

Ready? Set. Go!

ISANG GABAY SA PAGSISIMULA NG KINDERGARTEN
PARA SA MGA PAMILYA SA ALAMEDA COUNTY

Paghahanda para sa Kindergarten

Ang pagsisimula ng kindergarten ay kapanapanabik na oras para sa mga bata at pamilya. Normal din para sa kapwa mga bata at magulang na makaramdam ng kaba. Ang mga bata ay pwedeng magkaroon maraming katanungan tungkol sa kanilang guro o tungkol sa pagkakaroon ng mga kaibigan sa paaralan. Pwedeng mag-alala ang mga magulang sa kung sino ang sisigurado na kumakain ng tanghalian ang kanilang anak o kung paano susuportahan ng guro ang kanilang anak.

Nag-aalok ang brochure na ito ng impormasyon, mga tip, at mapagkukunan para tulungan ang mga magulang at tagapag-alagang ihanda ang kanilang mga anak para sa matagumpay na pagsisimula sa kindergarten. Magsimula tayo sa mga pangunahing kaalaman.

Talaan ng Nilalaman

[I-click para tumalon sa iba't ibang seksyon ng gabay na ito:](#)

1. [Sa Anong Edad Dapat Pasukin ng Aking Anak ang Kindergarten?](#)
2. [Ano ang Transitional na Kindergarten?](#)
3. [Pagpaparehistro para sa kindergarten: Mga Dokumentong Ihahanda](#)
4. [Paano Tutulungan ang Iyong Anak na Maging Handa para sa Kindergarten](#)
5. [Pagtulong sa Iyong Anak na Bumuo ng Mga Kakayahan para sa Kahandaan sa Kindergarten](#)
6. [Mga Benepisyo ng Bilingualism \(Multilingualism\)](#)
7. [Handa ba ang aking Anak?](#)
8. [Kumuha ng mga tip para sa suporta at alamin ang tungkol sa programang First 5's Help Me Grow.](#)
9. [Kahalagahan ng Pagdalo](#)
10. [Malusog na Pagkain at Malusog na Pagtulog](#)
11. [Pagbuo ng Pakikipagtulungan sa Paaralan at Guro](#)
12. [Higit pang impormasyon tungkol sa kahandaan sa kindergarten](#)



Pagsisimula ng Kindergarten sa Panahon ng Pandemyang COVID-19

Napagtanto namin na ang pandemyang COVID-19 ay lumikha ng mga bagong hamon sa pagpasok sa mga pamilya ng kindergarten, na pwedeng hindi matugunan dito. Sa pangkalahatan, ang mga positibong transisyon ng kindergarten, virtual man o personal, ay nagsasama ng maagang pakipagtulungan, pakikipag-ugnayan, at koneksyon sa pagitan mo, ng iyong anak, at guro at paaralan ng iyong anak. Hinihikayat namin ang pakikipagsosyo sa pagitan ng

mga pamilya, guro, at tagapamahala ng paaralan na suportahan ang mga aktibidad sa pagbabago, tulad ng mga pagbisita sa virtual na guro, sa abot ng makakaya.

Paano Maghahanda at
Magpaparehistro para sa
Kindergarten



Sa Anong Edad Dapat Pasukin ng Aking Anak ang Kindergarten?

Nasa ibaba ang isang talaan para matulungan kang makita kung sa aling antas ng grado nalalapat ang iyong anak batay sa kanilang kaarawan. Ang mga pangkat ng edad na ito ay tinutukoy ng Batas ng Estado ng California. Bilang karagdagan sa mga kinakailangan sa edad, ang brochure na ito ay magpapaliwanag ng higit pa tungkol sa kung ano ang tumutulong sa isang bata na maging handa para sa kindergarten.

Mga Edad at Kaarawan para sa Pagpasok sa Kindergarten o Transitional na Kindergarten

Pumunta sa Kindergarten	Ang bata ay 5 taong gulang sa o bago ang Setyembre 1
Pumunta sa Transitional Kindergarten	Ang bata ay 5 taong gulang sa Setyembre 1 o sa Disyembre 2
Maghintay Hanggang sa Susunod na Taon	Ang bata ay 5 taong gulang sa o pagkatapos ng Disyembre 3

Ano ang Transitional na Kindergarten?

