



GRANDIR DANS UN NOUVEAU PAYS

Un guide pour les parents
nouveaux arrivants

best start
meilleur départ

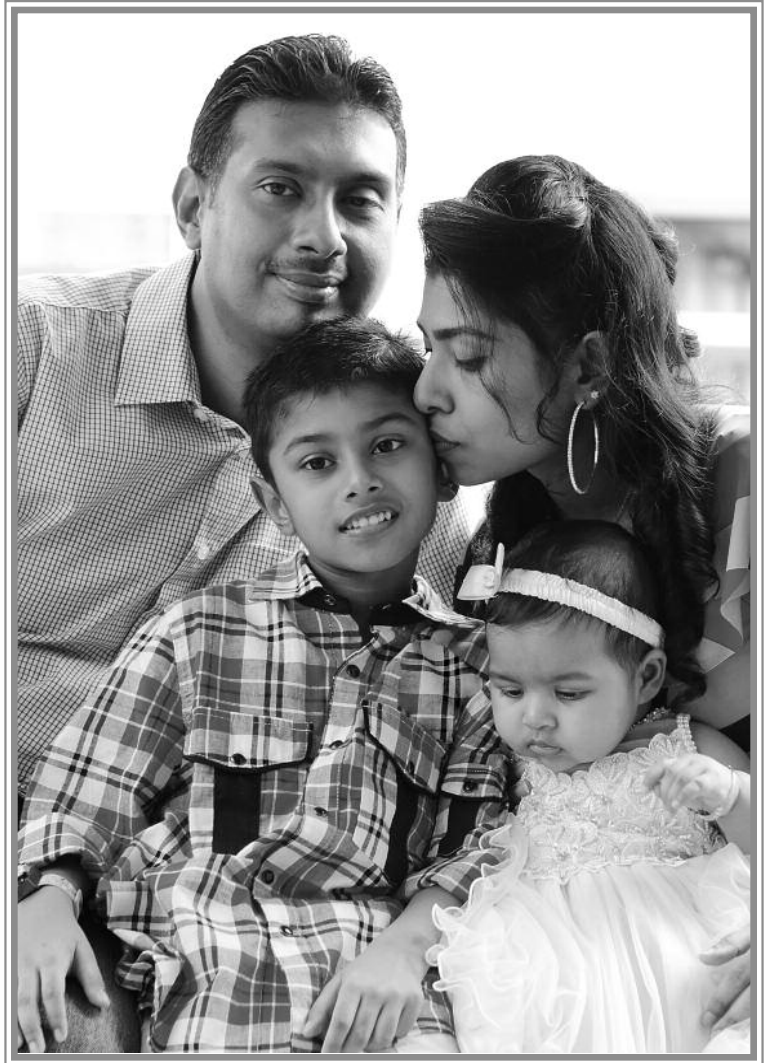
by/par health *nexus* santé

Introduction

Être un nouveau parent est à la fois un plaisir et un défi! Arriver dans un nouveau pays, avec un nouveau style de vie et une nouvelle langue peut ajouter à cette tâche. Vous êtes arrivé au Canada depuis peu? Ce livret vous aidera à prendre soin de votre enfant âgé de 0 à 6 ans.

Ce livret présente de l'information sur :

- Les services pour les parents (voir plus bas)
- L'art d'être parent au Canada (page 3)
- Comment aider votre enfant à apprendre (page 10)
- Comment aider votre enfant à parler (page 16)
- Comment garder votre enfant en santé et en sécurité (page 23)
- Comment prendre soin de vous-même en tant que parent (page 32)
- Les autres services pour les nouveaux arrivants (page 35)



Services pour les parents

Il y a en Ontario plusieurs programmes qui aident les parents d'enfants âgés de 0 à 6 ans :

- **Les centres de la petite enfance de l'Ontario.** Les parents y vont pour apprendre et jouer avec leurs enfants. Les centres sont situés dans plusieurs communautés de l'Ontario. Des ateliers et des groupes de discussion sont offerts aux parents. Les enfants peuvent y jouer avec d'autres enfants. Parfois, le personnel des centres de la petite enfance parle d'autres langues, en plus du français ou de l'anglais. www.ontario.ca/petiteenfance
- **Les centres de formation au rôle parental et de littératie pour les familles.** Ces centres préparent les enfants à leur entrée à l'école. Ils peuvent aider les enfants à apprendre leurs lettres et leurs chiffres au moyen de contes, de musique, de lectures et de jeux. Ils aident les enfants à comprendre la routine scolaire. Ils peuvent aussi aider les parents à savoir à quoi s'attendre lorsque leur enfant va à l'école. www.edu.gov.on.ca/fre/parents/pflc.html

- **Les programmes de ressources pour la famille.** Plusieurs communautés offrent des programmes parents-enfants à travers des agences locales. Certaines sont listées ici : www.frp.ca
- **Les bureaux de santé publique.** Toutes les régions de l'Ontario ont un bureau de santé publique. Ils fournissent plusieurs programmes et services aux familles. Ils peuvent aussi vous diriger vers d'autres programmes locaux. Pour trouver le bureau de santé publique de votre région, communiquer avec www.ontario.ca/fr/serviceontario, 1 866 532-3161.
- **Bébés en santé, enfants en santé.** Ce programme du gouvernement de l'Ontario offre aux enfants âgés de 0 à 6 ans un bon départ dans la vie. Des infirmières de la santé publique ou des visiteuses se rendent au domicile des parents pour leur apporter du soutien et leur faire connaître les services offerts.
www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/health/index.aspx

Pour de l'information sur ces programmes, communiquez avec la **Ligne Info** de ServiceOntario, au 1 866 532-3161, ou faites le 211.

Être parent au Canada

Vous ajuster à votre rôle de parent au Canada

Les amitiés sont importantes pour tous les nouveaux parents. Elles peuvent être encore plus importantes si votre famille se trouve loin. Des amis qui comprennent ce que vous vivez peuvent vous aider à faire face aux défis de tous les jours. Vous pourrez peut-être aussi partager la garde d'enfants avec d'autres parents.

Les suggestions suivantes peuvent vous aider :

- Découvrez les services offerts au moyen du Programme d'aide à l'établissement des nouveaux arrivants de l'Ontario. Des organismes communautaires offrent ce programme. Celui-ci inclut des programmes d'apprentissage des langues. La garde d'enfants est parfois offerte.
www.citizenship.gov.on.ca/french/keyinitiatives/newcomer.shtml
- Visitez des centres parents-enfants de votre communauté. Voir page 2. La plupart de ces programmes sont gratuits.
- Communiquez avec votre bureau de santé publique pour voir si vous pouvez recevoir la visite d'un employé du programme Bébés en santé, enfants en santé. Voir plus haut.
- Visitez des parcs locaux et d'autres endroits où il y a des familles avec des jeunes enfants.
- Si vous travaillez ou étudiez, parlez avec les autres durant vos pauses.
- Découvrez les groupes locaux liés à vos intérêts (artisanat, cuisine, marche, etc.). La plupart des villages et des villes offrent des programmes de loisirs à peu de frais.
- Vous aurez peut-être accès gratuitement à un ordinateur avec Internet afin de chercher de l'information sur l'art d'être parent et les groupes de parents. Plusieurs bibliothèques, centres d'établissement et centres d'emploi ont des ordinateurs.



Ressources pour s'ajuster au rôle de parent au Canada

Bienvenue chez vous

Des ressources, de l'information et des liens pour les familles immigrantes. Des fiches de conseils pour les parents, dans plusieurs langues. www.bienvenuechezvous.ca



Centre de ressources Meilleur départ

Des documents pour les parents, en plusieurs langues, sur des sujets comme l'allaitement, la nutrition, les troubles de l'humeur post-partum, l'attachement, etc.

www.meilleurdepart.org/ressources

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Nouveau au Canada?

De l'information sur l'immigration, la citoyenneté, le logement, la santé, l'emploi, l'éducation, la communauté, les services juridiques et la vie de tous les jours. Certains renseignements sont traduits en plus de 30 langues.

www.etablissement.org



Bienvenue en Ontario

Un livret contenant de l'information sur la vie et le travail en Ontario. Offert en 17 langues. 1 800 267-7329

www.citizenship.gov.on.ca/french/publications/welcometoontario.shtml

Visitez aussi www.dansmalangue.org pour des renseignements sur l'immigration en Ontario.



Garder votre culture

La culture a un effet sur les activités de tous les jours. Le Canada est très multiculturel, et comprend que les parents désirent garder leur langue et leurs traditions dans leur famille. Le fait de tisser des liens avec votre communauté culturelle peut vous aider à vous ajuster à la vie au Canada.

Façons de garder votre culture dans la vie de tous les jours

- ✓ Parlez à votre enfant dans votre propre langue.
- ✓ Chantez des chansons venant de votre culture.
- ✓ Donnez à votre enfant des aliments venant de votre culture. Vous devrez peut-être changer certains ingrédients, mais la saveur, la texture et le goût pourront être semblables.
- ✓ Décorez votre foyer avec des objets et des photos de votre pays d'origine.
- ✓ Écoutez et regardez des émissions dans votre propre langue. L'Internet et le câble vous donnent accès à des émissions de radio et de télévision de partout dans le monde.
- ✓ Présentez votre enfant à d'autres personnes ayant la même langue et la même culture que vous.

- ✓ Jouez avec votre enfant des jeux et des activités que vous aimiez lorsque vous étiez enfant.
- ✓ Lisez à votre enfant des livres sur votre culture et vos traditions. Il peut s'agir de légendes, d'événements historiques, de fêtes, etc.
- ✓ Montrez que vous êtes fier de votre culture. Cela aidera votre enfant à développer son estime de soi.

