

Gabay sa Kagalingan sa Tag-init

Sa Gabay na ito...

Mga Suporta para sa Pangkaisipang Kalusugan at Kagalingan

Mga Propesyonal na Serbisyong Pansuporta sa Pangkaisipang Kalusugan at Kagalingan na mga Programa sa Tag-init ng TDSB

Mga Suporta at mga Mapagkukunan para sa Kabataan

Mga Programa at mga Aktibidad sa Tag-init para sa Bata/Kabataan

Mga Ideya para sa Pagpapanatiling Aktibo ng aking Bata/Kabataan sa ngayong Tag-init

Mga Mapagkukunan para sa Aking Anak/Kabataan na may mga Espesyal/Kumplikadong Pangangailangan

Mga Mapagkukunan ng TDSB para sa Pangkaisipang Kalusugan at Kagalingan



Habang tinitingnan natin ang pagtatapos ng taon ng pag-aaral, maaaring mayroong kagalakan pati na rin ang mga saloobin at mga damdamin na nagdudulot ng isang pangangailangan para sa suporta. Ang aming **Gabay sa Kagalingan sa Tag-init ng 2024 (Summer 2023 Well-Being Guide)** ay isang lugar para matutunan ang tungkol sa Pagtugon sa Kultura at Nagpapatunay sa Pagkakakilanlan na mga mapagkukunan at mga aktibidad para masulit ang panahong ito ng taon, habang sinusuportahan at pinapapabuti ang ating pangkaisipang kagalingan. Kabilang sa ilang mga paraan upang gawin ito ay:

- Pag-isipang gumawa ng maluwag na **rutina** para sa mga pagkain, ehersisyo, at pagtulog na nagbibigay-daan para sa pag-aangkop at pagsasaya.
- Kung maaari, **maglaan ng oras sa labas** sa kalikasan at samantalain ang panahon ng tag-init.
- Hikayatin ang **pisikal na aktibidad** sa pamamagitan ng paghahanap ng mga masasayang paraan upang igalaw ang iyong katawan at maging aktibo.
- Magsikap na **gumuogol ng kalidad na oras sa mga kaibigan at pamilya** at patatagin ang mga relasyon. Isaalang-alang ang pagbabalanse ng oras sa screen sa mga panlipunang aktibidad na nagtataguyod ng mga koneksyon sa iba.
- Subukan ang mga pagsasanay sa **pagiging mapagalumana** tulad ng meditasyon, malalim na paghinga, o yoga para magtaguyod ng pagpapahinga at katiwasayan.
- Kung maaari, **unahin ang mga aktibidad sa pangangalaga sa sarili** na nagtataguyod ng pagpapahinga at kagalingan, tulad ng pagbabasa, pagpaligo, o pagsasanay ng isang libangan.
- Tandaan na ang **paghingi ng tulong** mula sa isang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan o doktor ng pamilya ay palaging isang opsyon kung ikaw o ang isang mahal sa buhay ay nahihirapan.

Mga Propesyonal na Pansuportang Serbisyo ng TDSB sa Pangkaisipang Kalusugan at Kagalingan na mga Programa sa Tag-init

Ngayong tag-init, ang Kawani ng mga Pampropesyonal na Pansuportang Serbisyo ng TDSB ay mag-aalok ng ilang mga oportunidad na nagtataguyod ng kagalingan, komunidad at koneksyon. Mangyaring kumonekta sa iyong Administrador ng paaralan o nakatalagang Kawaning Pansuporta para malaman kung ano ang magagamit sa iyong lugar.

Mga Programa sa Tag-init

Sa TDSB nagbibigay kami ng isang malawak na hanay ng nagpapayaman na [Mga Programa sa Tag-init](#) para sa mga bata, kabataan at mga nasa hustong gulang.



Mga Suporta para sa Pangkaisipang Kalusugan at Kagalingan

Paggamit sa [Tumutugon sa Kultura at mga Kaugnay na Mapagkukunan](#) na tinipon ng Komite ng TDSB MHWB.