Noong 2010, inilipat ng California ang petsa ng cutoff para gawing limang taong gulang para sa pagpasok ng kindergarten mula Disyembre 2 hanggang Setyembre 1. Kasabay nito, nilikha ng California ang kinikilala bilang "transitional kindergarten" (TK) para sa mga bata na lumampas sa limang taong gulang sa pagitan ng Setyembre 2 at Disyembre 2. Binibigyan ng TK ang mga bata para mag-mature at paunlarin ang mga kasanayang kakailanganin nila para maging matagumpay sa kindergarten. Ang programa ay isang kumbinasyon ng mga aktibidad sa preschool at kindergarten.

Pagpaparehistro para sa Kindergarten o Transitional na Kindergarten

Ang pagpaparehistro para sa karamihan sa mga distrito ng paaralan sa Alameda County ay nagsisimula sa pagitan ng Nobyembre at Enero ng taon **bago magsimula ang taon ng pag-aaral.**

Ang proseso ng pagpaparehistro ay pareho para sa parehong TK at kindergarten.

- Kumpletuhin ang kinakailangang mga papeles. Iba-iba ayon sa distrito ng paaralan. Bisitahin ang aming [Alameda Kids Resource Directory](http://www.alamedakids.org/resource-directory/early-childhood-resource-directory.php) (www.alamedakids.org/resource-directory/early-childhood-resource-directory.php), at i-click ang "Mga Distrito ng Paaralan" para makita ang iyong tiyak na proseso ng pagpaparehistro at timeline.
- **Kumpletuhin ang kinakailangang mga pagsusuri sa kalusugan para sa iyong anak.** Nangangailangan ang California ng mga pagsusuri sa kalusugan bago magsimula ang iyong anak sa kindergarten o TK. Ang mga pagsusuri sa kalusugan na ito ay sisuguruhin na ang iyong anak ay napapanahon sa kanilang pagbabakuna at Mabuti ang kalusugan ng ngipin. Tumutulong din sila para ibahagi ang anumang mahalagang impormasyon sa kalusugan tungkol sa iyong anak sa paaralan.
- **Ibigay ang mga papeles sa iyong distrito ng paaralan kasama ang mga kopya ng mga opisyal na talaan.** Tingnan ang isang listahan ng Mga Dokumentong Ihahanda sa ibaba.

Mga Dokumentong Ihahanda *

- Sertipiko ng kapanganakan ng bata

- Katibayan ng paninirahan (Kopya ng utility o bill sa internet, lisensya sa pagmamaneho o pahayag ng bangko)
- Impormasyon sa Kalusugan at Ngipin
- Pag-check up sa ngipin, Pag-check up sa kalusugan
- Up-to-date immunization record

**Ang mga pamilyang nakakaranas ng kawalan ng tirahan at mga mag-aaral na may hindi dokumentadong katayuan sa imigrasyon ay may mga karapatan sa ilalim ng [McKinney-Vento Act](http://www.acoe.org/Page/880) ((www.acoe.org/Page/880). Magbasa nang higit pa sa sidebar.*

Ang McKinney-Vento ay isang pederal na batas na nagsisiguro sa mga karapatang pang-edukasyon at proteksyon ng mga bata at kabataan na nakakaranas ng kawalan ng tirahan kasama ang mga

bata na walang dokumentadong katayuan sa imigrasyon.

Nangangahulugan ito na ang lahat ng mga bata ay may karapatang magpatala sa paaralan. Hinihiling nito ang lahat ng mga paaralan ng distrito na tiyakin na ang mga mag-aaral na nakakaranas ng kawalan ng tirahan ay may access sa parehong libre, naaangkop na pampublikong edukasyon, kabilang ang mga pampublikong

preschool. Ang bawat paaralan ng distrito ay may isang liaison na tumtuugon sa mga pamilya at bata na nakakaranas ng kawalan ng tirahan para magpatala sa paaralan at makakuha ng iba pang mga serbisyo sa paaralan. Hilingin ang McKinney-Vento Liaison sa iyong distrito ng paaralan. Malawak na tinukoy ng McKinney-Vento ang kawalan ng tirahan bilang isang kakulangan ng maayos, regular, at sapat

na tirahin tuwing gabi.

Dagdagan ang kaalaman sa

website ng Office of

Education ng Alameda

County

(www.acoe.org/Page/880).