Vous ajuster à une nouvelle culture

Il est important que les enfants s'identifient à leur culture d'origine, mais il est aussi important qu'ils apprennent des choses sur la culture canadienne.

Façons de vous ajuster à la culture canadienne

- ✓ Donnez à votre enfant l'occasion d'apprendre l'anglais ou le français. Ne vous inquiétez pas s'il a de la difficulté avec une nouvelle langue au début.
- ✓ Apprenez des choses sur les habitudes et les fêtes locales. La plupart des gens seront heureux de vous informer et vous inviteront peut-être à vous joindre à eux.
- ✓ Apprenez à cuisiner certains plats canadiens. Plusieurs programmes pour les parents présentés à la page 2 offrent des renseignements sur la nutrition.
- ✓ Si votre partenaire et vous êtes de cultures différentes, profitez-en pour montrer à votre enfant qu'il y a plusieurs cultures. Servez-vous des traditions des deux parents et de celles de la culture canadienne.
- ✓ Montrez à votre enfant ce qui est pareil dans toutes les cultures, pas ce qui est différent. Tout le monde a des fêtes, des traditions, des plats, des vêtements pour des événements spéciaux, etc.
- ✓ Parlez positivement de votre nouvelle communauté et de votre vie au Canada. Votre enfant sera fier d'être Canadien; cela facilitera son intégration.
- ✓ Aidez votre enfant à développer des habiletés sportives courantes au Canada, comme la natation et le patinage. Des programmes sont offerts dans la plupart des villages et des villes. Des organismes comme les Clubs Garçons et Filles du Canada, les YMCA, les YWCA et les organisations locales offrent ces programmes. Une aide financière est parfois offerte.
- ✓ Participez à des programmes parents-enfants et à des ateliers sur l'art d'être parent. Cela vous donnera des renseignements pratiques et vous aidera à comprendre les coutumes et les lois locales.



Discipline

Chaque culture a une approche différente de l'art d'être parent. Au Canada, les punitions physiques, verbales ou émotionnelles ne sont pas acceptées. Des exemples de ce type de punitions incluent le fait de frapper, de gifler et de crier, ou d'insulter ou d'isoler ses enfants. Il y a d'autres façons d'aider votre enfant à apprendre à bien se comporter.

La discipline positive est une façon d'apprendre des leçons importantes à votre enfant, sans lui faire de mal. Aidez votre enfant à apprendre comment régler les problèmes et utiliser les mots!



Un exemple de discipline positive

Votre enfant ne veut pas s'habiller le matin...

Imaginez comment votre enfant se sent :

- Il est peut-être très confortable en pyjama et adore ce pyjama!
- Il est peut-être trop jeune pour comprendre qu'il ne peut pas aller à la garderie en pyjama!
- Il est peut-être occupé à apprendre comment faire quelque chose et pense que cela est plus important que de s'habiller!

Ce que vous pouvez faire :

- ✓ Lui dire que vous comprenez qu'il aimerait mieux rester en pyjama.
- ✓ Prendre le temps de lui expliquer que le pyjama sert juste à dormir, et que tout le monde doit se changer pour sortir.
- ✓ Lui rappeler toutes les choses amusantes qu'il fera à la garderie après qu'il se sera habillé et que vous serez sortis de la maison.
- ✓ Le laisser choisir les vêtements qu'il veut mettre.
- ✓ Pour empêcher que cela se produise de nouveau, pensez à choisir ses vêtements avec lui la veille. Vous pouvez aussi lire des livres dans lesquels les enfants ont une routine du matin, comme le fait de s'habiller.

Les enfants ont besoin de règles. Prenez le temps d'apprendre à votre enfant à bien se comporter. Cela l'aidera à développer une certaine discipline. Il se sentira aussi plus en sécurité.

La différence entre la discipline positive et la punition

Discipline positive	Punition
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Est une façon d'apprendre ✓ Est non violente ✓ Est respectueuse ✓ Se concentre sur les solutions à long terme ✓ Est basée sur le développement sain de l'enfant ✓ Utilise des limites et des conséquences ✓ Est basée sur l'amour ✓ Fournit une structure ✓ Fournit des renseignements ✓ Inclut une conversation 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ne fournit pas une occasion d'apprendre ✗ Se concentre sur le court terme ✗ Est basée sur la frustration et la peur ✗ Évite la communication ✗ Inclut souvent des menaces ✗ Peut blesser l'enfant physiquement et émotionnellement ✗ Peut causer des problèmes plus graves plus tard

Conséquences naturelles

Il y a parfois des conséquences naturelles à un mauvais comportement. Les enfants peuvent apprendre de ces conséquences naturelles. Par exemple, si un enfant refuse de mettre ses mitaines l'hiver, il aura froid. Vous pouvez le laisser sortir sans mitaines et lui dire « Tes mitaines seront ici si tu en as besoin. » Ceci l'aidera à apprendre un comportement approprié. Lorsque c'est possible et sécuritaire, laissez votre enfant apprendre de ces conséquences naturelles.

Ressources sur la discipline

Parents, atteignez votre plein potentiel : la discipline positive, ça marche!

Présente des façons de gérer le comportement de votre enfant de manière positive et saine. Cette brochure est offerte en plusieurs langues auprès de la Ligue pour le bien-être de l'enfance du Canada.

www.cwlc.ca/fr/projects/ppes



La discipline positive : de quoi s'agit-il et comment s'y prendre

Ce livre fournit des idées sur la façon d'appliquer une discipline positive aux enfants de 0 à 18 ans. Il contient des renseignements sur l'établissement d'objectifs à long terme, l'enthousiasme et le soutien, la compréhension du développement de l'enfant et la résolution de problèmes. www.frp.ca



Petite enfance

Sachez à quoi vous attendre des différents stades de développement de l'enfant.

www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/index.aspx

Le rôle du père

Au Canada, les deux parents ont un rôle parental actif. C'est important que les pères soient impliqués dans les activités de tous les jours de leur enfant.

Si le père est présent, l'enfant :

- ✓ Sera plus heureux et se sentira en sécurité.
- ✓ Sera davantage capable de supporter le stress, la déception et la frustration.
- ✓ Aura de meilleures notes à l'école.

Voici quelques façons faciles de soutenir le développement de votre enfant en tant que père :

- Apprenez à réconforter votre bébé. N'hésitez pas à le prendre s'il pleure. Essayez de comprendre pourquoi il est bouleversé. À moins qu'il n'ait besoin d'être allaité, essayez de le calmer vous-même.
- Prenez soin de votre bébé. Changez ses couches. Habillez-le. Nourrissez-le. Donnez-lui un bain. Faites-lui des massages. Préparez-le pour la nuit. Ce sont de bonnes façons de bâtir une relation avec lui.
- Passez du temps avec votre enfant. Serrez-le dans vos bras. Jouez avec lui. Parlez avec lui. Lisez-lui des histoires. Prenez des marches avec lui. Chantez-lui une chanson. Montrez-lui des choses intéressantes, etc.
- Lorsque votre enfant vieillit, jouez à des jeux qui font appel à son imagination. Explorez votre quartier. Écoutez les idées de votre enfant. Pratiquez-vous à lancer une balle ou à frapper un ballon avec lui, etc.
- Pour pouvoir aider votre enfant à apprendre, apprenez-en plus sur le développement de l'enfant.
- Vous serez peut-être plus à l'aise de faire certaines choses plutôt que d'autres. Discutez de votre rôle avec votre partenaire.
- Plus vous passez du temps avec votre enfant, plus ce sera facile!

Ressource pour les pères

Assistance Cribside 24 heures pour les nouveaux papas

Ce livret offre des conseils pratiques aux nouveaux papas.

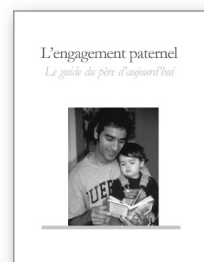
www.dadcentral.ca/im_a_dad



L'engagement paternel – Le guide du père d'aujourd'hui

Des suggestions pour les pères, pour les aider à être présents auprès de leur enfant.

www.dadcentral.ca/files/bookletfr_1.pdf



Enfants ayant des besoins spéciaux

Certains enfants se développent de façon différente. Il est important de ne pas devenir frustré et impatient avec votre enfant. Apprenez comment différentes situations peuvent affecter le développement de votre enfant.

www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/specialneeds/index.aspx

Encourager l'indépendance de votre enfant

Les parents canadiens encouragent souvent leurs enfants à devenir indépendants. Par exemple, au Canada, on s'attend à ce que les jeunes enfants s'habillent et se nourrissent eux-mêmes à un très jeune âge. Cela prépare les enfants à la garderie et à l'école, et leur donne un sentiment d'accomplissement et de confiance. La capacité de prendre certaines décisions aide à la santé mentale des enfants.

Vous trouverez ci-dessous une liste de tâches. Encouragez votre enfant à faire ces tâches seul. Il devrait être en mesure de les faire au moment de commencer l'école. Montrez-les à votre enfant lentement et clairement, pour qu'il puisse apprendre à les faire par lui-même. Au moment de lui montrer ces tâches, gardez en tête ce que les enfants peuvent faire à différents âges.

- Aller aux toilettes avec peu d'aide ou sans aide.
- Se laver les mains pour prévenir les infections.
- Dire son nom complet.
- Traverser la rue de façon sécuritaire avec un adulte.
- Ouvrir et refermer les contenants des dîners et des collations. Manger sans aider.
- Être capable d'attendre son tour.
- Communiquer ses besoins de base.
- Parler aux autres de ses activités, de ses sorties ou d'autres événements.
- Mettre et enlever des vêtements pour l'extérieur, incluant les bottes.

