

Gabay ng Kapakanan sa Taglamig

Sa Gabay na ito..

Mga Suporta para sa Kalusugan ng Pag-iisip at Kapakanan

Mga Suporta at Mapagkukunan para sa Kabataan

Mga Programa at Aktibidad sa Taglamig para sa mga Bata/Kabataan

Mga Ideya para sa Pagpapanatiling Aktibo ng aking Anak/Kabataan ngayong Taglamig

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

Mga Mapagkukunan ng TDSB para sa Kalusugan ng Pag-iisip at Kapakanan



Habang paparating ang Panahon ng Taglamig, maaaring may pananabik pati na ang mga saloobin at damdamin na nagdadala ng pangangailangan para sa suporta. Ang aming **Taglamig 2025 Gabay sa Kapakanan** ay isang lugar kung saan matututunan ang tungkol sa mga mapagkukunang Tumutugon sa Kultura ang Nagpapatunay ng Pagkakakilanlan at mga aktibidad para masulit ang oras na ito ng taon, habang sinusupportahan at pinapabuti ang ating kapakanan ng pag-iisip. Iminumungkahi ng [Komisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Canada](#) na:

- Huwag maliitin ang kapangyarihan ng **pagtulog**. Nakakaapekto ito sa ating buong sarili: isip, katawan, at espiritu.
- Sa panahon ng taglamig, maaari nating maramdaman ang mga epekto ng mas kaunting sikat ng araw. Tinutulungan tayo ng ultraviolet na sinag ng araw na makagawa ng **bitamina D**, na mahalaga para sa ating kalusugan ng pag-iisip.
- Ang **pangangalaga sa sarili** ay sadyang isina-indibidwal din. Ito ay hindi lamang tungkol sa mga bubble bath, spa, at ehersisyo. Kabilang dito ang mga bagay tulad ng malusog na mga hangganan, mas malusog na mga pagpili sa pagkain, pagkuha ng mga medikal na appointment na iyon, pag-aayos ng iyong espasyo, paggawa ng badyet, pagtawag sa kaibigan, at iba pa
- Ang pagbibigay pansin sa ating **mga pandama** ay nakakatulong na ibalik tayo sa mas simpleng mga panahon, bumalik sa mga pangunahing kaalaman at, pagkatapos ng ilang malalim na paghinga, makaramdam ng pag-angat sa ating espiritu!
- **Malusog ba para sa iyo ang iyong mga saloobin**, o ginagawa ka nilang hindi malusog? Mas madaling magkaroon ng masamang mga gawi sa pag-iisip sa panahon ng maiikling mga araw at mahahabang gabi ng taglamig.
- Ilagay ang iyong panulat sa papel at magsulat. Anuman ang nangyayari, **laging mayroong dapat ipagpasalamat**.
- Panghuli, huwag kalimutang **humingi ng tulong** mula sa propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip o doktor ng pamilya, kung nahihirapan ka o ang isang mahal sa buhay.

Mga Suporta para sa Kalusugan ng Pag-iisip at Kapakanan

I-access ang [Tumutugon sa Kultura at Kaugnay na mga Mapagkukunan](#) na pinagsama-sama ng Komite ng MHWB ng TDSB.



[Across Boundaries](#) – Nagbibigay ng pantay, holistic na mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at adiksyon para sa mga komunidad na may lahi.



[HelpAhead](#) – Ikinokonekta ang mga sanggol, bata, kabataan, at pamilya sa mga serbisyo ng kalusugan ng pag-iisip sa pamayanan ng Toronto.



[Children's Mental Health Ontario](#) – Makahanap ng mga mapagkukunan para makatulong sa pagsuporta sa kalusugan ng pag-iisip ng mga bata at kabataan.



[Daily Bread Food Bank](#) – Hanapin ang iyong lokal na lugar ayon sa postal code/lokasyon para maka-access ng pagkain.



Mga Suporta sa Pananalapi ng Pamahalaan:

[Benepisyo sa Ngipin ng Canada](#)

[Ilang iba pang benepisyo na maaaring makuha ng mga pamilya](#)



[Kids Help Phone](#) – Makahanap ng mga mapagkukunan ng kabataan batay sa kung saan ka nakatira.



