



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Kala-Hadalka Ilmaha Arrimaha Ku Saabsan Cunsuriyada

Talking To A Child About Racism (Somali)

Waalidiinta iyo Daryeel bixiyaasha waxaa ku adkaan karta inay ilmaha kala hadlaan fikradaha ku saabsan jinsiga, isirka iyo cunsuriyada. Waxa ay ka wada hadlaan waxa ay ku xiran tahay dadka uu qoyska ka kooban yahay iyo bulshada ay la nool yihiin. Waa muhiim inuu qof kasta ka hadlo. Waxaa laga yabaa inaadan helin dhamaan jawaabaha. Waad raadin kartaa si wadajir ahayaadna u baran kartaan!

Meesha laga bilaabo

- Wax ka baro arimaha ku saabsan jinsiyada iyo cunsuriyada. Haddii daryeel bixiyaashu dareemaan in aysan u fududeen ama aysan waxba ka aqoon mawduuca, waxay u badan tahay inay banaanka ka istaagi doonaan.
- Akhri dhowr maqaallo ama buugaag, daawo dhowr muuqaal ama filimo ku salaysan xaqiiqda ama dhageyso warbixinada ku saabsan jinsiyada iyo cunsuriyada.

Da'da ilmaha lagu bilaabo in wada hadal lala yeesho

- Daryeel bixiyaashu waa inay ilmaha ku bilaabaan wada hadal ku saabsan jinsiyada iyo cunsuriyada kahor inta aysan ilmaha gelin dugsiga xanaanada.
- Carruurta waxay baranayaan ama maqlayaan arimaha ku saabsan jinsiyada haddii waalidku kala hadlo iyo haddii kalaba. Isla marka ilmaha uu gaaro da'ada 6 billood jir, waxa uu arkaa midabka maqaarka (si lamid ah sida ay u arkaan kala-duwanaanshaha kale ee jirka ah). Marka ay gaaraan da'ada 2 illaa 4 sano waxay mar horeba fikrad ka haystaan arimaha la xariira cunsuriyada.

- Inaan ilmaha lagala hadlin jinsiyada waxay baraysaa inaysanba ka hadlin. Tani waxay keenaysaa una badan tahay inay xoojin doonto cunsuriyada mustaqbalka danbe.
- Maskaxda ku haay heerka kobacooda. Ku billoow su'aalo si aad wax uga oggaato waxa ay ku fakarayaan hadda, sida ay dareemayaan iyo waxa ay doonayaan inay oggaadaan.
- Raac sida ay kuu jiheeyaan. Haddii ay ku waydiiyaan su'aalo dabagal ah, waxay taasi ka dhigan tahay inay diyaar u yihiin inay oggaadaan wax badan.
- Daryeel bixiyaasha waxay siin karaan macluumaad faahfaahsan marba marka ka danbeeya ee ilmahu sii waynaado.
- Xasuusnoow, la hadlida ilmaha waa inay noqotaa mid joogto ah waana inaysan noqon wax hal dhacdo lagu koobo.

Waxa loo sheegayo

- Tillaabada koowaad ee looga hadlayo cunsuriyada waa in laga hadlo jinsiyada lafteeda. Bar ilmaha inay caadi tahay oo aysan waxba ka qaldanayn in lakala garto muuqalada iyo ficilada kala duduwan. Ka taxadar inaad oraahyo aan habbooneyn u adeegsato kala duduwanaanshahaas.
- Ka hadal dariiqooyinka wanaagsan oo ay muhiim u tahay kala-duwanaanshah iyo siyaabaha badanaa kooxuhu aysan wax kasta isku mid ku ahayn. Waa wax wanaagsan in la kala duwanaado.
- Bar sida qaar kamid ah kooxa ay oga fakaraan inay isku wax sameeyaan. Xasuusi in dhamaan dadka isku kooxda ah aysan isku si wax u sameyn.
- Kala hadal taariikhaha iyo aasaaskii cunsuriyada (tusaale, adoonsiga, Sharciga Jim Crow, xaquuqda aadanaha iyo halganka joogtada ah ee loogu jiro cadaalada bulshada). Inaad taqaano taariikhda waxay kaa caawinaysaa sababta qaar kamid ah erayada iyo jumladaha ay u yihiin kuwo dhaawac keeni kara iyo sababta waxa hadda socda ay u dhacayaan. Xasuusnoow inaad qeexdo in cunsuriyadu aysan ahayn oo kaliya waxyaalo la soo dhaafay.
- Ka hadal in mararka qaar dadka loola dhaqmo si aan wanaagsanayn sababo la xiriira midabka maqaarkooda (caruurta waxay si wanaagsan u fahmaan cadaalada). Marka aad la



Sawirka 1 aad Buugaagtu waa qalabyo waxtar leh.

joogto caruurta waawayn, waxaad kala hadli kartaa nidaamyada jira ee keenaya inaan kooxuhu aysan wax kasta u sinayn.

- Isticmaal qalabyo si carruurta u hadlaan. Buugaagtu waa qalabyo waxtar leh oo caawimaad u ah carruurta si ay u sharaxaan fikradahooda (Sawirka 1 aad).
- Ka hadal sida carruurta u sameyn karaan isbadel. Mawduucyada waxaa kamid noqon kara u dabacsanaanta/xushmaynta dhamaan dadka waawayn ee kasoo jeeda jinsiyadaha kala duduwan, iyo sidoo kale dhageysiga iyo fahamka khibradaha ama dareemida dadka kale ee ka duwan.

Waxa la sameeyo

- Noqo qof wanaagsan oo lagu daydo. Sameyso saaxiibo kala duwan, kaqeybgal munaasabadaha bulshada eekala duwan oo isticmaal maqaallo kala duwan, sida buugaagta, bandhigyada, filimada iyo ciyaaraha muuqaalka ah marka aad joogtid gurigaaga.
- Sheeg halgamayaashii madawga ahaa.
- Ka hadal sida dadka loo ekeysiiyo marka ay ka muuqdaan Telefeshinka ama wararka iyo fikradaha kala duduwan.
- Tus carruurtaada adigoo dadka kale ee waawayn kala hadlaaya jinsiyada adigoo sidaas sameynaya markaad joogto meel ayaga u dhaw.
- Fiiro gaar ah u yeelo waxa ka socda khadka iyo waxa dhalinyaradu la kulmayaan.