Attentes légales

En tant que parent, vous avez la responsabilité de vous assurer que :

- Votre enfant soit inscrit à l'école et s'y présente régulièrement.
- Votre enfant visite régulièrement le médecin.
- Votre enfant ne soit pas victime d'abus émotionnel ou physique.
- Votre enfant ait ce qu'il faut pour l'école, le jeu et une vie saine.

Les lois canadiennes précisent que les enfants sont des individus qui ont les mêmes droits que les adultes. Votre rôle en tant que parent est de défendre les droits de votre enfant.

Renseignez-vous sur ce qui est nécessaire pour vous assurer que votre enfant soit en sécurité et en santé. Les renseignements présentés à partir de la page 23 de ce livret vous aideront à en apprendre plus.

Aider votre enfant à apprendre

Le jeu permet d'apprendre

Vous pouvez aider votre enfant de plusieurs façons. Le jeu est l'un des principaux moyens par lesquels les enfants apprennent. Par exemple, lorsque les enfants font des choses comme soulever, laisser tomber, regarder, verser, sauter, se cacher, construire, renverser, grimper, courir et faire semblant, ils apprennent. Prendre le temps de jouer avec votre enfant est aussi important que de s'assurer qu'il aille à l'école et mange des aliments sains.

En vieillissant, plusieurs d'entre nous oublient comment jouer. En tant qu'adultes, nous nous trouvons parfois ridicules quand nous jouons, nous installons sur le plancher ou inventons des histoires. Toutefois, lorsque vous verrez à quel point votre enfant aime s'amuser avec vous, vous comprendrez que cela en vaut la peine.

Le fait de jouer avec votre enfant l'aide à pratiquer ses nouvelles habiletés. Cela vous aide aussi à créer un lien avec lui. Il y a plusieurs façons de jouer avec votre enfant. Jouer est une chose que vous pouvez faire à la maison, et c'est gratuit.



Ce que vous pouvez faire – Jeu imaginatif

Comment?	Pourquoi?
<p>Utilisez des choses qui intéressent votre enfant, comme des animaux, des camions, des papillons, etc.</p> <p>Le jeu imaginatif peut inclure :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpréter une histoire que vous avez lue ensemble. • Prendre un goûter avec des poupées ou des jouets en peluche. • Faire semblant d'être une chose ou une personne, comme un cheval, une auto, un insecte ou un super-héros. 	<p>Lorsque les enfants jouent à faire semblant, ils pratiquent des situations de la vie réelle. Ces enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ont de meilleures habiletés du langage. • Ont de meilleures aptitudes sociales. • Ont plus d'imagination. • Sont plus susceptibles d'être gentils avec les autres. • Sont moins agressifs. • Ont une meilleure maîtrise de soi. • Ont une meilleure capacité de raisonnement. • Gèrent leurs émotions.

Jouez avec votre enfant! Rien au monde ne fait plus plaisir à votre enfant que de jouer avec vous! Pour une liste de programmes parents-enfants pour vous aider à commencer, allez à la page 2. Les ressources suivantes vous donneront aussi de nombreuses idées.

Ce que vous pouvez faire – Jeu actif

Comment?	Pourquoi?
<p>Les jeunes enfants devraient jouer de façon active au moins trois heures par jour. Il n'est pas nécessaire que ce soit fait en une seule fois.</p> <p>Le jeu actif peut survenir dans la journée durant un jeu ou une partie, en allant quelque part (par exemple en marchant), ou pendant une activité familiale comme la natation, la bicyclette ou le patinage.</p> <p>Voici quelques exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre de la musique, danser et bouger. • Créer une piste à obstacles avec des oreillers, des chaises, des boîtes, etc. Dire à son enfant de passer en dessous, de grimper par-dessus ou de contourner les obstacles. • Aller prendre une marche. • Faire rouler et attraper des ballons de différentes tailles, et leur donner des coups de pied. • Aller patiner ou nager. • Aller au parc ou au terrain de jeu. 	<p>Le jeu actif est amusant. C'est aussi une bonne habitude à développer. Il est nécessaire à une croissance et à un développement sains. En jouant de façon active, les enfants peuvent développer des habiletés comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La coordination œil-main. • Les aptitudes liées aux grands muscles (comme la course). • Les aptitudes liées aux petits muscles (comme ramasser une petite balle). <p>Le jeu actif favorise aussi la confiance et aide les enfants à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer avec les autres. • Développer leur imagination et leur estime de soi. • Demeurer en santé. • Connaître leur communauté et le chemin pour aller à l'école.

Ressources sur le développement de l'enfant pour les parents

Apprendre à jouer et jouer pour apprendre : ce que les familles peuvent faire

Ce livret vous aidera à comprendre comment le jeu peut aider au développement de votre enfant. Il présente des listes de contrôle sur la croissance, le développement, la santé, la nutrition, les routines et l'autonomie.

www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/school_readiness_FRENCH_sept2012_fnl.pdf



Bébé veut...

Un livret pour vous rappeler de faire certaines activités simples de tous les jours avec votre enfant : jouer, lire, chanter, etc. Offert en 10 langues.

www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/babywant/baby_want_french_2010.pdf



Mon enfant s'attache à moi

Ce livret explique ce qu'est l'attachement et suggère certaines activités simples que vous pouvez faire avec votre enfant pour qu'il s'attache à vous. Offert en 10 langues.

www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/Mon_enfant_Revised_2012.pdf



Pourquoi jouer?

Ces brochures offrent des renseignements sur le jeu et le développement de l'enfant. Elles sont offertes en plusieurs langues.

www.bienvenuechezvous.ca



100 Ressources pour les parents

Des feuillets de la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance sur plusieurs sujets reliés au développement des enfants. Certains sont disponibles en plusieurs langues.

www.cccf-fcsge.ca/fr/parents/

Une contribution déterminante... la vôtre

Des renseignements sur le développement et la santé des jeunes enfants. Disponible en plusieurs langues.

www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/oeyc/library/index.aspx

Routines

Les jeunes enfants fonctionnent mieux avec des routines. Ils savent ainsi à quoi s'attendre. Développez des routines avec votre enfant dès la naissance. Les routines donnent une stabilité à votre enfant. Elles l'aident à se sentir en sécurité. Lorsque les enfants sont calmes et détendus, ils sont en mesure de mieux apprendre.

Exemple de routine pour un enfant âgé de 3 ans

7 h	Réveil. Câlines. S'habiller pour la journée.
7 h 30	Déjeuner en famille. Se brosser les dents.
8 h 30	Aider à faire les tâches ménagères (nettoyer après le déjeuner, faire la lessive, faire les lits)*.
9 h 30	Départ pour le centre parents-enfants (centre de la petite enfance de l'Ontario, centre de littératie pour les familles, etc.).
10 h	Jeu avec un parent.
11 h 30	Retour à la maison. Arrêt à l'épicerie*.
12 h	Aider à la préparation du dîner. Dîner*.
12 h 30	Sieste/repos.
14 h	Jeu à l'extérieur avec un parent (dans la cour ou un parc). Marcher jusqu'à l'école pour aller chercher des frères ou sœurs plus âgés.
15 h 30	Collation.
15 h 45	Jeu à l'intérieur avec des frères ou sœurs plus âgés.
17 h 30	Regarder son émission de télévision favorite.
18 h	Souper en famille.
18 h 30	Jeu avec les parents et les frères et sœurs.
19 h	Routine avant le coucher (bain, mettre son pyjama, se brosser les dents, lire une histoire, choisir ses vêtements pour le lendemain).
20 h	Câlines. Coucher.

* Voir page 17

Les repas en famille sont une partie importante d'une routine familiale saine. Lorsque vous parlez de certaines choses avec votre jeune enfant, vous favorisez ses habiletés sociales et sa littératie. Votre enfant a l'occasion de créer des liens avec toute la famille. C'est un bon moment pour partager votre culture et vos valeurs.

Les jeunes enfants ne devraient pas passer trop de temps devant des écrans. Cela comprend le fait de regarder la télévision et de jouer à des jeux sur un ordinateur ou à des jeux vidéo. Plutôt que de regarder la télévision, les enfants peuvent jouer avec d'autres enfants, et ainsi développer leur cerveau.

- ✓ **Il est préférable que les enfants âgés de moins de 2 ans ne passent aucun temps devant un écran.** Les enfants âgés de moins de 2 ans sont trop jeunes pour comprendre ce qu'ils voient sur un écran (de télévision ou d'ordinateur). Les produits comme les vidéos éducatives peuvent nuire au développement de leur cerveau. Ils devraient être évités.
- ✓ **Pour les enfants âgés de 2 à 4 ans, il est préférable de limiter à une heure par jour le temps passé devant un écran.** Trop de temps passé devant la télévision ou l'ordinateur peut nuire au développement du cerveau et du langage.

Ressources sur les routines

Les routines de la famille

Ce feuillet vous présente des renseignements sur les avantages des routines et sur la façon de mettre en place ou de changer une routine. Offert en plusieurs langues.

www.bienvenuechezvous.ca



The Whole Child. It's the Little Things – Daily Routines

Ce document de PBS fournit des suggestions pour faciliter la séparation, les repas et le coucher à l'aide de routines. (Disponible seulement en anglais.)

www.pbs.org/wholechild/parents/little.html



Résilience

La résilience est la capacité de rebondir à la suite de certaines difficultés de la vie. Tous les enfants affrontent des défis. Les enfants de nouveaux arrivants peuvent avoir vécu certaines expériences pénibles comme la guerre, des décès dans leur famille, la pauvreté et la faim avant d'arriver au Canada.