[Lumenus](#) – Mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, pag-unlad, at pamayanan.



[Bob Rumball](#) - Paggamot sa Kalusugan sa Pag-iisip para sa mga Bingi at Hirap sa Pagdinig na Bata/Kabataan at Pamilya [Bob Rumball Sentro ng Kahusayan para sa Bingi ni Bob Rumball](#)



[SickKids](#) – Nagbibigay ang hub na ito ng mga mapagkukunan upang makatulong na suportahan ang kalusugan sa pag-iisip at kapakanan ng iyong anak.



[YouthLink](#) – Pagpapayo sa kabataan/pamilya, suporta sa pagiging magulang, silungan/pabahay, edukasyon at mga programang nakabatay sa komunidad para sa edad 12-24 at kanilang mga pamilya.



[211 Central](#) – Makahanap ng mga serbisyo ng pamayanan at gobyerno kung saan ka nakatira.



[Pagtulong sa iyong Anak na Pamahalaan ang Digital na Teknolohiya](#) -Kalusugan ng Pag-iisip sa Paaralan ng Ontario



Mga Suporta at Mapagkukunan para sa Kabataan:

Mga Helpline at Serbisyo **Sa**
 **kaso ng isang emerhensya** 
mangyaring tumawag sa 9-1-1 o
bisitahin ang emergency room ng
iyong lokal na ospital

[9-8-8- Suicide Crisis Helpline](#) - Isang ligtas na lugar para makipag-usap 24 oras sa isang araw, sa bawat araw ng taon. **Tumawag sa: 9-8-8 o Mag-text sa 9-8-8**

[Black Youth Helpline](#) – Isang multicultural na helpline at mga serbisyo para sa mga bata, kabataan at pamilya. Makukuha mula **9am-10pm araw-araw**.



[BounceBack®](#) – Isang libreng programa sa cognitive behavioral therapy (CBT) na nag-aalok ng suporta sa sariling-tulong sa kalusugan ng pag-iisip para sa mga 15-17 at mas matanda. **Walang bayad: 1-866-345-0224**.



[Hope for Wellness Helpline](#) – Isang Helpline ng Katutubong Kabataan. **24 Oras / 7 araw sa isang linggong Suporta sa Telepono**.



[Kids Help Phone](#) – Makahanap ng mga mapagkukunan ng kabataan batay sa kung saan ka nakatira. **24 Oras / 7 araw sa isang linggong Suporta sa Telepono/Text/Chat**.



[LGBT Youthline](#) – Kumpidensyal, hindi mapanghusga at may kaalamang LGBTQQ2SI na Suporta ng Kauri. **(Linggo - Biyernes) 4pm-9:30pm Mag-Text/Chat sa Suporta**.



[Naseeha](#) – Hotline sa kalusugan ng pag-iisip, mga mapagkukunan, workshop, web therapy at higit pa para sa mga kabataan/indibidwal na Muslim at hindi Muslim. **Suporta sa Telepono araw-araw 12pm-3am**.



[What's Up Walk-In Klinika at One Stop na Pakikipag-usap](#) – Libreng virtual at personal na pagpapayo para sa kabataan. Sundan ang link para maghanap ng mga lokasyon **Lunes - Sabado (maaaring mag-iba ang mga oras at araw ayon sa lokasyon)**



[Woodgreen](#) – Nag-aalok ng suportang panlipunan, trabaho at akademiko para sa mga kabataan, mga taong may mga kapansanan sa pag-unlad, at mga tagapag-alaga/pamilya. Libreng single session a pagpapayo sa pamamagitan ng telepono o video para sa edad 16+ (ang 12-15 taon ay nangangailangan ng pahintulot ng magulang/tagapag-alaga).

