

ការថែរក្សាកូនក្មេង និង ក្មេង ដំបូង



ក្មេង ដំបូងអន្តោប្រវេសន៍ជាច្រើន និងកូនរបស់អ្នកអន្តោប្រវេសន៍ មានការពិសោធពិបាកក្នុង ចិត្តដូចជាក្មេង ពេញពេញយើងទៀតដែរ បន្ថែមនិង ការសំរេចខ្លួន ទៅនឹងវប្បធម៌ថ្មី និងសង្គមជុំវិញខ្លួន។ បន្ថែមទៀត គ្រួសារអន្តោប្រវេសន៍ជាច្រើន ត្រូវការរកអ្នកមើលកូន ពេលដែលខ្លួន ទៅធ្វើការ ឬក៏ពុំទទួលបានការប្រៀនផ្សេងៗ។

នៅខាងក្រោមនេះ គឺមានសំនួរនិងចម្លើយឆ្លើយ តា ដែលខ្ញុំពុំកម្លាយ អាចមាន អំពីការមើលកូន និងកម្មវិធីបំរើ ដែលមានផ្តល់ឲ្យក្មេង ប្រុកសាន់តាក្លូ រ៉ា។



ប្តីខ្ញុំ និងខ្ញុំ ធ្វើការ តើយើងអាចរកកន្លែងមើលក្មេង ដំបូង ដែលអាចមានតម្លៃ គួសម សំរាប់កូនខ្ញុំ ?

ការអាចរកកម្មវិធីមើលកូនតម្លៃ គួសម អាចជាការមួយពិបាក។ ខ្ញុំពុំកម្លាយជាច្រើនត្រូវតែពិភាក្សាដល់គ្រួសារ មិត្តភក្តិខ្លួន ឬជួយ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី កម្មវិធីមើលកូននិងការបំរើ មានសំរាប់ឲ្យនៅ កន្លែងមើលកូននៅពេលថ្ងៃ (daycare centers) នៅកន្លែង ដំបូង លាទៀតខ្លះ ដែលមានកម្មវិធីក្រោយពេលម៉ោងសាលាចប់ និងនៅ កន្លែង ដែលមានដោយសារការរៀបចំពីក្រុមហ៊ុនឯកជន ឬសហគមន៍សំរាប់ តែការមើលកូនក្មេង និងក្មេង ដំបូងនោះ។ តម្លៃ នៃកម្មវិធីអាចជូន ដូចជាករណីខ្លះ អ្នកមានប្រាក់ខែតិច ដូច្នោះអ្នកអាចទទួលបានការជួយ លុយកាក់សំរាប់ចេញថ្លៃ មើលកូន។ អ្នកត្រូវតែស្រាវជ្រាវថា តើអ្នក អាចទទួលបានជួយលុយកាក់ខ្លះ បានឬទេ?

តើកូនខ្ញុំ ដែលមានអាយុ១៨ឆ្នាំ ត្រូវទៅណា ក្រោយ បន្ទប់ពិសាលារៀន ពេលដែលខ្ញុំ ត្រូវធ្វើការ?

មានកម្មវិធីជាច្រើននៅពេញស្រុក កន្លែង ក្មេង ដំបូងអន្តោប្រវេសន៍រស់ នៅ ដែលនឹងអាចធ្វើពេលវេលាមានផលប្រយោជន៍បាន។ ប្រក្រាម ទាំងនោះមានប្រាថ្នា សំរាប់ជួយជំរិតគេឲ្យបានប្រសើរ។ អ្នកអាចរកកម្មវិធីក្រោយម៉ោងសាលាផ្សេងៗដែលមានសំរាប់ក្មេង ដំបូង។ កន្លែង ខ្លះ មាន: កន្លែង ក្មេង ដំបូង (youth centers) កន្លែង ហាត់កីឡា កន្លែង ធ្វើកិច្ចការពិសាលា និងកន្លែង សហគមន៍ ភាគច្រើនឥតមានបង់លុយទេ ប៉ុន្តែគឺជាការឈ្លៀតតែស្បែក តើមានតម្លៃ ប៉ុន្មាន? កិច្ចការបង្កើតតាមក្រុង ឬក្រុមមានជាញឹកញាប់ឥតយកលុយ ទេ។ ក្នុងករណីខ្លះ គេអាចឲ្យ ប្រាក់ជំនួយសំរាប់គ្រួសារដែលក្រ ស្ទុះថ្លៃ ឈ្នួល នោះផង។