Les parents peuvent favoriser la résilience de leur enfant et ainsi l'aider à affronter certaines situations difficiles. Plusieurs des éléments qui aident au développement des jeunes enfants favorisent aussi leur résilience. Ceci inclut :

- Avoir un lien de confiance avec un adulte bienveillant.
- Établir des relations avec des modèles positifs.
- Apprendre de nouvelles habiletés.
- Participer à des activités constructives.

La façon dont vous agissez lors de situations difficiles aura un effet sur la façon dont réagira votre enfant. Il est important de rester positif et de chercher à agir lorsque vous pouvez le faire. Vous aurez parfois besoin de l'aide d'autres personnes ou organismes. Le fait d'utiliser une aide extérieure montre à votre enfant d'autres façons de surmonter les défis.

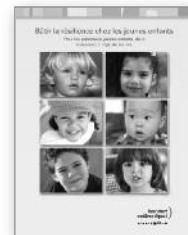


Ressources sur la résilience

Bâtir la résilience chez les jeunes enfants

Ce livret offre de nombreux conseils aux parents sur la façon de favoriser la résilience de leur enfant.

www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/BSRC_Resilience_French_fnl.pdf



Reaching IN... Reaching OUT

Des renseignements, des activités et des vidéos pour vous aider, vous et votre enfant, à favoriser sa résilience – sa capacité de rebondir et de se développer. (Disponible seulement en anglais.)

www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm



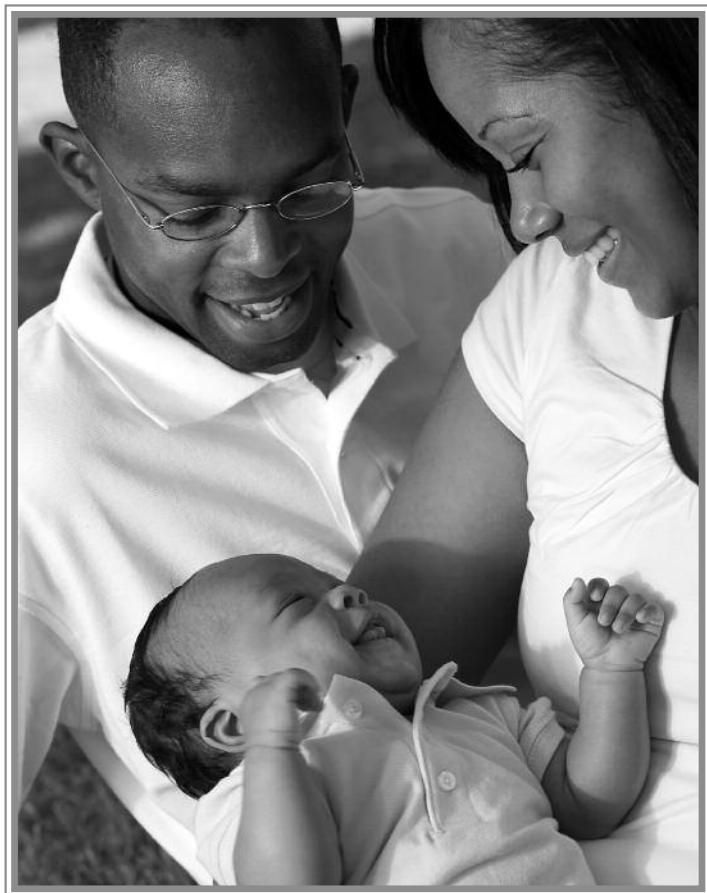
Aider votre enfant à parler

Développement du langage

Le langage permet à votre enfant de comprendre les autres et d'être compris. Il s'agit d'une partie très importante du développement d'un enfant.

Voici quelques conseils pour développer le langage chez votre enfant :

- Commencez à lui parler, à lui chanter des chansons et à lui lire des histoires avant même qu'il vienne au monde!
- Parlez lentement et clairement.
- Assurez-vous que votre enfant puisse voir votre visage lorsque vous lui parlez. Vous devrez peut-être vous baisser ou vous mettre à genoux.
- Les bébés commencent à communiquer à travers leurs gestes. Observez leurs visages et leurs mouvements pour les comprendre.
- Pointez vers des objets et des personnes, et dites leur nom.
- Parlez de ce qui se passe autour de vous.
- Laissez à votre bébé le temps de répondre par des sons, puis poursuivez la conversation avec lui.
- Utilisez la langue avec laquelle vous êtes le plus à l'aise, de façon naturelle.
- Alors que votre enfant grandit, assurez-vous de lui parler souvent. Utilisez de nouveaux mots lorsque vous pointez des objets, des personnes et des choses intéressantes.
- Encouragez les réactions de votre enfant et posez-lui des questions qui sauront l'intéresser.



Qu'est-ce que la « première langue »?

La première langue est la langue la plus souvent utilisée à la maison durant l'enfance. Il est préférable de parler à votre enfant en utilisant la langue avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

Ce que vous pouvez faire – Le langage dans les routines de tous les jours

Quand?	Comment?
Lorsque vous faites des tâches ménagères	<ul style="list-style-type: none"> • Dites ce que vous faites. Par exemple, « je nettoie le plancher avec un balai. » • Parlez des couleurs et des objets lorsque vous faites la lessive (une chemise bleue, des bas noirs, etc.). • Dites à qui appartiennent les objets (l'assiette de papa, la chambre de Juan, etc.). • Dites où vous allez. Par exemple, « je vais aller porter ceci dans ma chambre. »
Lorsque vous faites l'épicerie	<ul style="list-style-type: none"> • Lisez votre liste d'épicerie à voix haute. • Nommez les articles au fur et à mesure que vous les voyez (oranges, céréales, etc.). • Parlez des aliments bons pour la santé. • Jouez à « l'espion » avec votre enfant. (« Je vois quelque chose de bleu », puis laissez votre enfant deviner de quoi il s'agit.)
Lorsque vous préparez et mangez un repas	<ul style="list-style-type: none"> • Parlez de ce que vous allez faire pour souper. • Montrez et nommez les ingrédients. • Dites à votre enfant de vous aider à mettre la table, et demandez-lui de nommer les objets. • Pendant que vous mangez, parlez ensemble de votre journée et de sa journée.
Lors de la routine du coucher	<ul style="list-style-type: none"> • Chantez-lui une chanson spéciale durant le bain. • Comptez les secondes à voix haute pendant que votre enfant se brosse les dents. • Choisissez ses vêtements pour le lendemain et nommez les articles et les couleurs. • Choisissez son livre favori et lisez-le à voix haute à votre enfant, dans votre langue.

Lire avec votre enfant

- Prenez le temps de lire avec votre enfant, dans la langue avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.
- Commencez lorsqu'il est très jeune, bien avant qu'il puisse lire. Cela l'aidera à comprendre les lettres et les mots, et le préparera pour l'école.
- Si vous n'avez pas accès à des livres dans votre langue maternelle, utilisez un livre dans une autre langue et traduisez vous-même l'histoire dans votre propre langue.
- Utilisez des livres qui n'ont pas de mots et inventez une histoire dans votre propre langue. Vous trouverez ces livres à votre bibliothèque locale.
- Plutôt que de simplement lire l'histoire, ajoutez-y des choses. Posez des questions à votre enfant sur le livre. (As-tu aimé cette histoire? Qu'est-ce que tu penses qui va se passer?) Encouragez votre enfant à penser à des mots et à des objets.
- Rendez-vous à votre bibliothèque pour voir si vous pouvez y trouver des livres dans votre propre langue. Parfois, les bibliothèques peuvent obtenir des livres d'autres bibliothèques.
- Les bibliothèques offrent souvent des programmes pour les jeunes enfants, comme « l'heure du conte » et d'autres activités sociales.
- Lisez aussi de votre côté. Soyez un bon modèle. Si votre enfant vous voit lire, il sera plus porté à lire lui-même.

Vous pouvez trouver une bibliothèque près de chez vous en allant sur le site www.211ontario.ca ou en appelant le 211.

Plus d'une langue dans la vie de votre enfant?

Pour apprendre une langue, votre enfant doit l'entendre et la parler souvent. Les enfants peuvent apprendre plus d'une langue très tôt dans leur vie. Voici quelques conseils pour vous aider à élever votre enfant dans un milieu multilingue.

Si les parents parlent des langues différentes :

- Chaque parent devrait utiliser sa propre langue avec l'enfant. Vous êtes un meilleur modèle pour votre enfant quand vous utilisez la langue que vous connaissez le mieux.
- Participez à des événements et à des activités avec des gens qui parlent chacune des langues. Cela permettra à votre enfant de pratiquer et lui montrera que les deux langues sont utiles et importantes.
- Partagez avec votre enfant des livres, des vidéos/DVD et de la musique dans les deux langues.

Si une langue est utilisée à la maison et une autre à l'extérieur :

- Utilisez toujours votre première langue avec votre enfant. Quand une langue est bien apprise, en apprendre une autre devient plus facile.
- Utilisez les services locaux offerts dans votre langue (médecins, dentistes, bibliothèques, centres communautaires, etc.). Vous devrez peut-être planifier un peu plus, ou vous rendre un peu plus loin, mais cela en vaudra la peine pour votre enfant.
- Organisez des visites avec des membres de la famille qui parlent votre langue. Des voyages à l'étranger ou des visites faites par la parenté peuvent renforcer la langue qui est utilisée le moins souvent.