Paano Tutulungan ang Iyong Anak na Maging Handa para sa Kindergarten

Ang pagsisimula sa kindergarten ay isang kapanapanabik na oras para sa mga bata at magulang. Ito ay panahon din kung saan ang mga anak at

magulang ay pwedeng makaramdam ng kaba. Normal lang ito. Ang lahat ng mga transisyon o pagbabago sa buhay ay pwedeng maging sanhi ng pag-aalala at pagkabalisa. Mga magulang, magkaroon ng kamalayan ng iyong mga damdamin para sa transisyon. Ang mga bata ay nakakakuha ng stress sa may sapat na gulang, at pwede nitong dagdagan ang kanilang sariling stress.

Mayroon ka bang mga alalahanin na ang iyong anak ay hindi pa handa? Kumuha ng mga tip para sa suporta at alamin ang tungkol sa [First 5's Help Me Grow program](https://alamedakids.org/help-me-grow) (alamedakids.org/help-me-grow).

Habang tinutulungan mo ang iyong anak na maging handa, mahalagang magkaroon sila ng positibong pananaw sa paaralan. Mahalaga rin na magkaroon sila ng kumpiyansa sa kanilang kakayahang matuto.

Narito ang ilang mga aktibidad na pwede mong gawin sa iyong anak para maghanda:

- ***Makipag-usap nang madalas sa iyong anak tungkol sa kindergarten.*** Ano ang mga katanungan na mayroon ang iyong anak? [Para sa mga tip, tingnan ang artikulong ito mula sa Harvard Health Blog](#) (www.health.harvard.edu/blog/12-ways-to-

help-a-child-make-the-transition-to-kindergarten-201308166611#story).

- ***Dumalo ng mga orientations ng kindergarten na inaalok ng iyong paaralan o distrito ng paaralan.****
- ***Bisitahin ang paaralan at silid aralan bago ang simula ng pag-aaral.*** Ang ilang mga paaralan ay nag-aalok ng mga paglilibot at espesyal na oras para mamisita.*
- ***Subukang makipagkilala sa guro at iba pang mga bagong pamilya sa kindergarten.*** Ang ilang mga paaralan ay nag-iiskedyul ng mga petsa ng paglalaro at/o mga pagtitipon ng pamilya bago magsimula ang pag-aaral.*
- ***Magbasa ng mga libro o manood ng mga video kasama ang iyong anak tungkol sa kindergarten.***
- ***Magsanay ng pagkakahiwalay kasama ang iyong anak.*** Bigyan ang iyong sarili at iyong anak ng mga oportunidad na magsanay ng paggugol sa oras nang magkahiwalay.

**Sa panahon ng pandemyang COVID-19, ang mga kaganapan na ito ay pwedeng isagawa ng virtual*

Pagtulong sa Iyong Anak na
Bumuo ng Mga Kakayahan para
sa Kahandaan sa Kindergarten

