciu de îngrijire pe care îl alegi va depinde de circumstanțele proprii familiei tale și de nevoile copilului tău. Este important să începi să te gândești și să faci planuri legate de serviciile de îngrijire a copilului înainte de a avea nevoie de ele.

Sunt disponibile o mulțime de opțiuni de servicii de îngrijire a copiilor, printre care:

- creșe de zi,
- grădinițe,
- grădinițe cu creșă,
- bone,
- creșe și
- cluburi pentru micul-dejun, cluburi after-school și cluburi de vacanță.

Pentru a afla mai multe despre diferitele tipuri de furnizori de servicii de îngrijire a copiilor din cartier și pentru a căuta furnizori locali, accesează pagina web Best Start in Life.

Cum pot furnizorii locali de servicii de îngrijire a copiilor să sprijine învățarea și dezvoltarea copilului meu?

- **Dezvoltarea încrederii și a independenței** – separarea de îngrijitorii principali și petrecerea timpului cu alți copii și adulți îi vor lărgi orizonturile copilului și îi vor construi încrederea.
- **Învățarea de noi abilități** – de la a învăța să folosească diferite ștampile la a-și pune haina pe el și a-și dezvolta ideile matematice, copilul va învăța în curând noi abilități odată ce începe.

Știi că...?

Poți alege orice serviciu de îngrijire gratuită la care copilul tău are dreptul din anul școlar de după cea de-a doua sau a treia sa zi de naștere.

Știi că...?

În funcție de circumstanțele familiei, există o serie de mijloace de sprijin financiar disponibile pentru a ajuta la costul îngrijirii copilului. Acest sprijin include următoarele.

- 15 ore pe săptămână de educație timpurie și de îngrijire gratuită pentru copiii de doi ani.
- Cel puțin 15 ore (și până la 30 de ore) pe săptămână de îngrijire gratuită și educație timpurie pentru copiii de 3-4 ani.
- Servicii de îngrijire a copiilor scutite de taxe (până la 2000 £ pe an de utilizat la costurile de îngrijire a copilului).

Pentru mai multe informații și pentru a afla de ce sprijin financiar poate beneficia copilul tău, accesează

www.walthamforest.gov.uk/childcare.

Poți utiliza și calculatorul de îngrijire a copiilor al guvernului pentru a afla la ce sprijin financiar ai putea avea dreptul. Accesează gov.uk/childcare-calculator.

- **Legarea de prietenii și dezvoltarea abilităților sociale** – unele abilități sociale importante (cum ar fi să faci cu rândul, să asculte alte persoane și să-și comunice sentimentele și părerile) sunt toate abilități pe care copilul le poate învăța la creșă, la grădiniță sau cu o bonă.
- **Încurajarea copilului să mănânce o gamă mai variată de alimente** – copiii care beneficiază de serviciile de îngrijire mănâncă adesea multe mese cu alți copii. Când îi vede pe alți copii că mănâncă o mare varietate de mâncăruri, copilul tău este încurajat să le încerce și el.
- **Construirea imunității** – atunci când micuțul începe să meargă la grădiniță, este posibil să ai senzația că răcește mai des decât înainte. Acest lucru poate fi bun pe termen lung, deoarece poate dezvolta sistemul imunitar.
- **Pregătirea pentru școală** – mersul la grădiniță și familiarizarea cu petrecerea timpului într-un mediu de învățare reprezintă un mod grozav de a face mai ușoară tranziția copilului către începerea școlii.

„Întâlnirile de joacă de la centrele pentru familii sunt minunate – fiul meu îi place să se întâlnească cu alți copii și este o șansă bună să cunosc și eu alți părinți.”

„Vizităm biblioteca locală în fiecare săptămână. Ne alăturăm sesiunii de rime și apoi găsim câteva cărți noi pe care să le luăm acasă pentru a le citi împreună.”

„Să mergi în pădure sau într-unul din parcuri este grozav pentru copilul tău și pentru tine. Timpul petrecut în aer liber este foarte important.”