Il est très avantageux de connaître plus d'une langue. Cela peut aider votre enfant à communiquer avec plus de gens, et développe les connexions du cerveau.

Ressources sur le développement du langage

Services de langage

Si vous êtes préoccupé par le développement du langage chez votre enfant, voyez un professionnel. Le gouvernement de l'Ontario offre divers services.

www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/speech-language/index.aspx

Langue maternelle et bilinguisme

Cette fiche d'information de Premiers mots contient des renseignements sur la langue maternelle et le fait d'ajouter une deuxième langue.

www.firstwords.ca/wp-content/uploads/2011/10/FAQ-1st-Language-Bilingualism-French.pdf



first
words
premiers
mots

Activities to Encourage Speech and Language Development

Ce site Web offre de nombreux conseils aux parents, présentés par groupes d'âge. (Disponible seulement en anglais.)

www.asha.org/public/speech/development/parent-stim-activities.htm

Services de garde d'enfants

Laisser votre enfant à quelqu'un d'autre peut être difficile, surtout au début. Les services de garde d'enfants peuvent coûter cher au Canada. Ce site Web contient des renseignements sur les coûts moyens : www.godaycare.com/child-care-cost (disponible seulement en anglais). Si vous vivez dans une grande ville, le coût des services de garde d'enfants peut être encore plus élevé. Il y a deux sortes de services de garde d'enfants :

- Les services de garde d'enfants *agrés* de l'Ontario sont régis par le gouvernement. La garde d'enfants peut avoir lieu dans un centre (garderie) ou dans une maison. Il se pourrait que vous soyez admissible à une subvention. Voir les renseignements supplémentaires à la prochaine page.
- Des arrangements de garde d'enfants informels (*non agrés*) peuvent aussi être conclus avec un ami, un voisin ou un membre de la famille. Un permis n'est pas requis s'il n'y a pas plus de cinq enfants âgés de moins dix ans, en plus des propres enfants de la personne qui assure la garde.

Les bureaux de santé publique ont souvent une liste des garderies agréées locales. Ils peuvent aussi avoir des renseignements sur les subventions. Voir page 3.

Au moment de choisir une garderie, pensez aux choses suivantes :

- Est-ce que les membres du personnel ont reçu une formation en éducation de la petite enfance? Semblent-ils amicaux et patients? Surveillent-ils bien les enfants?
- Est-ce que l'espace intérieur est sécuritaire, propre, stimulant et accueillant? Est-ce assez grand?
- Y a-t-il un espace extérieur assez grand et sécuritaire pour y jouer?
- Les enfants semblent-ils heureux et stimulés?
- Est-ce que les membres du personnel utilisent une discipline positive?
- Y a-t-il assez de membres du personnel pour le nombre d'enfants?
- Est-ce que la garderie a des routines qui incluent le jeu à l'extérieur et le jeu à l'intérieur?
- Quelle est la langue qu'on y parle? Si c'est une langue différente de celle de votre enfant, est-ce les membres du personnel ont des moyens pour faciliter la communication?

Si vous pensez utiliser un service de garde d'enfants non agréé, pensez aussi aux choses suivantes :

- Est-ce que la personne qui assure la garde peut s'occuper d'enfants de différents âges?
- Est-ce que la personne qui assure la garde a une formation en premiers soins et en RCR (réanimation cardio-respiratoire)?
- Est-ce que la personne qui assure la garde peut voir les enfants pendant qu'elle prépare les repas?
- Est-ce que la télévision est allumée? Si oui, combien d'heures par jour?
- Combien de temps les enfants jouent-ils dehors chaque jour?
- Y a-t-il de l'équipement de sécurité : détecteurs de fumée, extincteur, sorties de secours, barrières pour les escaliers, etc?
- Est-ce qu'il est permis de fumer à l'intérieur de la maison? Si la personne qui assure la garde fume, renseignez-vous pour savoir si les enfants sont supervisés pendant que cette personne fume à l'extérieur.
- Demandez les noms et numéros de téléphone d'autres parents qui font garder leurs enfants par cette personne. Téléphonnez-les pour leur demander s'ils sont satisfaits.

Que votre enfant soit envoyé dans une garderie agréée ou non agréée, assurez-vous d'avoir un plan s'il tombe malade.

Si possible, aidez votre enfant à faire la transition vers le service de garde en visitant des endroits où il y a d'autres enfants et en le laissant à la garderie pour une courte période.

Ressources sur les services de garde d'enfants

Le retour au travail après une naissance

Des suggestions sur le choix d'une garderie, la gestion du temps, la façon de faire les bons choix, la planification du budget, etc.

www.meilleurdepart.org/ressources/travail/pdf/Return_to_Work_FRE_Final.pdf



La qualité dans les services de garde et d'apprentissage de la petite enfance. Des conseils sur les services de garde d'enfants.
www.cccf-fcsge.ca/wp-content/uploads/ParentingFre1.pdf



Trouver un service de garde d'enfants en Ontario

Des renseignements sur la façon de choisir un service de garde d'enfants et sur l'accès à des subventions.

www.edu.gov.on.ca/gardedenfants

École

En Ontario, les enfants peuvent aller à l'école gratuitement. Les enfants doivent aller à l'école de la 1^{re} année jusqu'à ce qu'ils aient 18 ans.

- L'année scolaire commence au début du mois de septembre et se termine à la fin juin.
- Les enfants peuvent commencer l'école durant l'année où ils atteignent l'âge de 4 ans (maternelle). Par exemple, si l'anniversaire de votre enfant est le 1^{er} octobre, il commencera l'école en septembre, juste avant d'avoir 4 ans.
- Dans plusieurs régions de l'Ontario, la maternelle est offerte à temps plein.
- La maternelle est facultative. Elle est gratuite pour tous les enfants en Ontario. Il s'agit d'une bonne façon d'aider votre enfant à apprendre le français avant qu'il commence sa 1^{re} année.

En Ontario, il y a quatre grands systèmes scolaires financés par le gouvernement :

- Anglophone public.
- Anglophone catholique.
- Francophone public.
- Francophone catholique.

Vous devez inscrire votre enfant avant qu'il commence l'école.

- Pour trouver l'école la plus près de chez vous, allez sur www.edu.gov.on.ca/fre/sift.

- La plupart des écoles tiennent leur période d'inscription durant février ou mars. Votre enfant commencera l'école durant le mois de septembre suivant. Communiquez avec votre école locale plusieurs mois à l'avance pour avoir plus de renseignements sur l'inscription.
- Dans la plupart des cas, les parents peuvent visiter l'école avec leur enfant et rencontrer le directeur ou l'enseignant durant la période d'inscription.
- Certaines écoles offrent des programmes pendant l'été pour préparer les enfants à la maternelle. Cela pourrait vous être utile si votre enfant ne parle pas bien le français. Ces programmes pourraient aussi aider votre enfant à comprendre les routines scolaires et la façon de faire les choses au Canada. Vérifiez si votre école offre un programme durant l'été.
- Si vous arrivez dans une communauté durant l'année scolaire, vous pouvez inscrire votre enfant en tout temps.

Votre enfant peut aller à l'école française, anglaise ou dans un programme d'immersion française. Pour aller à l'école française, votre enfant doit être admissible (voir ressources à la page suivante).

Si vous pensez inscrire votre enfant dans un programme où la langue principale n'est pas celle parlée à la maison:

- Voyez si votre enfant s'intéresse aux langues. Parlez à l'enseignant ou à l'éducateur de votre enfant de ses besoins. Certains enfants réussissent mieux que d'autres. Un enfant qui a un délai dans son langage aura peut-être des difficultés.
- Assurez-vous que votre enfant parle bien sa première langue, et que vous puissiez conserver cette langue.
- Assurez-vous que votre enfant puisse pratiquer souvent toutes les langues apprises. Cela peut avoir lieu à la maison, à l'école ou dans la communauté.

Voici quelques autres renseignements sur les écoles au Canada. Cela peut être différent de ce à quoi vous êtes habitué :

- Au Canada, les étudiants travaillent souvent en groupes dans les classes. Il se peut que les étudiants se promènent d'un endroit à un autre dans la classe et aient des discussions.
- Les étudiants participent souvent à des sorties et à des activités spéciales. On vous demandera peut-être de payer un petit montant.



- Les garçons et les filles sont ensemble pour la plupart des activités.
- Le sport et les activités physiques font partie de la journée scolaire. Votre enfant aura besoin de souliers et de vêtements qui peuvent être utilisés dans un gymnase.
- Certaines écoles exigent un uniforme scolaire, d'autres non. Renseignez-vous sur ce qui est porté à votre école. Des subventions peuvent être offertes pour aider à couvrir le coût d'un uniforme.
- Votre enfant aura aussi besoin de vêtements pour jouer à l'extérieur, durant toutes les saisons.
- Si votre enfant est malade et ne peut pas aller à l'école, vous devez en aviser l'école.
- Si vous croyez que votre enfant a des difficultés à l'école, demandez à rencontrer l'enseignant. Voyez si vous pouvez faire quelque chose pour aider votre enfant.
- Les parents participent parfois aux activités scolaires, surtout lorsqu'il y a de jeunes enfants. Vous aurez peut-être l'occasion d'aider lors d'une sortie ou de faire du bénévolat à l'école.
- Assurez-vous de participer aux rencontres parents-enseignants. Voyez s'il y a des comités parents-enseignants auxquels vous pouvez vous joindre. Il s'agit là de bons moyens de soutenir l'éducation de votre enfant.