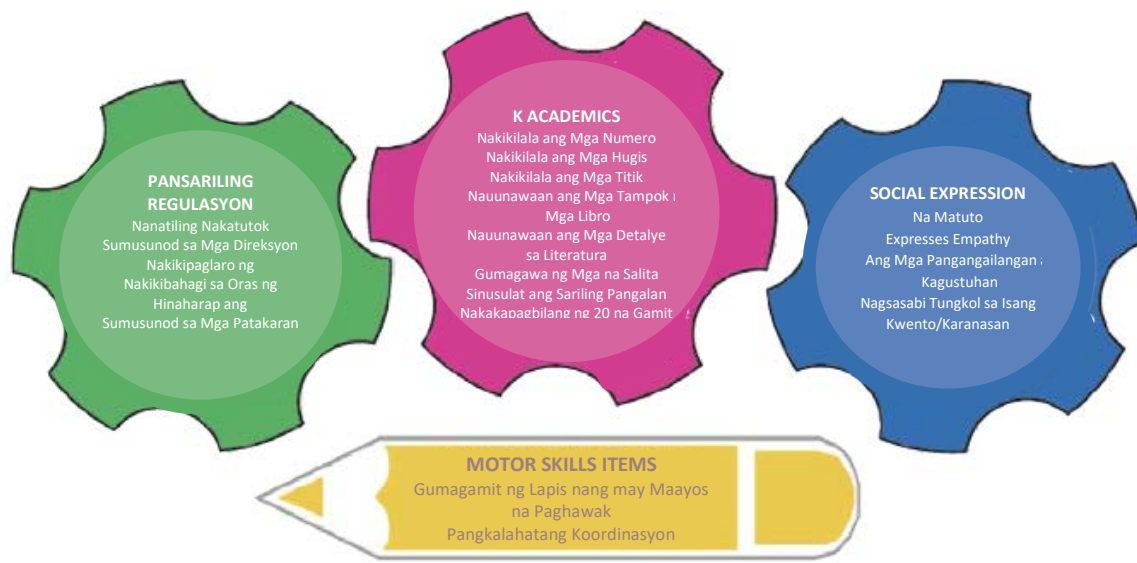


Ang pagiging ganap na handa para sa kindergarten ay depende sa kombinasyon ng mga kakayahan.

Nagdedepende din ito sa suporta mula sa iyong komunidad at paaralan ng iyong anak. Ang Building Blocks of Readiness ay nagrerepresenta ng mga lugar sa pag-unlad na mahalaga sa isang bata para sa pagiging handa para sa kindergarten. Sa First 5 Alameda County, ginagamit natin ang Building Blocks of Readiness para tukuyin ang kahandaan sa kindergarten, bilang bahagi ng ating [Kindergarten Readiness Assessment](http://www.first5alameda.org/alameda-county-kindergarten-readiness-assessment)

(www.first5alameda.org/alameda-county-kindergarten-readiness-assessment).

Building Blocks of Readiness o Mga Nabubuong Bloke ng Kahandaan



Pansariling Regulasyon

Ang isang bata na mayroong mga kakayahan sa pansariling regulasyon ay kayang tumutok, sumunod sa mga patakaran at direksyon, at makisali sa mga aktibidad ng grupo. Normal para sa mga kakayahan na ito na maging mahirap para sa mga may murang edad na bata paminsan-minsan. Narito ang ilang daan na kung saan pwede kang magsanay at paunlarin ang pansariling regulasyon kasama iyong anak.

Mga bagay na pwede mong gawin:

- Makipag-usap tungkol sa mga nararamdam kasama ang iyong anak. Pangalanan ang mga

pagdaramdam na mayroon ang iba o sila.

Turuan sila na ang parehong positibo (masaya) at negatibo (malungkot) na pagdaramdam ay mahalaga. Mahalagang malaman ng mga bata na mas mabuting ilabas at pag-usapan ang tungkol sa kanilang mga pagdaramdam. Kung natatakot o nalulungkot sila, tanugin sila kung ano ang pwedeng magpabuti sa kanilang karamdaman. Tulungan silang mag-isip tungkol sa mga solusyon at hanapin ang pwedeng gumana para sa kanila.

- Ipakita ang mabubuting pag-uugali. Ang pagsasabi ng “please/paki” at “thank you/salamat” kung nararapat ay tutulong sa kanila na malaman kung kailan gagamitin ang mga salitang iyon.
- Hikayatin ang iyong anak na makaramdam ng tungkol sa kanilang mga effort kahit na ang kinalabasan ay hindi katulad ng kanilang inaasahan.
- Mag-alok sa iyong anak ng mga oportunidad na maglaro kasama ang iba pa. Ang mga play dates, pakikipaglaro sa grupo, at ibang mga pagkakataon na makipag-usap sa ibang mga bata ay tutulungan ang iyong anak na sanayin ang kanilang social at emotional na mga kasanayan.

- Magtakda ng mga hangganan. Gumawa ng katanggap-tanggap na patakaran, samahan sila, at maging consistent. Ang mga firm na patakaran ay tinutulungan ang mga bata na alamin kung ano ang mga dapat asahan.



SOCIAL EXPRESSION

Ang ay komunikasyon ng mga pangangailangan , kagustuhan at mga pagdaramdam ng isang tao.

Nagsisimula ito mula sa kapanganakan kapag ang mga sanggol ay nakipag-komunika sa kailangan nila sa pamamagitan ng pag-iyak. Kaya ang mga bata ay ginagamit ang lingguwahe ng katawan, pagturo, at sa kalaunan ay mga salita at pagsasalita. Ang mga bata na kinakausap, binabasahan, at kinakantahan sa bahay ay natututong magbasa ng mas mabilis. Ang mga bata na may mas matibay na mga kakayahan sa social-expression ay kayang makipag-usap tungkol sa isang kwento, inilalabas ang kanilang mga pangangailangan at kagustuhan, nagpapakita mga simpatya para sa iba, at ay eager na matuto.