[Across Boundaries \[Sa Kabila ng mga Hangganan\]](#) - Nagbibigay ng mga serbisyong pantay, holistic sa pangkaisipang kalusugan at pagkagumon para sa mga komunidad na pinaglahi.



[Help Ahead](#) – Pagkokonekta ng mga sanggol, mga bata, kabataan at mga pamilya sa mga serbisyo ng pangkaisipang kalusugan sa komunidad ng Toronto.



[Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata ng Ontario \(Children's Mental Health Ontario\)](#) - Maghanap ng mga mapagkukunan upang makatulong sa pagsuporta sa pangkaisipang kalusugan ng mga bata at kabataan.



[Daily Bread Food Bank](#) – Hanapin ang iyong lokal na lugar sa pamamagitan ng postal code/lokasyon upang makakuha ng pagkain.



Mga Pinansyal na Suporta ng Pamahalaan:
[Benepisyo para sa Ngipin ng Canada \(Canada Dental Benefit\)](#)



[Kids Help Phone \(Linya ng Tulong ng mga Bata\)](#) – Maghanap ng mga mapagkukunan ng kabataan batay sa kung saan ka nakatira.



[Lumenus](#) - Mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan, pag-unlad at komunidad.



[Bob Rumball](#) - Paggamot sa Pangkaisipang Kalusugan para sa Bingi at Nahihirapang Makarinig na mga Bata/Kabataan at mga Pamilya



[SickKids](#) - Nagbibigay ang sentrong ito ng mga mapagkukunan upang makatulong na suportahan ang pangkaisipang kalusugan at pangkalahatang kagalingan ng iyong anak.

[SickKids](#)

[YouthLink](#) – Pagpapayo sa Kabataan/pamilya, suporta sa pagiging magulang, silungan/pabahay, edukasyon at nakabatay sa komunidad na mga programa para sa nasa gulang na 12 hanggang 24 na taong gulang at kanilang mga pamilya.



[211 Central](#) - Maghanap ng mga serbisyong pangkomunidad at pampamahalaan kung saan ka nakatira.



[One Stop Talk](#)- Kung ikaw ay 17 taong gulang at mas bata, maaari ka kaagad na kumonekta sa isang terapruta at bumuo ng isang plano nang magkasama upang sumulong at bumuti ang pakiramdam.

[One Stop Talk](#)

Mga Suporta at mga Mapagkukunan para sa Kabataan:

Mga Linya ng Tulong at mga Serbisyo

tumawag sa 9-8-8 hotline sa pangkaisipang kalusugan at pagpigil sa pagpapakamatay
Sa kaso ng emerhensiya mangyaring tumawag sa 9-1-1 o bisitahin ang iyong lokal na silid pang-emerhensiya sa ospital

[Linya ng Tulong para sa Iitim na Kabataan \(Black Youth Helpline\)](#) – Isang multikultural na linya ng tulong at mga serbisyo para sa mga bata, kabataan at mga pamilya. Magagamit mula **alas 9 ng umaga hanggang alas 10 ng gabi araw-araw.**



[BounceBack®](#) – Isang libreng terapi sa nagbibigay-malay sa pag-uugali [cognitive behavioral therapy (CBT)] na programa na nag-aalok ng pansariling tulong na suporta para sa pangkaisipang kalusugan para sa mga 15 hanggang 17 taong gulang at mas matanda.
Libreng tawag: 1-866-345-0224.



[Linya ng Tulong ng Hope for Wellness](#) – Isang Linya ng Tulong ng Katutubong Kabataan (Indigenous Youth Helpline). **24 na Oras na Suporta sa Telepono.**



[Kids Help Phone \(Linya ng Tulong para sa mga Bata\)](#) – Maghanap ng mga mapagkukunan ng kabataan batay sa kung saan ka nakatira. **24 na Oras na Suporta sa Telepono/Teksto/Chat.**



[LGBT Youthline](#) - Kumpidensyal, hindi mapanghusga at may kaalaman sa LGBTTQQ2SI na Suporta ng Kauri. **Alas 4 ng hapon hanggang alas 9:30 ng gabi (Lunes at Martes lamang) Teksto/Chat na Suporta.**



[Naseeha](#) – Linya ng tawag sa pangkaisipang kalusugan, mga mapagkukunan, mga workshop, web terapi at higit pa para sa Muslim at mga hindi Muslim na kabataan/mga indibidwal.
Suporta sa Telepono araw-araw alas 12 ng hapon hanggang alas 3 ng umaga.