Ressources sur l'école

Étudier en Ontario

Des renseignements pour les parents nouveaux arrivants sur les services de garde d'enfants et l'école.

www.ontarioimmigration.ca/fr/study/OI_FR_HOW_STUDY_CHILDREN.html



Le guide des écoles élémentaires de l'Ontario à l'intention des nouveaux arrivants

Des renseignements sur le fonctionnement scolaire, le comportement des étudiants, les rencontres parents-enseignants, la participation des parents, etc. Offert en français et en anglais.

www.etablissement.org



Fiches de renseignements pour les parents

Des fiches de renseignements pour les parents sur l'école. Elles sont offertes en plusieurs langues.

www.peopleforeducation.ca/how-does-education-work/multi-lingual-information-for-parents/french/



L'éducation en langue française en Ontario

Pour savoir si votre enfant peut aller à l'école en français, visitez www.edu.gov.on.ca/fre/amenagement/admission.html

Garder votre enfant en santé et en sécurité

Soins de santé

Voici quelques renseignements généraux sur le système de soins de santé de l'Ontario :

- Demandez une carte santé pour vous-même et pour votre enfant lorsque vous arrivez au Canada. En Ontario, des renseignements sur les cartes Santé de l'Assurance-santé de l'Ontario (OHIP) sont offerts au www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/ohip et par l'entremise de ServiceOntario, au 1 800 267-8097.
- Durant leurs trois premiers mois en Ontario, les nouveaux arrivants ne sont habituellement pas couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario. Ils doivent avoir une assurance privée.
- Même si vous avez une carte Santé valide, vous aurez peut-être de la difficulté à trouver un médecin de famille. Pour de l'aide, visitez Accès Soins au www.health.gov.on.ca/fr/ms/healthcareconnect/public.
- Si un parent bénéficie d'une couverture à court terme par l'Assurance-santé de l'Ontario (par exemple, grâce à un permis de travail), ses enfants sont habituellement aussi couverts pour la même période.
- Avant que la couverture de l'Assurance-santé de l'Ontario soit offerte, il est possible de bénéficier de certains services de santé dans les centres de santé communautaires. Rendez-vous au www.aohc.org.
- Les réfugiés peuvent obtenir certains services de santé urgents et essentiels par le Programme fédéral de santé intérimaire. Rendez-vous au www.servicecanada.gc.ca/fra/gdc/sante_interiminaire.shtml, ou composez le 1 888 242-2100.
- Le site Web www.etablissement.org donne des renseignements sur la couverture des soins de santé pour les nouveaux arrivants.
- Communiquez avec votre bureau de santé publique. Le personnel pourra vous fournir des renseignements sur les services locaux.

Visitez un fournisseur de soins de santé (médecin de famille, pédiatre, infirmière praticienne) si votre enfant est malade ou si son développement vous inquiète. Il est important d'obtenir de l'aide tôt.

Si votre enfant souffre d'un problème de santé et que vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez vous rendre dans une clinique sans rendez-vous. S'il s'agit d'une urgence, vous pouvez aussi vous rendre au service des urgences de votre hôpital local. Vous aurez besoin de votre carte Santé de l'Assurance-santé de l'Ontario ou vous devrez montrer que vous avez une assurance privée. Même si vous n'êtes pas couvert, certains services d'urgence seront offerts.

On vous donnera peut-être une prescription pour un médicament. Apportez-la à la pharmacie. Vous devrez payer votre médicament vous-même ou avoir une assurance privée qui s'en chargera.

Il est important que vous ameniez votre enfant voir un fournisseur de soins de santé pour qu'il reçoive ses vaccins. Ces visites permettent aussi de s'assurer que votre enfant se développe bien. Votre enfant devra recevoir ses vaccins avant d'aller à la garderie ou à l'école.

Certains enfants ont des allergies et des intolérances à des aliments ou autres produits. Vous pouvez trouver plus de renseignements à ce sujet sur le site Soins de nos enfants (page suivante).

Ressources sur les soins de santé

Télésanté Ontario

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de la santé de votre enfant, vous pouvez communiquer avec Télésanté Ontario au 1 866 797-0000, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le service est gratuit et offert en anglais et en français, avec une aide à la traduction offerte dans 120 langues. **Un appel à Télésanté Ontario ne remplace pas le service 911, qui est toujours le premier numéro à composer en cas d'urgence.**

Vos options de soins de santé

Pour connaître les options de soins de santé offertes en Ontario. Vous pouvez rechercher des services dans votre communauté.
www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/hco

Immunisation

Pour des renseignements sur les vaccins.
www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/immunization

Société canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants

Des renseignements sur des sujets liés à la santé comme : l'allaitement, la nutrition, les allergies, la maladie, les infections, le comportement d'un enfant, la sécurité, etc.
www.soinsdenosenfants.cps.ca



The Hospital for Sick Children – AboutKidsHealth

Des renseignements sur la façon de garder un enfant en santé et de prendre soin d'un enfant malade.
www.aboutkidshealth.ca/fr/pages

aboutkidshealth
Des réponses fiables du The Hospital for Sick Children

Le bilan de santé amélioré de votre enfant à 18 mois

Des renseignements sur la visite chez un fournisseur de soins de santé avec un enfant âgé de 18 mois. Cette visite est importante, car elle permet de discuter des questions liées au développement de l'enfant.
www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/health/your_enhanced_18-month.aspx



Beaux sourires Ontario

Un programme pour les enfants de familles à faible revenu qui n'ont pas accès à une couverture dentaire.
www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/dental



Nutrition

Les aliments sains sont importants pour votre enfant. Vous ne connaissez peut-être pas certains des aliments que l'on retrouve au Canada. Vous ne pouvez peut-être pas trouver certains des aliments auxquels vous êtes habitué. Vous trouvez peut-être aussi que certains aliments sont plus chers au Canada. Voici quelques suggestions :

- Il existe plusieurs programmes parents-enfants où vous pouvez apprendre à cuisiner des plats locaux. Voir page 2.
- Si vous n'avez pas les moyens d'acheter les aliments dont vous avez besoin, vous pouvez vous rendre dans une banque alimentaire pour obtenir de la nourriture gratuite. Elles sont présentes dans plusieurs villes en Ontario (voir ci-dessous).
- Les femmes qui reçoivent une aide sociale et qui allaitent peuvent recevoir plus d'argent à travers le programme Ontario au travail. Communiquez avec ServiceOntario au 1 800 267-8097.

La nutrition chez les bébés de 0 à 6 mois

- On encourage les mères à allaiter leur bébé sans lui donner d'autres liquides ou aliments pendant les six premiers mois.
- Les suppléments de vitamine D sont recommandés pour tous les bébés. Parlez à votre fournisseur de soins de santé de la vitamine D.

La nutrition chez les bébés de 6 mois et plus

- Continuez l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans et plus. Plus vous allaitez longtemps, plus cela sera avantageux pour vous-même et votre bébé.
- Après l'âge de six mois, offrez d'abord à votre bébé des aliments riches en fer, comme de la viande, des substituts de la viande (comme des lentilles, des haricots, des pois chiches et du tofu) et des céréales enrichies de fer.
- Donnez à votre bébé des aliments sains, qui respectent les recommandations du Guide alimentaire canadien. Offrez-lui des aliments des quatre groupes alimentaires : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts.
- Offrez-lui des plats cuisinés à la maison. Certains aliments transformés (comme les soupes en conserve, les préparations de macaroni au fromage, les sauces, etc.) contiennent beaucoup de gras, de sucre ou de sel. Lisez les étiquettes et essayez d'éviter ou de limiter les aliments qui ne sont pas sains.
- Assurez-vous que votre enfant mange des repas normaux chaque jour et offrez-lui des collations saines entre les repas. Le déjeuner est aussi un repas très important.
- Une fois que votre enfant va à l'école, préparez-lui des collations et des dîners sains qu'il pourra apporter avec lui. Lorsque les enfants mangent bien, ils apprennent plus facilement. Pour des idées de dîners, visitez Saine alimentation Ontario. Voir page suivante.
- Soyez un bon modèle lorsque vous mangez. Votre enfant suivra votre exemple.

Ressources sur la nutrition

Saine alimentation Ontario

Des renseignements sur la nutrition, y compris des conseils et des recettes. Vous pouvez aussi parler gratuitement à une diététiste au 1 877 510-5102.

www.sainealimentationontario.ca



L'allaitement, ça compte : Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leur famille

Ce guide répond à diverses questions sur l'allaitement.

www.meilleurdepart.org/ressources/allaitement/pdf/breastfeeding_matters_fre_fnl.pdf



Nourrir votre bébé : De six mois à un an

Des suggestions pour introduire les aliments solides.

www.meilleurdepart.org/ressources/nutrition/pdf/feeding_baby_french.pdf



Guide alimentaire canadien

Des renseignements sur la quantité de nourriture nécessaire et les aliments sains. Offert en 10 langues, en plus de l'anglais et du français.

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-fra.php



Association ontarienne des banques alimentaires

Une liste des banques alimentaires en Ontario. Inscrivez le nom de votre communauté sous « Find a Food Bank » sur le site Web. Vous pouvez aussi composer le 1 866 220-4022.

