



# ALMA: Chương trình hỗ trợ cộng đồng dành cho các gia đình có trẻ nhỏ

Chương trình Alma được ra đời nhằm mục đích hỗ trợ miễn phí cho những gia đình có con nhỏ trong độ tuổi từ 0 đến 3 tuổi.

Chương trình sẽ hướng dẫn gia đình bạn các kỹ năng giảm sự lo lắng và căng thẳng trong quá trình chăm sóc trẻ. Đồng thời Alma sẽ cung cấp những kiến thức về sự phát triển tâm lý ở lứa tuổi của trẻ cho các bậc cha mẹ, ông bà, hoặc người giám hộ. Alma mong muốn có sự kết nối, đồng cảm giữa gia đình và trẻ nhằm hỗ trợ trẻ có thể phát triển theo hướng tích cực sau này.

Chúng tôi có thể gặp bạn tại nhà của bạn, tại văn phòng của chúng tôi, hoặc nơi mà gia đình của bạn cảm thấy an toàn và thoải mái nhất.

## Những lợi ích của chương trình

- Cung cấp những kiến thức về sự phát triển tâm lý ở lứa tuổi của trẻ
- Những kỹ năng này sẽ giúp bạn cảm thấy vui khỏe và hạnh phúc hơn
- Kết nối những nguồn lực có sẵn ở thành phố Denver để hỗ trợ bạn
- Bạn sẽ có từ 7 – 10 buổi gặp mặt



Xin liên lạc  
Ngạn tại (720) 507-6192 cho tiếng Việt  
Solangel tại (720) 588-2854 cho tiếng Tây Ban Nha

# ✦ Các câu hỏi thường gặp ✦

## Tại sao có chương trình Alma trong cộng đồng?

Chúng tôi mong muốn mẹ, cha, ông bà, người chăm sóc và giám hộ cảm thấy được hỗ trợ và chăm sóc. Chúng tôi cũng muốn họ biết rằng có chúng tôi ở đây để giúp đỡ và hướng dẫn họ nuôi nấng con em của mình.

## Tại sao lại đến thăm tại nhà?

Việc họp mặt tại nhà giúp mẹ, cha, ông bà, và người chăm sóc được cảm thấy thoải mái và dễ dàng hơn khi tham gia chương trình. Chúng tôi cũng có thể gặp quý vị ở những nơi khác như công viên, thư viện, quán cà phê, hoặc bất cứ nơi nào tiện cho quý vị. Chương trình sẽ từ sáu đến tám lần để giới thiệu và học hỏi những kỹ năng của Alma cùng nhau.

## Ai là người đến thăm nhà?

Người thành viên của Alma sẽ tiến hành các chuyến thăm nhà. Alma sẽ chọn một thành viên cho người mẹ, người cha hoặc người chăm sóc phù hợp với nền tảng văn hóa hoặc sở thích cá nhân của họ.

## Hiện chương trình chi phí bao nhiêu?

Alma là một chương trình miễn phí cho những gia đình muốn tham gia.

## Tôi không sống ở Tây Nam Denver, nhưng tôi sống ở Denver (hoặc thành phố khác)?

Chúng tôi có trụ sở ở Tây Nam Denver. Chúng tôi sẵn sàng nhận các gia đình sống tại Tây Nam Denver và các vùng lân cận.

## Tôi cảm thấy bình thường không quá căng thẳng hay buồn bã.

Bạn không cần phải cảm thấy căng thẳng, lo lắng, buồn bã hoặc cô đơn để tham gia vào Alma. Mục tiêu của chúng tôi là hỗ trợ người mẹ, người cha, ông bà và người chăm sóc sắp có con hoặc có con dưới 3 tuổi. Chúng tôi có thể cung cấp, và hỗ trợ với các nguồn lực khác cũng như dạy các kỹ năng có thể giúp ích bạn trong tương lai khi cần.

## Bạn có phải là nhà trị liệu / bác sĩ / nhà tâm lý học / vv.?

Không, chúng tôi là những thành viên cộng đồng được đào tạo qua chương trình Alma. Điều này có nghĩa là mỗi thành viên đã được chọn vì họ có khả năng kết nối qua ngôn ngữ hoặc văn hóa tương tự. Chúng tôi làm việc tại Tây Nam Denver và các vùng lân cận. Chúng tôi được đào tạo liên tục về các kỹ năng Alma và các nguồn lực khác.

## Bạn cần thông tin gì từ tôi?

Chúng tôi chỉ cần thông tin cơ bản như tên và địa chỉ của bạn. Tuy nhiên, chúng tôi không cần số an sinh xã hội hoặc bất kỳ thông tin nào khác do chính phủ cấp. Thông tin của bạn sẽ được giữ kín an toàn, chúng tôi sẽ không chia sẻ thông tin của bạn với bất kỳ ai.

## Chương trình này kéo dài bao lâu?

Chúng tôi lên lịch từ 7 đến 10 cuộc họp với những người chăm sóc. Chúng tôi sắp xếp các cuộc họp dựa trên nhu cầu và tình trạng sẵn có của bạn. Điều này có nghĩa là họp mặt một lần hoặc hai lần một tuần hoặc cách tuần. Các cuộc họp mặt kéo dài từ một đến hai tháng.

## Các yêu cầu để tham gia là gì?

Chương trình Alma dành cho các bậc cha mẹ, gia đình, người chăm sóc muốn có một số hỗ trợ tinh thần trong những năm đầu đời của con họ. Các gia đình cũng có thể có trẻ em lớn hơn, nhưng ít nhất một trẻ em phải dưới 3 tuổi.

## Sau 8 lần khi kết thúc thì Alma có chương trình gì khác không?

Những người tham gia sẽ được mời trở thành thành viên của Alma. Họ cũng có thể là những người quen, những người cần hỗ trợ tìm kiếm tài nguyên hoặc dịch vụ. Chúng tôi hy vọng được kết nối các gia đình đã trải qua Alma với nhau và với chúng tôi.

