

# Hagaha Badqabka Xagaaga

## Hagahan dhexdiisa...

### Taageerooyinka Caafimaadka Maskaxda iyo Badqabka

### Adeegyada Taageerada Xirfadlaha ee TDSB Barnaamijyada Xagaaga ee Caafimaadka Dhimirka iyo Badqabka

### Taageerooyinka iyo Ilaha loogu tala galay Dhalinyarada

### Barnaamijyada iyo Waxqabadyada Xagaaga ee Loogu Talagalay Ilmaha/Dhallinyarta

### Fikradaha Aan u Adeegsan Karo Si Aan Ilmahayga/Dhallinyartayda uga Dhigi Karo Mid Firfircoon Xagaagan

### Ilaha loogu tala galay Ilmahayga/Dhallinyartayda qaba Baahiyaha Gaarka ah/Kakan

### Ilaha TDSB ee loogu tala galay Caafimaadka Dhimirka iyo Badqabka

Anaga oo sugayna gabagabada sannad dugsiyeedka, waxaa jiri kara farxad iyo sidoo kale fekrado iyo dareeno



kuwaas oo keeni kara baahi loo qabo in taageero la helo.

**Hagaheena Badqabka Xagaaga ee 2026** waa goob baran karo ilaha Dhaqanka ahaanta Habboon Aqoonsigana Xaqiijinaya iyo howlaha ku saabsan sidii sida ugu wanaagsan looga faa'idaysan lahaa wakhtigan kamid ah sannadka, anaga oo taageerayna oo sare u qaadayna badqabkeena dhimirka. Qaar kamid ah qaababka arintaan loo samayn karo waxaa kamid ah:

- Ka fakar samaysiga **jadwal** dabacsan oo ku saabsan cuntada, jimicsiga, iyo hurdada kaasoo saamaxaya badbadalaad iyo baashaal.
- Hadday suurto gal tahay, **wahti ku qaado banaanka** dhulka dabiiciga ah kana faa'iidayso cimilada xagaaga.
- Dhiirigali **howlaha jimicsiga** adiga oo ku baashaalaya dhaqdhaqaaqinta jirkaaga waxaadna ka heshaa jimicsi.
- Ku dadaal in aad **wakhti qiimo leh la qaadato saaxiibadaada iyo qoyska** aadna xoojiso xiriirada. Ku fakar in aad isu dheelitirto wakhtiga aad wax daawanayso iyo kan aad howlaha bulshada qabanayso kuwaas oo sare u qaaday xiriirka kaala dhexeeya dadka kale.
- Isku day howlaha **maskaxda dajiya** sida khalaawaynta, neefsiga dheer, ama yogada si aad u wanaajiso nasiinada iyo xasiloona.
- Hadday suuro gal tahay, **muhiimadda sii howlaha is daryeelidda** ee wanaajinaaya nasiinada iyo badqabka, sida wax akhriska, qubaysiga, ama samaynta wax aad ka hesho.
- Xasuusnow in **caawimaad laga raadsado** xirfadle caafimaadka dhimirka ah ama dhakhtarka qoysku ay markasta tahay khiyaar kuu furan haddii adiga

## Adeegyada Taageerada Xirfadlaha ee TDSB Barnaamijyada Xagaaga ee Caafimaadka Dhimirka iyo Badqabka

Xagaagaan, Shaqaalaha Adeegyada Taageerada Xirfadlaha TDSB wuxuu bixin doonaa tiro fursado ah kuwaas oo sare u qaada badqabka, bulshada iyo isku xirnaanshaha. Fadlan la xiriir Maamulaha dugsigaaga ama Shaqaalaha Taageerada u xilsaaran si aad u ogaato waxa deegaankaaga laga helo.

### Barnaamijyada Xagaaga

TDSB waxaan ku bixinaa tirooyin badan oo ah [Barnaamijyada Xagaaga](#) oo wax hodminaya oo loogu tala galay caruurta, dhalinyarada iyo dadka waaweyn.