Mga bagay na pwede mong gawin:

- Makipag-usap, magbasa at kumanta kasama ang iyong anak hanggang sa pwede. Makipag-

usap habang kumakain. Magbasa bago ang pagtulog. Kumanta sa loob ng sasakyan.

- Magkwento sa iyong anak at hayaan silang sabihin sa iyo ang kanilang mga kwento.
- Tignan ang mahihirap na pangyayari sa iyong anak bilang mga natututunang oportunidad. Mahirap ito kapag ang iyong anak ay nagkakaroon ng tantrum. Kapag kumalma na ang lahat, subukan makipag-usap sa iyong anak tungkol sa nangyari. Banggitin ang mga pagdaramdam na naramdaman ng iyong anak habang ibinabahagi ang mga pagdaramdam na naramdaman mo.
- Turuan ang iyong anak tungkol sa simpatya. Natututo ang mga bata ng pagsimpatya sa parehong panonood sa atin at mula sa pagramdam ng ating simpatya sakanila. Ang pagtatanong sa iyong anak tungkol sa kanilang mga kaibigan ay tinutulungan silang makisimpatya sa kanila. Halimbawa, kapag may isang pag-aaway na nangyari, sabihin sa kanila nap ag-isipan ang tungkol sa pananaw ng kanilang kaibigan.
- Magkaroon ng mga pagpupulong ng pamilya. Magsagawa ng mga pagpupulong kapag mayroong mga hamon o pag-aaway sa pamilya. Bigyan ng boses ang mga bata at hikayatin silang pag-isipan ang pananaw ng iba pang miyembro ng pamilya. Makinig nang mabuti sa pananaw ng iyong anak at hilingin sa iyong mga anak na makinig nang mabuti sa mga pananaw ng iba.



Mga Academic ng Kindergarten

Ang mga academic ng kindergarten ay pwedeng ang pinakamadali na Building Block of Readiness na maintindihan. Kabilang dito ang mga basic knowledge tulad ng mga kakayahan sa numero, mga titik, hugis, kulay at basic na pagsulat. Kabilang din ditto ang pag-unawa sa mga libro, kakayahang i-rhyme ang mga salita, at ang abilidad na magbilang.

Mga bagay na pwede mong gawin:

- Basahan ang iyong anak araw-araw. Ilarawan ang mga litrato at tanungin sila ng mga katanungan tungkol sa kwento. Basahin sa nakakatuwang paraan para Makita ng iyong anak kung gaano ka nasisiyahan ditto.
- Magsanay sa pagsulat ng mga titik at numero kasama ang iyong anak. Para gawin itong

masaya, gumamit ng pintura sa daliri o kahit anong bagay na may maliwanag na kulay.

- Bilangin ang mga gamit sa bahay kasama ang iyong anak, halimbawa ay ang mga pinggan, tinidor, at mga baso sa talahayanan o mga piraso ng labahan.
- Ilarawan ang mga hugis ng pang-araw-araw na mga gamit. Halimbawa, ituro sa iyong anak ang kulay orange na iyon na parang mga bilog at mga bintana na parang parihaba.
- Magsanay sa pagsulat ng pangalan ng iyong anak kasama sila. Pangalan ang bawat titik habang ginagawa ito.
- Bumuo kasama ang mga bloke. Natututo ang mga bata ng math, engineering at iba pang mga konsepto mula sa mga bloke.





Mga Benepisyo ng Bilingualism (Multilingualism)

Nakakapagsalita ka ba ng wika sa bahay maliban sa Ingles? Ang kakayahan magsalita gamit ang higit sa isang wika ay marmaing benepisyo para sa mga bata. Ang pinaka mahalaga, ay ang pagpapanatili sa inyong wika sa bahay na suportahan ang pagpasa ng kultura at mga kahalagahan sa iyong mga anak. Ipinapakita ng mga pag-aaral na ang utak ng mga bata ay primiyadong matuto ng iba't-ibang wika at ang multilangug na pagkatuto na iyon ay tumutulong na

bumuo ng mas matibay na utak. Kasama ang maayos na mga mapagkukunan at suporta mula sa mga paaralan, ang mga bata na natututo ng higit sa isang wika ay nakitang nalalagpasan ang kanilang mga kasamahan sa mga akademikong achievement sa ikalimang grado.