[What's Up Walk-In na Klinika](#) – Libreng virtual at nasa personal na pagpapayo para sa kabataan.

Para sa telepono o video na sesyon tumawag sa Help Ahead sa 1-866-585-6486 alas 9 ng umaga hanggang alas 7 ng gabi Lunes hanggang Biyernes; Sabado alas 10 ng umaga hanggang alas 4 ng hapon.



[Woodgreen](#) – Nag-aalok ng suportang panlipunan, trabaho at akademiko para sa mga kabataan, mga taong may kapansanan sa pag-unlad, at mga tagapag-alaga/mga pamilya Libreng solong sesyon na pagpapayo sa pamamagitan ng telepono o video para sa mga edad na 16 na

taong gulang at mas matanda (12 hanggang 15 taong gulang ay nangangailangan ng pahintulot ng magulang/tagapag-alaga).

Makukuha sa Martes at Miyerkules ng Gabi. Pagpaparehistro mula alas 4:00 ng hapon hanggang alas 6:15 ng gabi. Tawagan ang (416) 645-6000 ext. 1990



Opportunity made here.

[Trans Lifeline](#) – isang suporta sa kauri na serbisyo sa telepono na pinapatakbo ng mga taong trans para sa mga trans at

nagtatatanong na kabataan at mga nasa hustong gulang.



[Youthdale](#) - Mga pangkomunidad at in-patient na serbisyo para sa mga bata, kabataan, mga nakababatang nasa hustong gulang at mga pamilyang nahihirapan sa mga kumplikadong pangangailangan sa pangkaisipang kalusugan. **Magagamit na Linya ng Serbisyo sa Krisis 24/7 416-363-9990**

Mga Suporta at mga Mapagkukunan para sa Kabataan at Ibang Impomasyon:

Impormasyon sa Pangkaisipang Kalusugan para sa Kabataan

- [Mga bagay na dapat mong malaman](#) - Game Changers
- [Pagtulog at pangkaisipang kalusugan](#)
- [Pangkaisipang kalusugan: Sentro ng Pag-aaral](#)
- [Nakakaranas ba ako ng depresyon?](#)- Telepono ng Tulong ng Mga Bata
- [Tulong para sa Kabataan](#)
- [Hindi Ko Alam Kung Ano ang Aking Pakiramdam](#)



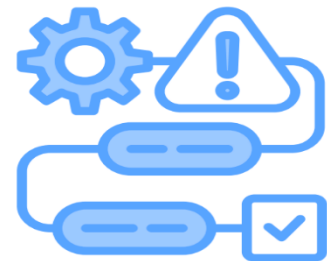
Pangangalaga sa Sarili para sa Kabataan

- [Impormasyon sa pangangalaga sa sarili](#) -Gamechangers
- [Mga 6 na paraan upang magsanay ng pangangalaga sa sarili](#)- Gamechangers.
- [Telepono ng Tulong ng mga Bata \(Kids Help Phone\): Talalistahan ng pangangalaga sa sarili](#)
- [Gulong ng Kagalingan](#) -Telepono ng Tulong ng Mga Bata
- [Ano ang Mindfulness?](#)- Telepono ng Tulong ng Mga Bata
- [Pangangalaga sa Sarili 101](#)- Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

Pamamahala ng isang Krisis

- [Paano manatiling ligtas](#)- Game Changers CAMH
- [Pagsuporta sa taong iniisip ang pagpapakamatay](#)
- [Be Safe \(Maging Ligtas\) na App](#)
- [Pinsala sa Sarili: Ano ito at kung paano makayanan](#)- Telepono ng Tulong ng mga Bata
- [Paano matulungan ang isang kaibigan na mag-navigate](#)- Kids Help Phone
- [Nasa Krisis?](#) - Tulong sa Unahan