# Taageerooyinka Caafimaadka Maskaxda iyo Badqabka

Helitaanka [Khayraadka Dhagan ahaanta Habboon & La Xidhiidha](#) oo ay isku soo ururiyeen Guddiga TDSB MHWB.



[Meelkastaba](#) – Waxa uu bixiyaa, adeegyada caafimaadka maskaxda iyo balwadaha oo loo siman yahay oo dhammaystiran oo loogu talagalay bulshooyinka laga tirada badan yahay.



[HelpAhead](#) – Ku xidhida ilmaha sabiga ah, caruurta, dhalinyarta iyo qoysaska adeegyada caafimaadka maskaxda ee bulshada Toronto.



[Children's Mental Health Ontario](#) – Hel khayraad si aad u taageerto caafimaadka maskaxda caruurta iyo dhalinyarta.



[Daily Bread Food Bank](#) – Ku baadh aaga aad degan tahay koodhka boostada/goobta si aad u hesho cuntada.



Taageerada Dhaqaale ee Dawlada: [Canada Dental Benefit](#)



[Kids Help Phone](#) – Hel khayraad dhalinyaro oo ka jira meesha aad degan tahay.



[Lumenus](#) – Caafimaadka maskaxda, adeegyada hormarka iyo bulshada.



[Bob Rumball](#) - Daaweynta Caafimaadka Dhimirka ee loogu tala galay Caruurta/Dhallinyarta iyo Qoysaska Dhagooleyaasha iyo kuwa Dhagaha Culus



[SickKids](#) – Xaruntan waxay ku siinaysaa khayraad taageeraya caafimaadka maskaxda ilmahaaga iyo badqabkiisa guud.



[YouthLink](#) – La talinta dhalinyarada/qoyska, kaalmada waalidnimada, hoyga/guriyayanta, waxbarashada iyo barnaamijyada bulshada ku salaysan ee loogu talagalay da'aha 12-24 iyo qoysaskooda.



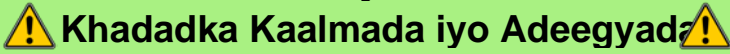
[211 Central](#) – Hel adeegyada bulshada iyo dawlada ee meesha aad degan tahay.



[One Stop Talk](#) - Haddii aad 17 sanno jir tahay ama aad ka yartahay, waxaad isla markiiba la xiriiri kartaa baxnaaniye waxaadna isla diyaarin kartaan qorshe aad horey ugu socon kartaan si aad u raysato.



## Kaalmooyinka & Ilaha loogu talo galay Dhalinyarada:



wac 9-8-8 caafimaadka dhimirka iyo khadka kahortagga isdilka

Marka ay timaaddo xaalad degdeg ah fadlan wac 9-1-1 ama booqo qaybta gargaarka degdega ah ee isbitaalka deegaankaaga

[Black Youth Helpline](#) – Khad caawimo iyo adeegyo dhaqano badan oo loogu talo galay caruurta, dhalinyarta iyo qoysaska. La heli karo laga bilaabo 9-ka subaxnimo-10-ka fiidnimo maalin walba.



[BounceBack®](#) – Barnaamij daawayn habdhaqanka garashada (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) oo bilaash ah oo siiya taageerada is-caawinta caafimaadka maskaxda dadka 15-17 sano jirka ah & wixii ka wayn. **Telefoonka bilaashka ah: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) – Khadka Caawimada Dhalinyarta Dhaladka ah. **Taageerada Telefoonka ee 24-ka Saac ah.**



[Kids Help Phone](#) – Hel khayraad dhalinyaro oo ka jira meesha aad degan tahay. **Taageerada Taleefanka/Fariinta/Wada sheekaysiga ee 24-ka Saac ah.**



[LGBT Youthline](#) – Taageerada Dadka is leh oo ah Sir, aan si xun loo eegeyn oo macluumaad ku dhisan ee LGBTQQ2SI. **4 galabnimo-9:30habeenimo (Isniinta iyo Talaadada kaliya) Taageerada Fariimaha/Wada sheekaysiga.**



[Naseeha](#) – Khadka tooska ah ee caafimaadka

maskaxda, khayraad, aqoon is waydaarsi, la tacaalid ayada oo la adeegsanayo websayt iyo kasi badan oo loogu talo galay dhalinyarta/shakhsiyaadka Muslimka ah iyo kuwa aan Muslimka ahayn. **Taageerada Telefoonka maalin walba 24/7.**



[What's Up Walk-In Clinic](#) – Latalin bilaash ah oo onleen iyo toos ah oo dhalinyarta ah.