(Site en anglais seulement.)

www.oafb.ca

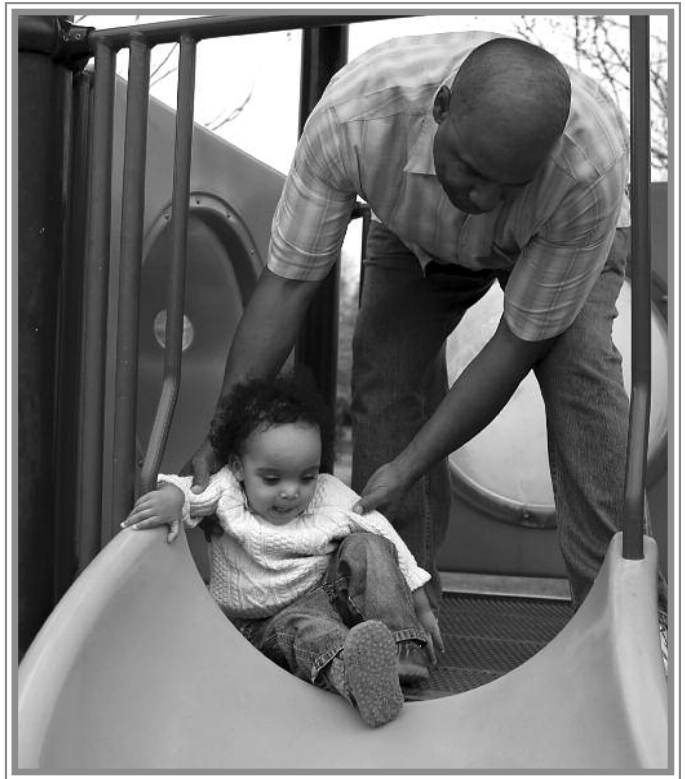


ONTARIO
ASSOCIATION OF
FOOD BANKS

Activité physique

L'activité physique est très importante dans le développement d'un corps sain.

- Les jeunes enfants ont besoin d'au moins trois heures d'activité physique par jour. Une partie de ces heures devrait être consacrée à des jeux énergiques qui font battre leur cœur plus vite. Plus ils sont actifs, plus ils sont en santé!
- Aidez votre enfant à apprendre et à pratiquer des habiletés comme courir, lancer ou attraper un objet, sautiller ou sauter. Le fait d'acquérir ces habiletés tôt dans la vie aidera votre enfant à pratiquer des sports plus tard.
- Il est important que les enfants jouent dehors durant toutes les saisons.
- Les enfants ne devraient pas être dans un siège d'auto pour plus d'une heure à la fois. Lors de longs voyages en auto, faites des pauses pour que votre enfant puisse bouger et s'étirer.
- Il est recommandé de faire jouer les bébés sur le ventre tous les jours.
- Soyez un bon modèle. Soyez actif. Les enfants apprennent de leurs parents.



Ressources sur l'activité physique

Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance de 0 à 4 ans

Ces directives précisent la quantité d'activité physique dont ont besoin les enfants de 0 à 4 ans.

www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_early-years_fr.pdf

Directives canadiennes en matière d'activité physique

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

À vous de jouer ensemble – Cartes ressources pour parents

Des idées d'activités physiques peu coûteuses et gratuites pour les parents de jeunes enfants.

www.meilleurdepart.org/avousdejouerensemble/resources/resource_cards_fre.pdf



Sommeil

Les habitudes de sommeil de votre famille peuvent être différentes ici par rapport à votre pays d'origine. Les heures de repas et de sieste devront peut-être être ajustées pour correspondre à l'horaire de la garderie ou de l'école. Assurez-vous que votre enfant dorme suffisamment. Cela l'aidera à passer à travers la journée. Le sommeil aide à mieux apprendre et à être en santé.

Votre bébé a besoin d'un endroit sécuritaire pour dormir :

- Pendant les six premiers mois, la façon de dormir la plus sécuritaire pour votre bébé est sur le dos, dans un lit d'enfant, dans votre chambre.
- Le lit d'enfant doit respecter les normes de sécurité canadiennes et ne devrait pas comporter d'oreillers, de bordures de protection, de jouets en peluche ou de couvertures. Ces objets pourraient couvrir le visage de votre bébé et l'empêcher de respirer.
- Les lits d'enfant fabriqués avant septembre 1986 ne respectent pas les normes de sécurité actuelles et ne devraient PAS être utilisés.

Bien que chaque enfant soit différent, voici quelques directives en ce qui concerne la quantité de sommeil dont les enfants ont besoin chaque jour (y compris les siestes) :

- Nourrissons de 0 à 6 mois – 16 heures par jour
- Bébés de 6 mois à 1 an – 14 heures par jour
- Bambins de 1 à 3 ans – 10 à 13 heures par jour
- Enfants d'âge préscolaire de 3 à 5 ans – 10 à 12 heures par jour

Voici quelques suggestions :

- Établissez une routine avant le coucher, pour que votre enfant sache à quoi s'attendre.
- Évitez la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo avant le coucher. Ces objets ne devraient pas être dans la chambre de votre enfant. Lire une histoire à votre enfant est plus reposant, et l'aidera à s'endormir.
- Assurez-vous que votre enfant fasse assez d'activités physiques chaque jour, mais pas juste avant de se coucher.
- Les enfants qui ont été exposés à des événements traumatisants peuvent avoir peur de s'endormir. Occupez-vous des peurs de votre enfant. Donnez-lui l'occasion de les expliquer, et rassurez-le.
- Si votre enfant fait des cauchemars, a des terreurs nocturnes ou est somnambule, parlez à votre fournisseur de soins de santé.



Ressources sur le sommeil

Un dodo agréable et sécuritaire

Des renseignements sur la sécurité des lits d'enfant.
www.parachutecanada.org/sujets-blessures/article/lheure-de-dodo



Sommeil sécuritaire

Des renseignements pour offrir à votre bébé un environnement de sommeil sécuritaire. Une vidéo est aussi offerte. www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/index-fra.php



De saines habitudes de sommeil pour votre bébé et votre enfant

Des conseils sur le sommeil des enfants.
www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child



Sécurité

Pour se développer sainement, les jeunes enfants ont besoin d'explorer. En tant que parents, vous devez fournir à votre enfant un environnement sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Supervision

- Surveillez votre enfant en tout temps. Restez suffisamment près de lui pour prévenir les accidents.
- Lorsque vous surveillez votre enfant, évitez les distractions comme les téléphones cellulaires et la télévision. Plusieurs blessures surviennent quand les parents sont distraits.
- Lorsque vous êtes à l'extérieur, soyez très prudent si vous êtes près d'une piscine, d'un lac ou d'une rivière. Restez tout près de votre enfant. Mettez un gilet de sauvetage à votre enfant.



Équipement et jouets

- Vous voudrez peut-être acheter de l'équipement usagé pour enfants. Assurez-vous que celui-ci respecte toutes les normes de sécurité actuelles. Santé Canada a un site Web qui explique comment choisir cet équipement : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/info_secondhand-produits-fra.php.
- Dans plusieurs régions de l'Ontario, il y a des groupes qui prêtent de l'équipement pour enfants ou le vendent à faible coût. Votre bureau de santé publique peut vous aider à trouver ces groupes. Votre centre de la petite enfance a peut-être aussi accès à cet équipement (voir page 2).
- Un siège d'auto est très utile pour votre bébé, même si vous n'avez pas de voiture. Vous en aurez besoin quand vous prendrez un taxi ou vous ferez conduire par quelqu'un d'autre. Votre siège d'auto doit avoir un autocollant portant le logo des Normes de sécurité des véhicules automobiles du Canada (NSVAC), et ne doit pas avoir plus de 10 ans. Si vous avez de la difficulté à installer le siège d'auto de façon sécuritaire dans votre voiture, communiquez avec votre bureau de santé publique.

Ressources sur la sécurité des enfants

En sécurité à la maison

Des renseignements sur la sécurité des enfants à la maison.
www.parachutecanada.org/accueil



Votre enfant est-il en sécurité?

Des produits sécuritaires pour les bébés et les enfants.
Appelez le bureau régional de la sécurité des produits de l'Ontario au 1 866 662-0666 ou visitez le :
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-fra.pdf



Créer un environnement sain pour les enfants : Les 5 conseils prioritaires

Une vidéo présentant des conseils simples pour réduire les sources courantes d'exposition toxique dans la maison.
www.environnementsainpourenfants.ca



Leur sécurité d'abord

Vous aide à choisir et à installer un siège d'auto.
Des vidéos sont incluses.
www.mto.gov.on.ca/french/safety/carseat/choose.shtml

Hiver

L'hiver canadien est une nouvelle expérience pour plusieurs nouveaux arrivants.

- La température moyenne commence à baisser en septembre et tombe sous 0 Celsius en octobre ou en novembre. Dans certaines régions de l'Ontario, la température peut descendre jusqu'à -30 degrés Celsius en hiver.
- Il est important d'avoir des vêtements chauds pour votre famille et vous-même. Acheter de nouveaux vêtements d'hiver peut être coûteux. Il est souvent possible d'acheter des vêtements d'hiver usagés.
- Les journées sont plus courtes en hiver. Il fait noir le soir. Si vous le pouvez, jouez à l'extérieur durant la journée.
- Pour demeurer en santé, il est important d'être actif durant toute l'année. Il existe de nombreux sports et activités d'hiver que les enfants adorent. Ces activités sont très agréables pour les familles. Essayez de faire un bonhomme de neige, d'aller glisser, de patiner, de faire de la raquette ou de construire des forts de neige.

Liste de vérification pour la préparation à l'hiver

- ✓ Bottes d'hiver pour tous les membres de la famille. Assurez-vous qu'elles soient imperméables.
- ✓ Gants, foulards et tuques pour tout le monde. Étiquetez ceux des enfants.
- ✓ Manteaux d'hiver chauds pour tout le monde.
- ✓ Pantalons de neige pour les enfants.
- ✓ Mettez plusieurs couches de vêtements. Évitez si possible de mettre une seule couche épaisse, surtout si vous êtes actif.