Mga Suporta at mga Mapagkukunan para sa Kabataan at Ibang Impormasyon ipinagpatuloy

Pamamahala sa Paggamit ng Sangkap (droga at alak)

- [Mga Mapagkukunan para sa Paggamit ng Sangkap, Maling Paggamit at Pag-aabuso - TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) - Game Changers
- [Mga bagay na dapat mong malaman tungkol sa Cannabis](#)- Game Changers
- [Pag-vape: Ano ang kailangan mong malaman at ng iyong mga kaibigan](#)- SMHO
- [Mga Katotohanan sa Fentanyl](#) - SMHO
- [Pag-aalaga kapag gumagamit ng mga sangkap](#) - Telepono ng Tulong ng mga Bata



Social Media at Oras sa Screen

- [Pagtugon sa Hindi naaangkop na Paggamit ng Social Media: Sexting, Sextortion at AI](#) - TDSB
- [Malusog na mga Gawi sa Social Media](#)- Pansinin ang iyong Isip
- [Isang Gabay ng Mga Tinedyer sa Kaligtasan sa Social Media](#) - Ligtas na Paghahanap ng mga Bata
- [Matalinong Social Networking](#)- CyberBullying.com
- [Oras sa screen: Pangkalahatang-ideya](#) - Sick Kids
- [5 Mga Tip sa Kaligtasan sa Online](#)- Telepono ng Tulong ng Mga Bata
- [Online Gaming](#) -Telepono ng Tulong ng Mga Bata
- [Pagtulong sa iyong Anak na Pamahalaan ang Digital na Teknolohiya](#) SMHO
- [Kabataan, mga Smartphone at Paggamit ng Social Media](#) - CAMH



Mga Programa sa Tag-init para sa Aking Anak/Kabataan

[Pampublikong Aklatan ng Toronto \(Toronto Public Library\)](#) – Impormasyon tungkol sa mga programa, mga klase, at mga kaganapan.



[Kababalaghan sa Tag-init \(Summer Wonder\): Pampublikong Aklatan ng Toronto](#) - Galugarin ang **libreng** Kababalaghan sa Tag-init (Summer Wonder) na mga programa at mga aktibidad ng TPL para sa edad na 6 hanggang 12 taong gulang mula Hunyo 24 hanggang Setyembre 2, 2024!



[Mga Programa sa Paglilibang sa Tag-init](#) – Libre, mataas na kalidad na mga libangan na aktibidad para sa lahat ng mga edad, kabilang ang CampTO



[Kids Out and About.com](#) – Online na gabay para sa mga bata, mga kabataan, at mga pamilyang naninirahan sa Toronto kabilang ang mga lokal na kaganapan, mga kampo, mga ideya sa paglalakbay sa araw!



[YMCA ng Greater Toronto](#) - Mga programa para sa mga tao sa lahat ng mga edad at mga yugto ng buhay kabilang ang pangangalaga sa bata at pagpapaunlad ng pamilya, kalusugan at kalakasan, mga kampo at panlabas na edukasyon at mga programa ng kabataan. **Ito ay may mga bayarin para sa serbisyo na may mga opsyon ng subsidyo.**



[Y@Homeplus](#) Virtual pisikal - Nagbibigay ang link na ito ng LIBRENG mga pagpipilian sa bahay para sa mga indibidwal, mga pamilya, Kabilang ang mga plano sa Pagkain at Kagalingan



[Mga Virtual na Programa ng CNIB](#) – Ang mga libreng virtual na programa ay magagamit sa lahat ng mga Canadian na bulag o bahagyang nakakakita, gayundin sa kanilang mga pamilya, mga kaibigan



Mga Ideya para sa Pagpapanatiling Aktibo ng Aking Anak/Kabataan Ngayong Tag-init

[Kampo sa Likod-bahay \(Backyard Camp\)](#) – Mga ideya sa buong taon na aktibidad na gagawin sa bahay.