ខ្ញុំ ជាម្តាយដែលគួរ រានប្តី ហើយធ្វើការ តើខ្ញុំ អាចរកកន្លែង ដំបូង សំរាប់ជួយកូនធ្វើការលំហាត់សាលា ក្រោយចុះពី សាលារៀននោះ?

នៅកន្លែង ដំបូង រាល់យប់ សាលា សហគមន៍នានា អាចមានផ្តល់ជំនួយ ប្រៀននិងលំហាត់ សំរាប់ក្មេង ដែលមានអាយុទៅសាលា។ នេះមិន មែនជាកម្មវិធីសំរាប់ ថែរក្សាក្មេង ដំបូង ក្មេង ដំបូងទេ ប៉ុន្តែវាជាការមាន ប្រយោជន៍សំខាន់ ក្នុងការជួយខ្ញុំពុំកម្លាយ ជួយកូនខ្លួន ឲ្យអាចប្រើ ពេលវេលាបានល្អ នៅពេលក្រោយសាលារៀន។

ខ្ញុំ ចង់ថែរក្សាកូនខ្ញុំ នៅផ្ទះ តើខ្ញុំ ត្រូវចាប់ផ្តើមយ៉ាងណា?

ជនអន្តោប្រវេសន៍ អាចចាប់ផ្តើមការថែរក្សាក្មេង ដំបូង។ ប៉ុន្តែគេត្រូវ តែមាន ក្រដាសបញ្ជាក់ យល់ព្រមពីច្បាប់ ទើបអាចបើកបាន។ ដោយសារការខ្វះខាត នៃការមើលក្មេង ដែលស្រុកអាចផ្តល់ឲ្យ ជន អន្តោប្រវេសន៍ណាមួយកន្លែង ដំបូងមើលកូនក្មេង ដំបូងលើកទឹកចិត្ត ឲ្យបើកបរនេះ ហើយអ្នកនោះដំបូង អាចផ្តល់អាវុធម្មតា ដូច្នោះទៀត ផង។ អ្នកដែលចង់បើកកន្លែង មើលកូននៅផ្ទះនោះ អាចទូរស័ព្ទ លេខ 1-800-616-2242 ដើម្បីបានព័ត៌មានថែមទៀត។ Community colleges, adult education និង vocational training មានកម្មវិធីខ្លះ អាចជួយផ្តល់នូវ ការប្រៀននិងរៀបចំ សំរាប់អ្នក ដែលចូលចិត្ត នូវការប្រើប្រាស់ថែរក្សាក្មេង ដំបូង។



ការថែទាំកូនក្មេង និង ក្មេង ដំបូង

តើមានកម្មវិធីបង្រៀន ក្មេង អាយុក្រោម ៥ឆ្នាំ ឬទេ?
មាន. នៅស្រុកសាន់តាក្លា វ៉ា មាន Head Start Program សំរាប់ ជួបផ្តល់ឲ្យ (preschool) សាលាក្មេង ដំបូង ក្នុង ពាក់កណ្តាលថ្ងៃ ឬពេញមួយថ្ងៃ សំរាប់អ្នកមានប្រាក់ខែតិច ហើយមានក្មេង ដែល ពិបាកក្នុង ការប្រដៅប្រដៅ។ Head Start preschools កើត ដោយសារប្រាក់ជំនួយ ពីរដ្ឋ ហើយឥតយកលុយទេ។ ការចូលរួម មិនអាចធ្វើ ឲ្យប៉ះពាល់ដល់ ភាពអន្តោប្រវេសន៍អ្នកឡើយ។
Preschools ជាសាលាក្មេង ដំបូង ជួយរៀនចំកូនអ្នកសំរាប់ **kindergarten** ថ្នាក់ចូលរៀនសាលាដំបូង និង អាចជំនួសការ រកមនុស្សមើលក្មេង ដំបូង ត្រូវបានជាច្រើនដែលជាប់ធ្វើការ។