Makukuha tuwing Martes nang personal at virtual sa Miyerkules. Pagpaparehistro mula 4:00-6:30 pm. Tumawag sa (416) 645-6000 ext. 1990



[Trans Lifeline](#) – isang suporta ng kauri na serbisyo sa telepono na pinapatakbo ng mga trans na tao para sa mga trans at nagtatanong na kabataan at matatanda. **Magkakaroon ng dalawang linggong paghinto sa serbisyo at magbabalik sa Enero 1, 2024 simula Lunes hanggang Biyernes 1pm-9pm 1-877-330-6366**



[Youthdale](#) - Mga serbisyo sa pamayanan at in-patient para sa mga bata, kabataan, kabataang adulto at mga pamilyang nahihirapan sa mga komplikadong pangangailangan sa kalusugan ng pag-iisip. **Makukuha ang Linyang 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](#)



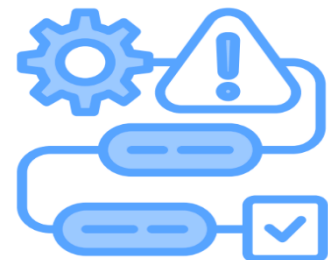
Pangangalaga sa Sarili para sa Kabataan

- [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 Taglamig para sa Aking Anak/Kabataan

Mga Programang Libangan sa Taglamig

[Publikong Aklatan ng Toronto](#) – Impormasyon tungkol sa mga programa, klase at kaganapan.



[Mga Programang Libangan sa Taglamig](#) – Libre, mataas ang kalidad na mga aktibidad ng libangan para sa lahat ng edad, kabilang ang CampTO



[Kids Out at About.com](#) – Online na gabay para sa mga bata, kabataan, at pamilyang naninirahan sa Toronto kabilang ang mga lokal na kaganapan, camp, ideya sa day-trip at higit pa!



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



[Virtual ng mga Programa ng CNIB](#) – Mga libreng virtual na programang makukuha ng lahat ng Taga-Canada na bulag o bahagyang nakakakita, gayundin sa kanilang mga pamilya, kaibigan



Mga Ideya para sa Pagpapanatiling Aktibo ng Aking Anak/Kabataan Ngayong Taglamig

[Backyard Camp](#) – Mga ideya sa mga aktibidad sa buong taon na maaaring gawin sa tahanan.



[Cosmic Kids](#) – Libre, online na yoga at mindfulness para sa mga bata



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



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



[SPAC Learning Library](#) – Mga online na leksyon sa video at aktibidad na idinisenyo para tulungan kang maging malikhain sa tahanan.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Welcome sa mga Parke ng Ontario](#) – Impormasyon tungkol sa pagbisita sa mga Parke ng Ontario.



[YGym](#) – Mga virtual na pisikal na aktibidad.



[Yoga with Adrienne](#) – Mga video ng libreng yoga at mindfulness.



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

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



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



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - I-access ang mga kapaki-pakinabang na tip at impormasyon para sa mga tagapag-alaga at magulang ng mga batang may kapansanan.

Holland Bloorview

[Kids Rehabilitation Hospital](#)

[Surrey Place Family Resources](#) - tumutulong sa mga tao sa lahat ng edad na may mga kapansanan sa pag-unlad, autismo at espesyal na mga pangangailangan na maabot ang kanilang buong potensyal

SURREY PLACE

[Kerry's Place](#) - lumilikha, at nagbibigay ng mga suporta at serbisyong nakabatay sa ebidensya sa buong lalawigan ng Ontario na nagpapahusay sa 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 tao na may intelektwal na kapansanan at kanilang mga pamilya.

[ConnectABILITY.ca](#)

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

WELCOME TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

[Meta Centre](#) – Nag-aalok ng malawak na spectrum ng mga serbisyo at mga isina-personal na suporta upang matulungan ang mga tao na mamuhay nang inklusibo, masaya, at pinagyamang buhay sa pamayanan.



[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 search engine para sa mga aktibidad na makukuha sa komunidad para sa mga bata at kabataang may mga kapansanan sa pag-unlad.



Pagpapatuloy ng Mga Suporta at Mga Mapagkukunan para sa Mga Bata/Kabataan na may Espesyal/Komplikadong Pangangailangan

[SAAAC Autism Center](#) – bumubuo kami ng mga inklusibong komunidad sa pamamagitan ng mga tumutugon sa kultura na mga gawi ng autismo at naakses na pagpoprograma.



