



MLOOG NTAWM NO!

Txhua hnuv qhia koj cov menyuam hais tias koj hlub lawv.

Thaum Muaj 3 Hlis Lawv Zoo Li Cas?

- Thaum kuv pom dab tsi kuv nyiam, kuv ua lub suab xav tau.
- Kuv tsis quaj heev li yav tag los lawm.
- Kuv paub hais tias yog kuv xav tau dab tsi ces kuv txawj ua tes ua taw kom koj pab kuv thaum xav tau kev pab.

Thaum muaj 3 hlis, koj yuav tsum:

- Ua siab ntev.
- Maj mam qhia tej yam tshiab rau nws.
- Yuav tsum qhia ob peb zaug kom nws swm tau qee yam tshiab.
- Ua kom lub neej yooj yim tshaj, kom ntsiag zog, thiab txhob siv hlwb heev.

1 TEJ THAUM COV NUS MUAG XAV TAU KOJ TXOJ KEV HLUB THIAB

Thaum koj muaj ib tug menyuam mos ab tshiab hauv koj lub tsev neeg, yeej muaj ib cov menyuam chim siab vim hais tias lawv tsev neeg hloov lawm es muaj ib tus neeg tshiab hauv lawv lub tsev neeg. Sib tham nrog koj cov menyuam txhua leej txog txoj kev zoo siab thiab kev txhawj txog ntawm tus menyuam mos ab. Koj yuav tsum qhia thiab tham nrog koj cov menyuam lawv thiaj li sib nkag siab yus thiab txog ntawm tus menyuam mos ab.

2 KEV NYUAJ SIAB MAS SIB KIS TAU

Koj tus menyuam mos ab pib paub txog koj lub siab xav li cas. Ua txhua yam kom koj tswj tau koj txoj kev nyuaj siab vim hais tias thaum koj muaj kev nyuaj siab, zoo siab los kev chim siab, nws pom tau ces yuav pib xav li koj xav zuj zus lawm thiab.

3 YUAV UA SI LI CAS NROG KOJ TUS MENYUAM

Piv txwv koj muab ib qho khoom ua si rau koj tus menyuam mob ab. Hais tias "Saib ma. Yog qhov khoom co co uas yog xim liab. Mloog om!" Ces muab qhov khoom ua si co co rau tus menyuam mos ab saib. Muab sijhawm rau tus menyuam mos ab ua si nrog qhov khoom ces saib seb nws yuav ua li cas rau cov khoom ua si ntawv. Hais lus nrog nws seb nws yuav ua dab tsi nrog qhov khoom. Ntxiv mus, ua si yam npog muag los yog siv daim pam los thaiv koj lub ntsej muag ces rov tshem kom pom ntsej muag. Txhua tus menyuam mos ab - cov ntxhais thiab cov tub - yuav tsum nrog tham thiab ua si nrog.

4 KEV XYAUM HAIS LUS YUAV PAB KOJ TUS MENYUAM MOS AB LUB HLWB LOJ HLOB TUAJ

Saib ntsoob koj tus menyuam mos ab lub qhov muag thaum koj hais lus rau nws. Qog cov suab nws uas rov mus rov los. Thaum koj qog koj tus menyuam mos ab li koj nrog nws tham ces pab qhia nws siv suab los sib txuas lus.