**Handa ba ang
aking Anak?**



Mayroon ka bang mga alalahanin na ang iyong anak ay hindi pa handa? Kumuha ng mga tip para sa suporta at alamin ang tungkol sa programang First 5's Help Me Grow.

Ang pagiging handa para sa kindergarten ay mukhang magkakaiba para sa bawat bata. Ikaw ang pinaka nakakakilala sa anak mo. Magtiwala sa iyong mga likas na pakiramdam. Ang mga magulang ang madalas na unang nakakapansin kapag ang kanilang anak ay may kailangan na dagdag suporta sa ilang mga bahagi ng pag-unlad. Kung nag-aalala ka na ang iyong anak ay hindi pa handa para sa kindergarten, narito ang ilang mga bagay na pwede mong gawin:

- Kung ang iyong anak ay may isang Individualized Education Plan o Indibidwal na Plano sa Edukasyon (IEP), makipag-usap sa iyong koponan ng IEP o tagapamahala sa kaso ng anak tungkol sa pagsisimula ng proseso ng "Preschool IEP hanggang Kindergarten IEP". Narito ang mga katanungan sa transisyon para ikonsidera (adayinourshoes.com/wp-content/uploads/IEP-kindergarten-questions-to-ask.pdf). Kung nais mong makipagtulungan sa isang magulang na dumaan dito, makipag-ugnayan sa [Family Resource Navigators](#) para sa mga serbisyo sa

suporta (familyresourcenavigators.org/what-we-do/services-programs/get-support/).

- Kung ang iyong anak ay pumapasok sa preschool, kausapin ang guro ng iyong anak. Maraming beses, may mga simpleng aktibidad na pwede mong gawin sa bahay para suportahan ang kahandaan ng iyong anak para sa kindergarten.
- Ibahagi ang iyong mga alalahanin sa pediatrician ng iyong anak. Matutulungan ng iyong pediatrician ang iyong anak na ma-screen para sa kanilang pisikal na paglaki, kabilang ang mga pag-screen ng pandinig at paningin. Ang ilang mga tanggapan ng pediatrician ay nag-aalok din ng pag-screen ng pag-unlad. Tinutulungan kami ng developmental screening na malaman kung ang pag-aaral, paglaki, at pag-uugali ng iyong anak ay nasa landas para sa kanilang edad. Ipinapakita rin nito kung saan pwedeng kailanganin nila ng mas maraming kasanayan o suporta.
- Tawagan ang linya ng telepono ng Help Me Grow (HMG) Alameda County kasama ang mga katanungan at pag-alala: 1.888.510.1211.



Tulungan Akong Lumago

Alameda County

Programang First 5's Help Me Grow ng Alameda County

Ang programang First 5's Help Me Grow (HMG) ay batay sa isang pambansang modelo. Tinutulungan nito ang mga pamilya na kumonekta at mag-navigate sa mga sistema ng mga ahensya na nagtutulungan para suportahan ang pinakamainam na pag-unlad ng mga bata mula sa pagsilang hanggang limang taong gulang. Ang lahat ng mga pamilyang may mga batang may edad na limang taong gulang pababa na nakatira sa Alameda County ay kwalepikado para sa libreng mga serbisyo ng HMG. Nasa ibaba ang isang listahan ng mga suporta na inaalok ng HMG para sa mga pamilya para suportahan ang kahandaan ng kanilang mga anak para sa kindergarten.

- **Help Me Grow phone line, 1.888.510.1211**, kung saan walang tanong ang masyadong malaki o maliit. Ang linya ng telepono ay tinutugunan ng mga dalubhasa sa pagpapaunlad ng bata na available para sagutin ang mga katanungan ng mga magulang tungkol sa pagkatuto, pag-unlad, at pag-uugali ng kanilang anak.
- Tinutulungan din ng linya ng telepono ang mga pamilya na **maiugnay sa mga mapagkukunan**

tulad ng mga aktibidad na naaangkop sa edad, mga pangkat ng paglalaro, mga klase sa pagiging magulang, at mga serbisyong maagang interbensyon na sumusuporta sa pagpapaunlad ng mga bata. Ang iba pang mga mapagkukunan na naiugnay ang mga pamilya para isama ang mga mahahalagang pangangailangan tulad ng pagkain at mga diaper, mga grupo ng suporta sa ama at mga programa, mga programang pangkalusugan sa pag-iisip, at mga kwalipikadong serbisyo ng Medi-Cal.