4'C's Council: Community Coordinated Child care Development Council of Santa Clara County
 111 Gish Rd., San Jose, CA 95110
 Tel: (408) 487-0747
 Referral: (408) 487-0749
 Website: www.4c.org

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល រៀនតាម ចិន (Cantonese, Mandarin, Farsi) ហ៊ីនឌី Syrian រុស្ស៊ី Tagalog និង អង់គ្លេស

ការបំរើ: ការជួយរកបន្ត រកកន្លែង ដំបូងកូនតូច ក្មេង ដំបូង ក្មេង មាន អាយុមុនចូលរៀន និងអាយុចូលរៀន។

Achieve Intake
 3860 Middlefield Road, Palo Alto, CA 94303-4716
 Tel: (650) 494-1200
 Palo Alto: (650) 494-1200
 San Jose: (408) 928-5777
 Website: www.achievekids.org

ភាសា: ភាសាអារមេរិកាំងដែលប្រើសញ្ញា ចិន បារាំង រុស្ស៊ី Tagalog, Finnish, Polish និង អេស្ប៉ាញ៉ូល។

ការបំរើ: ការព្យាបាលជម្ងឺ ផ្លូវចិត្ត និងការបង្រៀនជាពិសេសសំរាប់ ក្មេង ដំបូង ដែល មានចិត្តរំជើបរំជួលនិងមានបញ្ហា ក្នុងការលូតលាស់ ដែលមិនអាចជួយបាន តាមការបង្ហាត់បង្រៀនប្រើរបៀប ធម្មតា។ អាយុ ៧ឆ្នាំ ដល់ ២២ឆ្នាំ។

Albert L. Schulz Jewish Community Center
 655 Arastradero Road, Palo Alto, CA 94306
 Tel: (650) 493-9400 x249
 Website: www.paloaltojcc.org
 (continued...)

ភាសា: រុស្ស៊ី និង Hebrew ។
ការបំរើ: កន្លែង ដំបូងកូនក្មេង ដែលមានអាយុពី ៥ ទៅ ១៣ ឆ្នាំ។ ទ្វារស៊ីសសំរាប់ដឹកពីសាលា ទៅកន្លែង ដំបូងកូនក្មេង ដំបូង កម្មវិធីសំរាប់ កំសាន្ត ទៅដល់ម៉ោង ៦ល្ងា រាចរ កម្មវិធីប្រឆាំង និង មានការបង្រៀន ជាច្រើនមុខ។

Billy De Frank Lesbian & Gay Community Center
 938 The Alameda, San Jose 95126
 Tel: (408) 293-3040

Website: www.defrank.org
ការបំរើ: ការបំរើអ្នកពេញវ័យ ការពារជម្ងឺ Aids HIV, ការបង្រៀន ពីមហារីកដោះ ពន្យល់ឲ្យយោបល់ កម្មវិធីសំរាប់ក្មេង ដំបូង ការបំរើ មនុស្សវ័យចាស់ ការពារក្តី ដំបូងជំងឺចិត្ត។

Child Care Information Line for Santa Clara County
 Tel: (408) 928-3542

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល រៀនតាម និង អង់គ្លេស
ការបំរើ: អ្នកដែលនៅក្នុង កម្មវិធី CalWORKS ដែលធ្វើការងារ ពេញម៉ោង និងទទួលបានលុយសុទ្ធភាគខ្លះ ៗ អាចបានទទួលការបំរើពី កន្លែង ដំបូងកូនក្មេង ដំបូង។

Choices for Children
 111 N. Market Street, Suite 100 ,San Jose, CA 95113
 Tel: (408) 297-3295
 Website: www.choices4children.org