„Mergem foarte des la centrul Feel Good, atât pentru înot, cât și pentru echipamentele moi pentru joacă. Este unul dintre locurile noastre preferate de mers în familie.”

„Vara, copiilor mei le place să meargă pe calea ferată miniaturală din Parcul Ridgeway.”

„Am mers recent pentru prima dată la clubul Dads la Grow Wild din Lloyd Park. Fiicele mele i-a plăcut foarte mult, a fost minunat să o văd încercând lucruri noi!”

Cele mai bune sfaturi pentru părinții din Waltham Forest despre lucrurile distractive de făcut cu copiii de doi ani

„Ne place să ne stropim în noile fântâni din Fellowship Square când vremea este caldă.”

„Fiul meu adoră nava pirat din Bisterne Avenue Park. Îi place să alerge și pe terenul de baschet multicolor!”

„Fiica mea se distrează foarte mult la grădiniță. Primim fotografii și mesaje despre toate activitățile în care s-a implicat și primim o mulțime de idei despre lucrurile pe care le putem face acasă. Săptămâna trecută am făcut plastilină de casă după o rețetă pe care o împărtășise grădinița.”

„Uneori luăm autobuzul până la Parcul Olimpic din Stratford. Fiicele mele îi place să meargă cu autobuzul și există multe lucruri pe care copiii le pot face când ajung acolo.”