**Wixii la talin dhanka taleefanka ama muuqaalka ah Wac Help Ahead 1-866-585-6486 9subaxnimo-7fiidnimo Isniinta ilaa Jimcaha; Sabtida 9subaxnimo-5galabnimo.**



[Woodgreen](#) – Waxay siisaa taageero bulsho, mid shaqaalenimo iyo mid tacliimeedba dhalinyarada, shakhsiyaadka naafanimada dhanka garaadka ah qaba, iyo daryeel bixiyeyaasha/qoysaska. Hal xili oo la talin bilaash ah oo telefoonka lagu bixinayo ama muuqaal ahaan oo la siinayo da'aha 16+ (12-15 sanno waxaa loo baahan yahay ogolaanshaha waalidka/daryeel bixiyaha).

**Waxaa la heli karaa Galbaha Talaadada iyo Arbacada. Isdiwaangalinta laga bilaabo 4:00-6:15. Wac (416) 645-6000 ext. 1990**



Discomfort is made here.

[Trans Lifeline](#) – Waa adeeg taleefan taageero oo dadka isku danta ah isa siiyaan oo ay maamulaan dadka jinsigoodu badalan yahay looguna tala galay dadka jinsigoodu badalan yahay iyo dhalinyarada iyo dadka waaweyn ee weli ka fekeraya.



[Youthdale](#) - Waa adeeg bulshada iyo bukaan jifka ah oo loogu tala galay carruurta, dhalinyarada, dadka waaweyn ee dhallinyarta ah iyo qoysaska la dhibtoonaya baahiyaha caafimaadka dhimirka ee kakan. **Khadka Telefoonka Xiliyada Dhibaatooyinka ayaa diyaar ah 24/7 416-363-9990**

# Taageerooyinka iyo Ilaha loogu tala galay Dhalinyarada iyo Macluumaadka Kale

## Macluumaadka Caafimaadka Dhimirka ee Dhalinyarada

- [Waxyaabaha loo baahan yahay inaad ogaato](#) - Game Changers
- [Hurdada iyo caafimaadka maskaxda](#)
- [Caafimaadka maskaxda: Xarunta Waxbarashada](#)
- [Ma wajahayaa niyadjab?](#) - Khadka Caawimada Carruurta
- [Caawimada Dhalinyarada](#)
- [Ma Aqaan Waxa Khaldan](#)



## Isdaryeelidda Dhalinyarada

- [Macluumaadka Isdaryeelidda](#) – Gamechangers
- [6 qaab oo loo sameeyo isdaryeelidda](#) – Gamechangers.
- [Telefoonka Kaalmada Caruurta: Liiska hubinta is-daryeelka](#)
- [Taayirka Badqabka](#) - Telefoonka Kaalmada Caruurta
- [Waa maxay Baraarugsanaanta Maskaxeed?](#) - Telefoonka Kaalmada Caruurta
- [Isdaryeelidda 101](#) - Jack.org

*Self-care*  
IS EMPOWERMENT

## Maaraynta xaaladaha Qalalaasaha

- [Sida loo badbaado](#) - Game Changers CAMH
- [Taageerada qofka ku fakaraya in uu isdilo](#)
- [Ablikayshanka Be Safe](#)
- [Is-waxyeelaynta: Waxa uu yahay iyo sida loola qabsado](#) - Telefoonka Caawimada Caruurta
- [Sida saaxiibka looga caawiyo adeegsiga](#) - Telefoonka Caawimada Caruurta
- [Dibaato ma ku jirtaa?](#) - Caawimo Diyaarsan