[Mga Parke ng Toronto at mga Programang Na-adapt sa Libangan](#) – Upang matiyak ang pinakakasiya-siyang karanasan sa paglilibang, dapat munang makipag-ugnayan ang mga pamilya sa sental na hotline ng Mga Programa ng Na-adapt at Inklusibong Paglilibang sa 416-395-6128 para mag-apply at makatanggap ng pagiging miyembro.



[Variety Village](#) – Ang iba-iba na pagpoprograma ay nagbibigay ng lakas at suporta sa mga batang may mga kapansanan upang sila ay makita, makilahok, at maramdaman na kasali sila. Binubuhay namin ang mga accessible na pasilidad sa buhay gamit ang isports, kaangkupan, mga aktibidad, mga camp, pagsasanay ng kahusayan at coaching para sa mapagkumpitensya at Paralympic na mga atleta



[Mga mapagkukunang Occupational at Physiotherapy ng TDSB para sa paglalaro at masayang paglilibang sa tahanan](#)

[Psychology resources ng TDSB para sa mga pamilya ng mga estudyante na may mga komplikadong pangangailangan](#)

[Mga pahina ng tip sa Speech Language Pathology ng TDSB](#)

Mga Suporta at Mapagkukunan ng TDSB para sa Kalusugan ng Pag-iisip at Kapakanan

Mangyaring bumisita sa aming [Website ng TDSB](#) para ma-access ang komprehensibong listahan ng mga mapagkukunan at suporta.

Gumugol ng ilang oras sa paggalugad ng aming mga interactive lounge at virtual na field trip para sa [Mga Estudyante](#), [Magulang at Tagapag-alaga](#), at [Kawani](#).



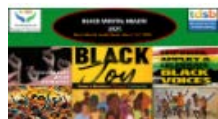
I-access ang aming interaktibo na [mga resource kit sa Linggo ng Kalusugan ng Pag-iisip ng mga Bata](#) para sa elementarya at sekondaryang mga estudyante, mga estudyanteng may kumplikadong mga pangangailangan, mga magulang/tagapag-alaga at tagapagturo.



I-access ang [Tumutugon sa Kultura at mga Kaugnay na Mapagkukunan](#) na pinagsama-sama ng Kalusugan ng Pag-iisip at Kapakanan na Komite ng TDSB.



I-access ang aming [Mga Mapagkukunan sa Linggo ng Kalusugan sa Pag-iisip ng Itim](#) mula sa Marso 2025 linggo ng pagkilala para sa Linggo ng Kalusugan sa Pag-iisip ng Itim sa Toronto.



Ang [slide](#) na ito ay nagbibigay ng access sa 2025-26 mga mapagkukunan ng MHWB para sa lahat ng grado.



Bisitahin ang mga panimulang gabay na ito sa Kalusugan ng Pag-iisip ([Elementarya](#) at [Sekondarya](#)) sa Virtual Library at iba pang Mga Mapagkukunan ng Pagkatuto sa Aklatan.



[TDSB Learn4Life](#) – Mga Programa sa Kalusugan at Kagalingan. (18+ Mga Oportunidad sa Pagkatuto)



Alamin ang higit pa tungkol sa Professional Support Services Google Sites ng TDSB:

- [Mga Serbisyo para sa mga Bata at Kabataan](#)
- [Mga Serbisyo sa Propesyonal na Terapiya at Pisikal na Terapiya](#)
- [Mga Serbisyong Sikolohikal](#)
- [Mga Serbisyo sa Wika ng Pagsasalita](#)
- [Mga Serbisyo sa Gawaing Panlipunan at Pakikilahok](#)



Manatiling Konektado!

Ang impormasyon ay laging nagbabago. Mangyaring tiyakin na i-follow kami at bumalik para sa mga pinakabagong update.

	https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS
	Email: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWP

Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nakakaranas ng emerhensiya sa kalusugan ng pag-iisip o paggamit ng substansya, **tumawag sa 9-1-1 o pumunta sa emergency room ng iyong lokal na ospital o tumawag sa 9-8-8 para sa Suporta sa Krisis.**