Ressources sur l'hiver

Comment se vêtir en hiver?

Une fiche d'information et une courte vidéo sur la façon de se vêtir en hiver. Faites une recherche avec le mot « hiver » sur www.etablissement.org



Le refroidissement éolien des faits dans le vent

Des explications sur le refroidissement éolien et des conseils de sécurité en matière de météo.

<https://canadasafetycouncil.org/fr/prevention-au-canada-en-ligne/article/le-refroidissement-eolien-des-faits-dans-le-vent>



Prendre soin de vous-même en tant que parent

Vous ajuster à la vie au Canada

Toutes les familles immigrantes ressentent un certain stress en commençant leur vie au Canada. Vous éprouverez peut-être certaines frustrations alors que vous essayerez de vous habituer à la vie au Canada.

Vous aurez peut-être besoin de plus de soutien. Le stress peut avoir un effet sur votre capacité à être un bon parent. Si vous avez besoin d'aide, parlez à un fournisseur de soins de santé ou à un ami en lequel vous avez confiance.

Ressources sur le bien-être de la famille

Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose

Des renseignements sur les troubles de l'humeur post-partum.

Offert en 10 langues.

www.meilleurdepart.org/ressources/ppmd/pdf/ppmd_bro_french.pdf



Ligne d'aide sur la santé mentale

Des renseignements gratuits sur les services de santé. Vous pouvez envoyer des courriels, clavarder en ligne ou avoir accès à un répertoire des services locaux. Composez le 1 866 531-2600 ou visitez le : www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil

Rôle de la parenté

Si vous êtes un nouvel arrivant au Canada, il se peut que vous n'avez pas de parenté ici, ou que vous en ayez très peu. Il se peut aussi que vous viviez avec les membres de votre parenté.

Pendant que vous bâtissez votre propre vie familiale au Canada, il est possible que vous ayez à répondre aux besoins de votre parenté. Les membres de votre parenté peuvent vous être très utiles. Il se peut aussi que vous deviez les aider.

Si vous n'avez pas de membres de votre parenté ici, ou si vous en avez très peu, vous trouverez peut-être utiles les services de soutien aux parents présentés à la page 2.

Si vous vivez avec votre parenté, voici certaines questions auxquelles vous devrez réfléchir. Si vous êtes dans une relation (époux, épouse), discutez-en avec votre partenaire.

- ✓ Y a-t-il des traditions familiales ou culturelles que vous aimeriez conserver? Y en a-t-il que vous ne voulez pas garder?

- ✓ Lorsqu'il est question d'élever votre enfant, qui devrait prendre les décisions définitives? Au besoin, clarifiez votre choix avec les membres de votre parenté. Si vous jugez que c'est approprié, essayez d'en arriver à un compromis. Ayez toujours en tête l'intérêt de votre enfant.
- ✓ Dites aux personnes qui s'occupent de votre enfant les règles à respecter avec celui-ci. Dites-leur les aliments qu'il peut manger, le nombre d'heures de télévision qu'il peut regarder, le temps qu'il passe à jouer à l'extérieur, etc.



- ✓ Encouragez les personnes qui s'occupent de votre enfant à participer à des programmes parents-enfants. Dans le cadre de ces programmes, elles apprendront peut-être des choses sur la sécurité des enfants, la discipline positive, la nutrition saine, etc. Les grands-parents et les autres gardiens sont toujours les bienvenus dans les programmes parents-enfants. Dans certaines régions, il existe des programmes offerts spécialement aux grands-parents qui s'occupent de jeunes enfants.
- ✓ Si vous avez des inquiétudes au sujet de la capacité des membres de la famille à s'occuper de votre enfant, vous devez en parler avec ceux-ci. Aux yeux de la loi, votre enfant est votre responsabilité!

Finances

Élever une famille au Canada peut être coûteux. Certains nouveaux arrivants trouvent cela difficile, le coût de la vie étant souvent plus bas dans leur pays d'origine.

- Les écoles publiques sont gratuites au Canada. Vous devrez toutefois payer pour certains articles et activités. Si vous avez de la difficulté à payer, communiquez avec votre bureau de santé publique pour voir si on peut vous aider.
- Plusieurs subventions gouvernementales sont offertes aux familles. Toutes les familles ayant des enfants âgés de 0 à 6 ans peuvent recevoir la prestation universelle pour la garde d'enfants. Assurez-vous que vous recevez ce à quoi vous avez droit. Pour une liste des programmes fédéraux, visitez le : www.servicecanada.gc.ca/fra/auditoires/familles/prestations.shtml

- Le gouvernement canadien offre des programmes pour vous aider à épargner pour l'éducation collégiale ou universitaire de votre enfant : www.cibletudes.ca/fra/epargner. Vous pouvez aussi vous renseigner sur ce sujet auprès de votre banque.
- En Ontario, une aide financière et à l'emploi est fournie aux personnes admissibles par le programme Ontario au travail : www.mcass.gov.on.ca/fr/mcass/programs/social/ow
- Certains organismes communautaires peuvent vous aider à faire un budget.

Ressources sur les finances

Vie quotidienne

Des renseignements sur le coût de la vie en Ontario, l'ouverture d'un compte de banque, le crédit, les dettes, les impôts, etc. www.etalissement.org



Agence de la consommation en matière financière du Canada

Une calculatrice budgétaire pour vous aider à organiser vos finances.
www.fcac-acfc.gc.ca/fra/ressources/outilcalculat/budget



Info consommation

Des conseils sur le budget et les achats au Canada.
www.infoconsommation.ca/eic/site/032.nsf/fra/accueil

Info consommation
infoconsommation.ca

Canadian Association of Credit Counselling Services

Vous permettra de trouver un organisme sans but lucratif local qui vous aidera à gérer votre argent. (Site Web en anglais)
www.cacccs.ca



Épargne-études

Vous explique comment épargner pour l'éducation postsecondaire de votre enfant. Vous fournit des renseignements sur les programmes gouvernementaux fédéraux. www.frp.ca



Services supplémentaires

Aide Logement Association d'Ontario. Cette organisation peut vous aider à trouver un logement qui vous convient. <https://findhousinghelp.ca>

Centres d'information communautaire 211. Dans les grands centres de l'Ontario, vous pouvez composer le 2-1-1 pour obtenir des renseignements sur les services communautaires, sociaux, de santé et gouvernementaux. Ce service téléphonique est gratuit. Le site Web www.211ontario.ca donne une liste de communautés en Ontario qui offrent ce service. Vous pouvez aussi composer le 211 pour savoir si vous êtes relié au service.

Commission canadienne des droits de la personne. Cet organisme s'assure que la Loi canadienne sur les droits de la personne et la Loi sur l'équité en matière d'emploi soient respectées dans les domaines de compétence fédérale. 1 888 214-1090 ou 613 995-1151. www.chrc-ccdp.ca

Commission ontarienne des droits de la personne. Cette organisation administre le Code des droits de la personne de l'Ontario, qui protège les Ontariens contre la discrimination. 1 800 387-9080. www.ohrc.on.ca/fr

Conseil ontarien des organismes de service aux immigrants. Cet organisme sans but lucratif offre une liste de groupes membres représentant diverses communautés ethniques et culturelles. 416 322-4950. www.ocasi.org. (Site Web en anglais)

Éducation juridique communautaire Ontario. Cette organisation offre des renseignements légaux afin d'aider la population à comprendre et à exercer ses droits reconnus par la loi. 416 408-4420. www.cleo.on.ca/fr

Établissement.org. Ce site Web est lié au Conseil ontarien des organismes de service aux immigrants. Il offre des renseignements dans plus de 30 langues, de même que des liens vers des ressources provinciales, comme les centres d'information pour les nouveaux arrivants. www.etablissement.org

FEM'AIDE. Ce service téléphonique et ATS sans frais est offert en français jour et nuit à toutes les femmes de l'Ontario qui sont victimes d'abus. Le service est anonyme et confidentiel. 1 877 336-2433. ATS 1 866 860-7082. www.femaide.ca

Ligne d'aide sur la santé mentale. Le gouvernement ontarien fournit des renseignements sur la santé mentale et sur ce service d'aiguillage (sur la dépression, l'anxiété ou les problèmes d'adaptation). Des interprètes peuvent vous répondre dans 140 langues. 1 866 531-2600.

www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil. Plusieurs régions de l'Ontario ont également des centres d'aide et d'écoute locaux. Visitez le : www.dcontario.org/centres.html (site Web en anglais).

Organismes d'établissement. Le gouvernement du Canada fournit des services aux immigrants par l'entremise de Citoyenneté et Immigration Canada. www.cic.gc.ca. Le ministère des Affaires civiques et de l'Immigration de l'Ontario offre également des services d'information. www.ontarioimmigration.ca

Service Canada. Service Canada peut vous aider à trouver tous les services offerts par le gouvernement du Canada. 1 800 O-Canada (1 800 622-6232). www.servicecanada.gc.ca

Service d'urgence 911. En cas d'urgence où la vie d'une personne est en danger, vous pouvez composer le 9-1-1 pour appeler une ambulance, la police ou les pompiers. Ce service est offert dans plusieurs langues.

ServiceOntario. ServiceOntario peut vous aider à trouver tous les services offerts par le gouvernement de l'Ontario. 1 800 267-8097. www.serviceontario.ca



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org

Ce document a été produit avec des fonds fournis par gouvernement de l'Ontario. Les renseignements contenus dans ce livret reflètent les opinions des auteurs et ne sont pas officiellement approuvés par le gouvernement de l'Ontario.