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល រៀនតាម និង អង់គ្លេស

ការបំរើ: ក្រុមហ៊ុនដែលកុំប្រាក់ ក្នុងការជួយរកកន្លែង ដំបូងកូន ដំបូង ការ ជួយផ្តល់ រកកន្លែង ដំបូងសំរាប់ឪពុកម្តាយ ដែលធ្វើការឲ្យក្រុមហ៊ុនដែល បានសន្យារកកន្លែង ដំបូងកូន ដំបូង កម្មវិធីល្អៗ: Alternative Payment ផ្តល់ប្រាក់ជំនួយឲ្យសំរាប់ថ្លៃ មើលកូនក្មេង ដំបូង ចំពោះអ្នក ដែលមានប្រាក់ខែតិច។



ការថែរក្សាកូនក្មេង និង ក្មេងជំងឺ

Choices for Children - PTRAC
 (Provider, Training and Resource Center)
 1197 Lick Avenue
 San Jose, CA 95113
 Website: www.choices4children.org

ការបំរើ: ការជួយនិងគាំទ្រ ចំពោះអ្នកដែលធ្វើការមើលកូនក្មេង។
Community Association for Rehabilitation
 525 East Charleston Road, Palo Alto, CA 94306
 Tel: (650) 494-0550
 Website: www.C-A-R.org

ភាសា: ភាសាអង់គ្លេស ភាសាស្ប៉ាញ៉ូល និង អង់គ្លេស។

ការបំរើ: សំរាប់ក្មេង និង មនុស្សធំ ដែលជាអ្នកពិការដោយមានជម្ងឺ ផ្លូវចិត្ត។ មានកន្លែង ដើម្បីទៅត្រួតពិនិត្យ Palo Alto, Menlo Park, Watsonville និង Campbell។

Community Family Service Inc.
 480 N. First St., Suite 210, San Jose, CA 95112
 Tel: (408) 275-0810

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល និង Portuguese។

ការបំរើ: ផ្តល់ឲ្យការបំរើមើលកូន សំរាប់ផ្ទះចំនួន ២០ នៅស្រុក សាន់ហ្សូសេ មើលក្មេង ដំបៅកូនដ៏ទៅទៅទៅ ១៣ឆ្នាំ។

Community Solutions, Family & Children Mental Health
 Concord Circle, #B Morgan Hill, CA 95037
 Tel: (408) 779-2113

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល និង អង់គ្លេស។

ការបំរើ: ការផ្តល់យោបល់ ការកាន់សំណុំរឿង និងការជួយគាំទ្រ ចំរើ។

Economic and Social Opportunities
Gilroy
 7365 Monterey St., Gilroy, CA 95020
 Phone: (408) 848-1265

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល និង អង់គ្លេស។

ការបំរើ: បង្រៀនបន្ថែម ម ការសំរាកកំសាន្តក្នុងសាលា high school វប្បធម៌ computer ការធ្វើរបស់ពិសេសដោយដៃ និងកម្ម វិធីសំរាប់ពេលវេលាកង់។

San Jose
 1445 Oakland Rd., San Jose, CA 95112
 Tel: (408) 971-0888

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល និង អង់គ្លេស។

ការបំរើ: បង្រៀនបន្ថែម ម ការបង្កាត់ដើម្បីរកការងារ ការបង្រៀនពី computer។

Go Kids, Inc. (formerly Growth and Opportunity Inc.)
 355 Woodview Ave., Suite #600
 Morgan Hill, CA 95037
 Tel: (408) 842-2201
 Website: www.gokids.org

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល និង អង់គ្លេស។

ការបំរើ: កន្លែង ដើម្បីមណ្ឌល លក្ខណៈ សំរាប់មើលកូន (Center Based Childcare) សាលាសំរាប់កូនក្មេង ដំបៅមុនចូលរៀន មើលកូនដែល មានអាយុគ្រប់ចូលរៀនសាលា និង កន្លែង ដើម្បីមើលកូនពិសេស សំរាប់ អ្នកដើរធ្វើការតាមផ្ទះ។