# Taageerooyinka iyo Khayraadka loogu tala galay Dhalinyarada iyo Macluumaadka Kale sii socda

## Maaraynta Isticmaalka Maandooriyaha

- [Isticmaalka Maandooriyaha, Si khaldan u isticmaalka iyo Xadgudubka Khayraadka -TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) - Game Changers
- [Waxyaabaha loo baahan yahay inaad ka ogaato Xashiishka](#) - Game Changers
- [Maandooriyaha la qiiqiyo: Waxa adiga iyo saaxiibadaa aad u baahan tihiin in aad ogaataan](#) - SMHO
- [Xaqiiqooyinka Fentanyl](#) - SMHO
- [Taxaddaridda marka maandooriyaha la isticmaalayo](#) - Telefoonka Caawimada Caruurta



## Baraha Bulshada iyo Wakhtiga Daawashada Shaashadaha

- [Wax ka qabashada Adeegsiga Aan wanaagsanaynee Baraha Bulshada: Qoraal-galmeedka, Handadaad-galmeedka iyo AI](#) - TDSB
- [Habdhaqamada Baraha Bulshada ee Caafimaadka leh](#) - Maskaxdaada ka Taxaddar
- [Hagaha Da'yarta ee Badqabka Baraha Bulshada](#) - Safe Search Kids
- [Baraha Bulshada ee Casriga ah](#) - Cyberbullying.com
- [Wakhtiga daawashada shaashadda: Guudmar](#) - Sick Kids
- [5 Talo oo Badbaadada Onleenka ah](#) - Telefoonka Caawimada Caruurta
- [Cayaaraha Onleenka ah](#) - Telefoonka Caawimada Caruurta
- [Ka caawinta Canuggaaga Maamulashada Teknoolojiyadda Dhijitaalka ah](#) - SMHO
- [Dhalinyarada, Teleefonada Casriga ah iyo Adeegsiga Baraha Bulshada](#) - CAMH



# Barnaamijyada Xagaaga ee loogu tala galay Canuggayga/Dhalinyarada

[Maktabadda Dadweynaha ee Toronto \(Toronto Public Library\)](#) – Macluumaadka ku saabsan barnaamijyada, xiisadaha, iyo munaasabadaha.



[Summer Wonder: Toronto Public Library](#) - Baro **barnaamijyada TPL** ee bilaashka ah ee Summer Wonder iyo howlaha loogu tala galay da'aha 6-12 sanno kaasoo bilaabanaya Juun 24 ilaa Sebteembar 2, 2024!



[Barnaamijyada Madadaalada Xiliga Xagaaga](#) – Hawlo bilaash ah, tayo sare oo madadaalo oo loogu tala galay dhamaan da' kasta, uu kujiro CampTO



[Kids Out and About.com](#) – Tilmaamo onleyn ah oo loogu tala galay caruurta, da'yarta, iyo qoysaska degan Toronto oo khusseeya munaasabadaha deegaanka, dalxiiska, fikradaha safarada -maalintii, iyo waxyaabo kale oo badan!



[YMCA of Greater Toronto](#) - Waa barnaamijyo

loogu tala galay dadka da' walba oo ay yihiin iyo marxalad kasta oo ay noloshu ka marayaan oo ay ka mid yihiin daryeelka caruurta iyo horumarka qoysku, caafimaadka iyo badqabka, waxbarashada lagu bixiyo xeryaha iyo duurka iyo barnaamijyada dhalinyarada. **Kuwaani waa kharashaadka adeegga ee leh xulashooyinka kabka.**



[Y@Homeplus](#) – muuqaalka Macmalka ah "Virtual physical" - linkigani wuxuu bixinayaa xulashooyin guriga ah oo BILAASH ah oo loogu tala galay shakhsiyaadka, qoysaska, oo ay kujiraan Qorsheyaasha cuntada iyo Badqabka