[Cosmic Kids](#) – Libre, online na yoga at pagiging mapag-alumana para sa mga bata



[Heart and Stroke](#) - Mga tip para sa malusog na pagkain at pananatiling aktibo.



[ParticipACTION](#) – Hinihikayat ang mga Canadian na maging malusog sa pamamagitan ng pagiging aktibo mula noong 1971.



[SPAC Learning Library](#) – Mga online na pag-aaral sa video at mga aktibidad na idinisenyo upang tulungan kang maging malikhain sa bahay.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Maligayang Pagdating sa mga Parke ng Ontario](#) - Impormasyon tungkol sa pagbisita sa mga Parke ng Ontario.



[Yoga with Adrienne](#) – Mga libreng video ng yoga at pagiging mapag-alumana.



Mga Suporta at mga Mapagkukunan para sa Mga Bata/Kabataan na may mga Espesyal/mga Kumplikadong Pangangailangan

[Pamumuhay sa Komunidad ng Toronto](#)

[\(Community Living Toronto\)](#) – Nag-aalok ng maraming mga programa para suportahan ang mga indibidwal na may mga intelektwal na kapansanan at kanilang mga pamilya.



[Geneva Centre para sa Autismo](#) – Nag-aalok ng mga grupo at mga programa para sa mga bata at mga webinar at suporta para sa mga magulang.



[Sentro ng Mapagkukunan ng Pamilya ng Holland Bloorview \(Holland Bloorview Family Resource Center\)](#) - Kumuha ng mga kapaki-pakinabang na tip at impormasyon para sa mga tagapag-alaga at mga magulang ng mga batang may kapansanan.

[Holland Bloorview](#)

[Kids Rehabilitation Hospital](#)

[Mga Mapagkukunan ng Pamilya ng Lugar ng Surrey \(Surrey Place Family Resources\)](#) -

tumutulong sa mga tao sa lahat ng mga edad na may mga kapansanan sa pag-unlad, autismo at mga espesyal na pangangailangan na maabot ang kanilang buong potensyal



[Kerry's Place](#) - ay lumilikha, at nagbibigay ng mga suporta at mga serbisyong nakabatay sa ebidensya sa buong lalawigan ng Ontario na nagpapahusay ng kalidad ng buhay ng mga may ASD.



[Connectability](#) - Isang website at virtual na komunidad na nakatuon sa panghabambuhay na pag-aaral at suporta para sa mga taona may intelektwal na kapansanan at kanilang mga pamilya.

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) – Nag-aalok ng malawak na hanay ng mataas na kalidad na mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan, pag-unlad at pangkomunidad para sa mga sanggol, mga bata, kabataan, mga indibidwal at mga pamilya sa buong Toronto.

WELCOME TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

[Meta Center](#) – Nag-aalok ng malawak na espekto ng mga serbisyo at mga isinapersonal na suporta upang matulungan ang mga tao na makapamuhay nang magkasama, nakikibahagi, at pinagyaman na mga pamumuhay sa komunidad.



[Miles Nadal JCC](#) – Nag-aalok ng mga programa para sa mga bata at kabataang may ASD at iba pang mga kapansanan sa pag-unlad.



[MyCommunityHub.ca](#) – Isang kagamitan sa paghahanap para sa mga aktibidad na mayroon sa komunidad para sa mga bata at kabataang may mga kapansanan sa pag-unlad.



Mga Suporta at mga Mapagkukunan para sa mga Bata/Kabataan na may Espesyal/mga Komplikadong Pangangailangan ipinagpatuloy

[Sentro ng Kamalayan sa Autismo ng Timog Asyano \(South Asian Autism Awareness Center\)](#) – bumuo kami ng mga inklusibong komunidad sa pamamagitan ng mga kasanayan sa autismo na tumutugon sa kultura at makukuhang pagpoprograma.