MACSA – South County
 7400 Railroad St, Gilroy 95020
 Tel: (408) 847-4686

Mexican American Community Services Agency
 2695 Moorpark Ave. San Jose 95128
 Tel: 794-1222
 Website: www.macsa.org

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល និង អង់គ្លេស។

ការបំរើ: កម្ម វិធីសំរាប់ក្រោយសាលារៀន និងការបង្រៀនបន្ថែម ម សំរាប់ក្មេង ពីថ្នាក់ K-6th មានផ្តល់ឲ្យដូចជាចំណេះប្រើ computer កីឡា និងការកំសាន្តសំរាប់ក្មេង ជំងឺនៃគ្រួសារ ដែលមានប្រាក់ខែតិចពីស្រុក Gilroy។ ថ្ងៃ ចន្ទ-ថ្ងៃ សុក្រ 3:30-7 ល្ងា ថ។



ការថែរក្សាកូនក្មេង និង ក្មេងជំទង់

La Familia Sana

7400 Railroad St., Gilroy, CA 95020
Tel: (408) 847-4686

El Toro Youth Center

17620 Crest Ave., Morgan Hill, CA 95037
Tel: (408)-779-6002

MACSA Youth Center

Mexican American Community Services Agency
660 Sinclair Dr., San Jose, CA 95116
Tel: (408) 929-1080
Website: www.macsa.org

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល និង អង់គ្លេស

ការបំរើ: Zero Dropout Initiative Tutorial Assistance

Program: Service សំរាប់សិស្សថ្នាក់ទី 3rd - 5th។
ថ្ងៃ ចន្ទ-ថ្ងៃ សុក្រ 2:30-5:30 ល្ងា ថ្ងៃ

Latchkey Daycare Program: សំរាប់ក្មេង អាយុ 6-12 ឆ្នាំ។
ថ្ងៃ ចន្ទ-ថ្ងៃ សុក្រ 2:30-5:30 ល្ងា ថ្ងៃ

SCORE program មាន កិច្ចា computers ការកំសាន្ត និងការ
បង្រៀនបន្ថែម ម។

Nuestra Casa Family Resource Center

1998 Alum Rock Avenue, San Jose, CA 95116
Tel: (408) 251-7663
Website: www.familyresourcecenters.net

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល និង អង់គ្លេស

ការបំរើ: ESL ចូលសញ្ជាតិ កន្លែង មើលកូន ការទ្រទ្រង់ជួយស្ត្រី
ការយោបល់តាមផ្ទះ ឲ្យយោបល់រកកន្លែង មើលកូន របៀបប្រដៅ
កូនដោយមិនប្រើហឹងស្ប្រា ក្រុមទ្រទ្រង់សំរាប់ជំនួសជីតា កម្មវិធី
សំរាប់បង្កាត់ការដឹកនាំក្នុង ចំណោមក្មេង កម្មវិធីព្យាបាលក្មេង ង Al-
Anon, School Success Program for Middle School
youth, Homework Club, Self-Esteem class for Men
and Women. មានកន្លែង មើលកូន សំរាប់អ្នកចូលរួមក្នុង កម្មវិធី
ទាំងនេះ។

P.E.A.R.L.S. Program, City of San Jose

4 North Second Street, Ste. 600, San Jose, CA 95112

Tel: (408) 277-3155

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល

ការបំរើ: ព័ត៌មាននិងការជួយបញ្ជូនបន្ត សំរាប់ក្រុម ស្រុក និង
សហគមន៍ ប្រយោជន៍ផ្សេងៗសំរាប់ឪពុកម្តាយ។