[CNIB Virtual Programs](#) – Barnaamijyo muuqaal ah oo bilaash ah oo loo diyaariyay dhamaan dadka reer Canada ee aragga la' ama si wanaagsan aan wax u arag, iyo sidoo kale qoysaskooda, asxaabtooda



# Fikradaha Aan Adeegsan Karo Si Aan Ilmahayga uga Dhigi Karo Mid Firfircoon Xagaagan

[Toronto conservation authority](#)



[Cosmic Kids](#) – Yoga iyo baraarugsanaan maskaxeed oo bilaash ah, oo caruurta si onleen ah loo siinayo



[Heart and Stroke](#) – Talooyinka sida cunto caafimaad qabta loo cuno loona firfircoonaado.



[ParticipACTION](#) – Ku dhiirgalinaysay dadka reer Canada in ay noqdaan kuwo caafimaad qaba ayaga oo jimicsanaya illaa 1971.



[Kusoo dhawow Ontario Parks](#) – Macluumaad ku saabsan booqashada Ontario Parks.



[Yoga with Adrienne](#) – Muuqaalo yoga iyo baraarugsanaan maskaxeed leh oo bilaash ah.



# Taageerooyinka iyo Ilaha Caruurta/Dhallinyarta qabta Baahiyaha Gaarka ah/Kakan

[Community Living Toronto](#) – Waxa ay siisaa barnaamijyo badan oo taageero ah shakhsiyaadka qaba naafanimada dhanka maskaxda ah iyo qoysaskooda.



[Geneva Centre for Autism](#) – Waxa uu bixiyaa kooxo iyo barnaamijyo loogu talo galay caruurta iyo siminaaro onlayn ah iyo taageero waalidiinta la siiyo.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - Hel talooyin waxtar leh iyo macluumaadka loogu tala galay daryeel bixiyeyaasha iyo waalidiinta caruurtoodu naafada yihiin.



[Surrey Place Family Resources](#) - waxay ka caawisaa dadka qaba naafanimada, otisamka iyo baahiyaha gaarka ah da' kasta oo ay yihiin sidii ay u gaari lahaayeen guul



[Kerry's Place](#) - waxay abuuraysay, bixinaysaynay taageerooyinka caddaymaha ku salaysan iyo adeegyada dhammaanba kajira

gobolka Ontario kaasoo kor uqaadaya tayada nololsha dadka qaba ASD.



[Connectability](#) - Waa websayt iyo bulsho onleen ah oo u hagarbaxda waxbarista abidka ah iyo taageerada la siiyo dadka qaba naafanimada dhanka garaadka ah iyo qoysaskooda.



[Lumenus](#) – Waxay bixisaa adeegyo caafimaad maskaxeed, koboceed iyo bulsheed oo tayo sare leh oo tiro badan oo loogu tala galay dhallaanka, caruurta, dhalinyarada, shakhsiyaadka iyo qoysaska guud ahaan Toronto.



[Meta Centre](#) – Waxay bixisaa adeegyo kala duwan iyo taageero gaar ah si ay uga caawiso in dadku ku noolaadaan nololo loo dhanyahay, oo qiimo ku leh bulshada dhexdeeda.



[Miles Nadal JCC](#) – Waxa uu siiyaa barnaamijyo caruurta iyo dhalinyarta qabta ASD iyo laxaad la'aanta korniinka ee kale.



[MyCommunityHub.ca](#) – Meel laga baadho waxqabadyada laga heli karo bulshada ee loogu talo galay caruurta iyo dhalinyarta qabta laxaad la'aanta korniinka.



# Taageerooyinka iyo Ilaha loogu tala galay Caruurta/Dhalinyarada qabta Baahiyaha Gaarka ah/Kakan sii socda

[South Asian Autism Awareness Centre](#) – waxa aanu dhisnaa bulshooyin wada jira iyada oo loo marayo nidaamyo otisam oo dhaqan ahaan habboon iyo diyaarinta barnaamijyo la heli karo.



