

Jipān ko ñan baamle ko jan opij eo etan National Center on Early Childhood Health and Wellness

Iminene ko ñan kejparok ejmour rej ijino mokta

Iminene ko remmon rej ijino jinoin an juon ajri mour, kwomaroñ jipān ajri eo nejum eddo kilo an iminene in ikkure. Ajri eo nejum ej katak jan kwe, kimenin ilo am jipāne bwe en ikurere, kajjeon kōmmane ejja kain makitkit ko wōt!

Raan ej iien buul Emakitkit

Ñan niñiniñ eo nejum

- Kōmman bwe en lap an niñiniñ eo nejum en lap an ej kōmakitkit lojenim jolok iien ilo jea ko rej erolol im eeeepidod ekeke ioor. Wāwein in enaj lelok elap iien ñan Kankan, tobar im bwijbwij kinmenin emaroñ tobare buntan ko elap tokjen ainwōt maroñ tobakbal im jijet.
- Jab likit juon TV ilo ruum eo an ajri eo. Ne elap iien an kenono im ikkure ippān ajri eo, enaj laplok an ejmourur ilo ad rittoloklok

Ñan niñiniñ eo nejum

- Kajojo ajri ro elap air makitkit rej aikuij ej kōmakitkit anbwinin. Makitkit wōt ilo ait epp, keto-ketak, im etaltal ippān doon.
- Kōmman bwe en jab atok air alouj elaplok jān 2 awa ak diklok juon raan. Ajri ro elap air jolok air iien ikkure inabwoj im ilowan mweo enaj lap air ejmour im emakitkit ilo air rittolok.

Ñan Ajri ro Nejum Ilo Preschool

- Jipān anjri eo nejum be ren makitkit wōt im bwe en jela jolok elap iien inabwoj.
- Kajeonkōmman bwe en jab laplok jān ruo awa in an ajri

eoaloij TV, ikkure video game, im computer ilujuon raan bwe renaj aknuij kilep im eddo ilo air rittolok.

Ñan Kwe im Baamle Eo Am

- Ne kwoj jolok elap am iien im makitkit, ajrieo nejum enaj katak im iminene ej kōjparok ejmour jān kwe
- Karok iien ikkure, iien mōña, im iien kiki ñan kapidodoik mour ñan kwe
- Kenñan ippān takto eo an ajri eo. Rikaki eo im jiñan im jeman ajri wāwein kōmman bwe en iien ikkure en lap iien ñan makitkit.