Mai mult ajutor și sprijin



Asistență	Mai multe informații	Cum să iei legătura
Abuzul de alcool și droguri	Dacă simți că te lupți cu abuzul de alcool sau droguri, nu trebuie să treci singur prin aceasta. Este important pentru tine și familia ta să obții sprijinul de care ai nevoie. Change Grow Live te poate ajuta cu o serie de servicii într-un spațiu sigur și confidențial. DrinkCoach îți permite să-ți evaluezi consumul de alcool și riscul aferent făcând un test rapid, ușor și confidențial. Vei primi apoi sfaturi personalizate online, precum și opțiuni pentru acces la asistență și sfaturi suplimentare, inclusiv consultații private.	Change Grow Live Site: www.changegrowlive.org/walthamforest E-mail: CGL.WalthamForest@cgl.org.uk Telefon: 0203 826 9600 Descarcă aplicația DrinkCoach la: bit.ly/Drinkcoach1
Violența domestică și siguranța comunitară	Dacă un membru al familiei, un partener sau un îngrijitor te agresează fizic, te amenință, încearcă să te controleze sau te simți nesigur în sânul comunității, ai la dispoziție sprijin confidențial și sfaturi.	Centrele noastre familiale sunt locuri sigure, confidențiale și care nu te judecă unde poți să obții sfaturi privind starea de bine, siguranța și nevoile tale practice și să te întâlnești cu lucrători specializați. Site: bit.ly/DomesticAbuseWF Linia națională de asistență pentru violență domestică: 0808 802 5565 Waltham Forest Solace Women's Aid Telefon: 07340 683382 E-mail: walthamforestIDSVAservice@solacewomensaid.org
Sesiuni informale de asistență timpurie	Un loc pentru a obține sfaturi, asistență și informații gratuite și prietenoase. Vino să cunoști voluntari, organizații comunitare și echipe de ajutor timpuriu într-un spațiu relaxat. Aceste întâlniri au informații despre serviciile locale, sprijin pentru părinți și activități în comunitate. În plus, poți obține ajutor la utilizarea serviciilor noastre online. Nu este nevoie să faci rezervare.	Întâlnirile informale se desfășoară de la 9:45 la 11:15. În fiecare marți la Centrul pentru familia Leyton, 215 Queens Road, E17 8PJ În fiecare miercuri la Centrul pentru familia Chingford, 5 Oaks Grove, E4 6EY În fiecare joi la Centrul pentru familia Walthamstow, 313 Billet Road, E17 5PX În fiecare vineri la Centrul pentru familia Leytonstone, 2-8 Cathall Road, E11 4LF
Sprijin ESOL pentru cei care vorbesc altă limbă	Serviciul Engleză pentru vorbitorii de alte limbi (ESOL) cu punct unic de contact din Waltham Forest le oferă asistență locuitorilor în găsirea unui curs gratuit și de calitate de limbă engleză și integrare socială. Serviciul este disponibil pentru toți, indiferent de venit sau de statutul de imigrant.	Telefon 020 8496 2974 sau sms sau mesaj WhatsApp cu numele tău plus „ESOL” la 07770 0541670 .
Sprijin financiar	Dacă te îngrijorează situația ta financiară și ai nevoie de sprijin suplimentar, există o serie de informații și asistență disponibile pe site-ul nostru care pot ajuta cu bani, alimente și facturile de energie, ocuparea forței de muncă și multe altele. Partenerii noștri de la Waltham Forest Citizens Advice Bureau îți pot fi de ajutor și cu probleme legate de datorii, precum și cu furnizarea de sprijin dacă îți faci griji că ai putea fi pe cale să intri în datorii și dorești ajutor pentru a împiedica acest lucru.	Site: www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction Site: www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest Telefon: 0808 278 7838
Locuință	Dacă îți faci griji cu privire la locuința ta actuală, există posibilități de ajutor.	E-mail: Housing.advice@walthamforest.gov.uk Telefon: 020 8496 3000
Revenirea la muncă	Dacă încerci să te întorci la muncă, să obții primul loc de muncă sau să-ți schimbi cariera, poate fi greu de știut de unde să începi, mai ales ca proaspăt părinte. Serviciile noastre de învățare pentru adulți pot fi de ajutor cu recomandări pentru CV, sfaturi privind învățarea adulților și găsirea locurilor de muncă vacante.	Site: www.lbwfadultlearning.co.uk
Sănătate sexuală	Serviciul de sănătate sexuală All East oferă acces gratuit și confidențial la clinici de sănătate sexuală din estul Londrei și Waltham Forest. Trebuie să faci mai întâi o programare – online sau la telefon. Serviciul oferă și sfaturi, sprijin, contracepție și acces rapid la testarea pentru infecțiile cu transmitere sexuală. De asemenea, te poate trimite la alți experți dacă este nevoie. Medicul de familie și unele farmacii pot oferi de asemenea contracepție.	Site: www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth Serviciul de sănătate sexuală All East Site: www.alleast.nhs.uk Telefon: 0207 480 4737
Educație specială și sprijin pentru persoanele cu handicap (ofertă locală)	Acest serviciu este disponibil pentru toți copiii și tinerii, cu vârste de la 0 la 25 ani cu nevoi educaționale speciale sau cu dizabilități. Reunește toate informațiile de la serviciile noastre pentru persoanele cu handicap și nevoile educaționale speciale într-un singur loc, astfel încât să poți găsi asistență rapid și ușor.	E-mail: localoffer@walthamforest.gov.uk Telefon: 0208 496 6503
Renunță la fumat	Poți obține sfaturi, informații și asistență gratuite și confidențiale pentru a renunța la fumat. Serviciul nostru de Asistență pentru renunțarea la fumat este oferit de Queen Mary University of London și include un plan de 12 săptămâni cu asistență din partea unui profesionist, terapie săptămânală de substituție a nicotinei și asistență telefonică și/sau digitală. Ar putea fi disponibile și soluții de ajutor în persoană.	Queen Mary, University of London – asistență pentru a renunța la fumat Telefon: 020 7882 8230 sau 0800 169 1943 E-mail: clinicbookings@qmul.ac.uk
Îngrijitori tineri	Este disponibil sprijin pentru copiii și tinerii care oferă îngrijire unui părinte, unui îngrijitor sau unui frate/unei surori cu dizabilități, probleme de sănătate sau alte nevoi.	E-mail: young.carers@walthamforest.gov.uk Telefon: 0208 496 2442

Nu ai găsit ce-ți trebuie? Vizitează site-ul nostru pentru a afla mai multe: www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



Waltham Forest