**Catholic Charities of Santa Clara-
Youth Empowered for Success (YES)**

645 Wool Creek Drive, San Jose, CA 95112
Tel: (408) 283-6150
Website: www.ccsj.org

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល វៀតណាម និង អង់គ្លេស

ការបំរើ: ផ្តល់ឲ្យកម្មវិធីមានរបៀបល្អ សំរាប់សិស្សក្រោយពីម៉ោង
សាលារៀន ដើម្បីនឹងទ្រទ្រង់កូនសិស្សនោះនិងគ្រួសារ។ សកម្មភាព
ទាំងអស់មាន ជួយក្នុង ការធ្វើកិច្ចការពីសាលា បង្កាត់ឲ្យដឹងពីការដឹក
នាំនិងការចេះដឹងពីវប្បធម៌ កីឡានិងសិល្បៈ ហាត់ពីការងារជាឪពុក
ម្តាយ សកម្មភាពគ្រួសារ និង ការជួយប្រជាជនជ្រុះជិលបំប្រុងស្នាក់នៅ
និងក្រុមគ្រួសារ។

**YMCA of Santa Clara Valley (Metropolitan
Office)**

1922 The Alameda, San Jose, CA 95126
Tel: (408) 298-3888 Fax: (408) 298-0143
www.scvymca.org

សូមទូរស័ព្ទ ដើម្បីរកព័ត៌មានសំរាប់រកកន្លែង មើលកូន និង
កម្មវិធីសំរាប់ក្មេង ជំទង់ នៅទីកន្លែង ដូចខាងក្រោម:

Central Branch Tel: (408) 298-1717
1717 The Alameda, San Jose, CA 95126

East Valley Branch Tel: (408) 258-4419
1975 S. White Rd., San Jose, CA 95148

Mt. Madonna Branch Tel: (408) 762-6000
17666 Crest Avenue, Morgan Hill, CA 95037

Northwest Branch Tel: (408) 257-7160
20803 Alves Dr., Cupertino, CA 95014

Southwest Branch Tel: (408) 370-1877
13500 Quito Rd., Saratoga, CA 95070

YWCA Child Care Centers
Website: www.ywca-scv.org

ភាសា: អេស្ប៉ាញ៉ូល អង់គ្លេស និង ភាសាផ្សេងៗទៀត

ការបំរើ: ផ្តល់ការមើលថែរក្សាកូន សំរាប់កូនងារ កូនទើបចេះដើរ
ក្មេង អាយុមុនចូលសាលា និង ក្មេង អាយុចូលសាលារៀន។



ការថែទាំកូនក្មេង និង ក្មេងជំទង់

Downtown San Jose
YWCA Villa Nueva
 Children 6 weeks to 6 years
 375 South Third St, San Jose
 408-295-4011 ext. 237

East San Jose
YWCA Christopher, Christopher Elementary School
 Kindergarten to 5th Grade
 565 Coyote Rd, San Jose
 408-578-1733

South San Jose
YWCA Almaden, Almaden Elementary School
 Kindergarten to 6th Grade
 1295 Dentwood Dr, San Jose
 408-448-1280

YWCA Canoas, Canoas Elementary School
 Kindergarten to 5th Grade
 800 Wren Dr, San Jose
 408-265-0965

YWCA Eden Palms
 6 weeks to 6 years
 5398 Monterey Rd, San Jose
 408-227-9858

YWCA Frost, Frost Elementary School
 Kindergarten to 5th Grade
 530 Gettysburg Dr, San Jose
 408-578-4535

YWCA Hammer, Hammer Elementary School
 Pre-Kindergarten to 6th Grade
 1325 Bouret Dr, San Jose
 408-267-2092

West San Jose
 YWCA Trace, Trace Elementary School
 Kindergarten to 5th Grade
 651 Dana Ave, San Jose
 408-924-0880

YWCA West Valley
 2 years to 12 years
 43433 Leigh Ave, San Jose
 408-269-7534

YWCA Lynhaven, Lynhaven Elementary School
 Kindergarten to 5th Grade
 881 South Cypress Ave, San Jose
 408-247-1693

Gardner Community Center
 520 West Virginia Street, San Jose, CA 95125
 Tel: (408) 279-1498

ភាសា: អេស៉្បាញ "ល

ការបំរើ: កម្មវិធីខាងម្ហូបអាហារ និង ការសំរាកកំសាន្ត។