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs](#) – Si loo xaqiijyo helitaanka madadaalada inta ugu badan la jecel yahay qoysasku waa inay marka hore la xidhiidhaan khadka tooska ah ee dhexe ee Barnaamijyada Madadaalada ee Wax Laga Badalay ee Laga Wada Qayb Galo "Adapted and Inclusive Recreation Programs" iyaga oo ka wacaya 416- 395-6128 si ay u dalbadaan isla markaana u helaan xubinimo.



[Variety Village](#) – Barnaamijta kala duwan (variety programming) oo awood siinaysa caruurta naafada ah si ay u dareemaan inay yihiin kuwo muuqda, uga qaybgalaan, una dareemayaan kamid ahaansho. Waxaanu keenaynaa goobo si fudud loo heli karo oo laga helayo cayaaro, jimicsi, waxqabadyo, xeryo xagaa, tababarada xirfadda iyo tababarka cayaarahanada tartanka udiyaarsan ee naafada ah



[Macluumaadka ku saabsan xadiiqooyinka la isticmaali karo iyo xeryaha](#)



[Qorshaynta nolosha dugsiiga sare kaddib - Khayraadka TDSB](#)

[Ilaha Fiisiyotarabiyada iyo Shaqada ee TDSB ee loogu tala galay cayaarta iyo madadaalada wakhtiga nasiinada ee guriga](#)

[Ilaha Cilmi nafsiga ee TDSB ee loogu tala galay qoysaska leh ardayda qabta baahiyaha kakan](#)

[Waraqaha talooyinka Dhibaatooyinka dhanka Luuqadda Hadalka ee TDSB](#)

# Khayraadka iyo Taageerada TDSB ee Caafimaadka Maskaxda & Badqabka

Fadlan booqo [Websaytkeena TDSB](#) si aad u hesho liiska dhamaystiran ee khayraadka iyo taageerada.

Ku qaado wakhti si aad u sahamiso meelaheena soo dhawaynta iyo safarada onlyanka ah ee loogu tala galay [Ardayda](#), [Waalidiinta & Daryeelayaasha](#), iyo [Shaqaalaha](#).



Hel [xirmooyinkeena khayraadka Todobaadka Caafimaadka Maskaxda Caruurta](#) ee falgaleed ee loogu tala galay ardayda dugsiga hoose iyo kuwa dugsiga sare, ardayda qabta baahiyaha kakan, waalidiinta/daryeelayaasha iyo bareyaasha.



Helitaanka [Khayraadka Dhaqan ahaanta Habboon & La Xidhiidha](#) ee ay isku soo ururiyeen Guddiga Caafimaadka Maskaxda iyo Badqabka ee TDSB.



Gal [Black Mental Health Week Resources](#) laga bilaabo toddobaadka aqoonsiga ee Maarso 2026 ee Todobaadka Caafimaadka Maskaxda Dadka madowga ah ee Toronto.



Islaaydh [kaan](#) wuxuu ku siinayaa helitaanka khayraadka 2025-2026 MHWB oo loogu tala galay fasal walba.



Bookho hageyaashaan horudhaca u ah Caafimaadka Maskaxda ([Hoose](#) iyo [Kan Sare](#)) ee ku jira Maktabadda Onleenka ah iyo Khayraadka Waxbarasheed ee Maktabadda ee kale.



[TDSB Learn4Life Spring/Summer 2024 Brochure](#) – Barnaamijyada Caafimaadka & Badqabku waxay ka bilaabanayaan bogga 21. (18+ Fursadaha Waxbarasho)



# Ku Xirnow!

Macluumaadku mar kasta way is badalayaan. Fadlan hubi in aad nala socoto aadna markale hubiso macluumaadkii ugu danbeeyay.



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

limayl: [MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca](mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca)



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



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

Hadii adiga ama qof aad taqaanaa uu la kulmo xaalad degdeg ah oo caafimaadka maskaxda ama adeegsiga maandooriyaha ah, la hadal 9-1-1 ama tag qolka xaalada degdega ah ee isbitaalka deegaankaaga.