[Mga Inangkop na Programa ng mga Parke at Libangan ng Toronto \(Toronto Parks and Recreation Adapted Programs\)](#) – Para matiyak na ang pinaka kasiya-siyang karanasan sa paglilibang ang mga pamilya ay dapat munang makipag-ugnayan sa sentral na hotline ng mga Inangkop at Inklusibong Panlibangan na Programa (Adapted and Inclusive Recreation Programs) sa 416-395-6128 para mag-aplay at makatanggap ng pagmimiyembro.



[Variety Village](#) – Binibigyan ng kapangyarihan ng programa ng Variety ang mga batang may mga kapansanan na makita, makilahok, at maramdaman na kasama sila. Binubuhay namin ang mga magagamit na pasilidad na may mga



isport, palakasan, mga aktibidad, mga kampo sa panahon ng tag-init, mga pagsasanay sa kasanayan at pagtuturo para sa mapagkumpitensya at Paralympic na mga atleta



[Impormasyon sa mga mapupuntahan na mga parke at mga kampo](#)



[Pagpapalano para sa buhay pagkatapos ng mataas na paaralan - Mapagkukunan ng TDSB](#)

[Mga Mapagkukunan ng Occupational at](#)

[Physiotherapy ng TDSB para sa paglalaro at paglilibang sa bahay](#)

[Mga mapagkukunan sa Sikolohiya ng TDSB para sa mga pamilya ng mga mag-aaral na may mga kumplikadong pangangailangan](#)

[Mga pilyego ng tip para sa Patologo ng Pagsasalita ng Wika ng TDSB](#)

Mga Suporta at mga Mapagkukunan ng TDSB para sa Pangkaisipang Kalusugan at Kagalingan

Pakibisita ang aming [Website ng TDSB](#) upang makuha ang isang komprehensibong listahan ng mga mapagkukunan at mga suporta. Gumugol ng ilang oras sa paglalagad sa aming mga interactive na lounge at mga virtual na field trip para sa [mga Mag-aaral](#), [mga Magulang at mga Tagapagbigay ng Pangangalaga](#), at [Kawani](#).



Kunin ang aming nakikipag-ugnayan na [mga kit ng mapagkukunan sa Linggo ng Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata](#) para sa elementarya at sekondaryang mga mag-aaral, mga mag-aaral na may mga kumplikadong mga pangangailangan, mga magulang/mga tagapag-alaga at mga tagapagturo.



Kunin ang [mga Mapagtugon sa Kultura at may Kaugnayang Mapagkukunan](#) na pinagsama-sama ng Komite ng Pangkaisipang Kalusugan at Kagalingan ng TDSB.



Kunin ang aming [Mga Mapagkukunan sa Linggo ng Pangkaisipang Kalusugan ng Itim](#) mula sa Marso 2024 na linggo ng pagkilala para sa Linggo ng Pangkaisipang Kalusugan ng Itim sa Toronto.



Ang [slide](#) na ito ay nagbibigay ng pagkuha sa 2023-2024 MHWB na mga mapagkukunan para sa lahat ng mga baitang.



Bisitahin ang mga panimulang gabay sa Pangkaisipang Kalusugan na ito ([Elementarya](#) at [Sekundarya](#)) sa Virtual na Aklatan at iba pang mga Mapagkukunan ng Pag-aaral ng Aklatan.



[TDSB Learn4Life Tagsibol/Tag-init 2024 na Polyeto](#) – Ang mga Programa ng Kalusugan at Kagalingan ay nagsisimula sa pahina 21. (18+ na mga Oportunidad sa Pag-aaral)



Manatiling Konektado!

Ang impormasyon ay laging nagbabago. Pakitiyak na sundan kami at tingnang muli para sa mga pinakabagong pagbabago.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



Mag-email sa: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



[@tdsb_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

Kung ikaw o isang taong kilala mo ay nakakaranas ng emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan o paggamit ng droga, tumawag sa 9-1-1 o pumunta sa silid ng emerhensiya ng iyong lokal na ospital.