- Ang HMG ay mayroong isang **Developmental Screening Project (DSP)**. Nag-aalok ang DSP sa mga magulang ng libreng pag-screen ng pag-unlad gamit ang Ages and Stages Questionnaires. Ang mga talatanungan ay kukumpletuhin ng mga magulang at tutulong na tiyakin na maabot ng mga bata ang kanilang mga milyahe sa pag-unlad. Ang mga marka ng mga palatanungan ay makakatulong para maunawaan ang mga lugar kung saan uunlad ang mga bata ayon sa inaasahan namin at mga lugar kung saan pwedeng mangailangan ang mga bata ng dagdag na suporta.
- **Bisitahin ang [website ng HMG](http://www.helpmegrowalameda.org) sa www.helpmegrowalameda.org para makahanap ng karagdagang impormasyon at isang Resource Directory na susuporta sa pag-unlad at kahandaan sa kindergarten ng iyong anak.**



Kahalagahan ng Pagdalo

Mahalaga ang Regular na Pagdalo

Karaniwang iniisip na ang regular na pagdalo sa paaralan para sa mga maliliit na bata ay hindi gaanong mahalaga tulad ng sa gitnang paaralan o high school. Gayunman, ipinapakita ng mga pag-aaral na ang maliliit na bata na may regular na pagdalo na

gumanap nang mas mahusay sa paaralan kaysa sa mga bata na maraming pagliban. Mahalaga para sa iyong anak na paunlarin ang ugali ng regular na pagdalo mula sa simula ng kanilang oras sa paaralan. Makakatulong ito sa kanila na bumuo ng isang matibay na pundasyong pang-akademiko na tatagal hanggang high school, kolehiyo, at sa pagtanda.

Narito ang ilang mga bagay na pwede mong gawin para suportahan ang regular na pagdalo para sa iyong anak:

- **Magpasya ito ay mahalaga:** Magpasya na ang iyong anak ay magkakaroon ng regular na pagdalo. Subukan na makaligtaan lamang ng iyong anak ang pag-aaral kapag sila ay tunay na may sakit. Iwasan ang mga bakasyon na mas mahaba sa tatlong araw sa regular na taon ng pag-aaral.
- **Mga Kasanayan:** Magsanay ng mga gawain na makakatulong sa iyo at sa iyong anak na makapunta sa paaralan sa tamang oras. Mag-isip tungkol sa mga oras ng pagtulog at paggising, pagkkaroon ng sapat na oras para sa agahan, paglagay ng damit, paghanda ng mga tanghalian, at pag-impake ng lahat ng kailangan

ng iyong anak sa kanilang backpack. Kapag mas maraming beses mong ginagawa ito, mas nagiging madali ito.

- **Planong Pag-Back up:** Makipag-usap sa pamilya, kaibigan, o kapitbahay at alamin kung pwede silang tumulong na dalhin ang iyong anak sa at mula sa paaralan kapag kinakailangan.



Malusog na Pagkain at Malusog na Pagtulog

Pinakamahusay ang pagganap ng mga bata kapag nakapagpahinga nang maayos, nabusog, at may pangkalahatang mabuting kalusugan. Kailangan nila ng lakas para matuto at tumutok. Ang pagkakaroon ng sapat na pagtulog bawat

gabi ay kasing halaga ng pagkain ng sapat. Ang gutom o pagod na bata ay mahihirapan sa pagtuon.

Narito ang ilang malulusog na ugali na makakatulong sa mga bata na maging handa para matuto:

- **Matulog Nang Sapat:** Ang mga maliliit na bata ay nangangailangan ng halos 10 hanggang 12 oras na pagtulog bawat gabi. Nang walang sapat na pagtulog, mas mahirap ang paglaki at pagkatuto ng mga bata. Magtakda ng isang gawain sa oras ng pagtulog para matulungan ang iyong pamilya na makatulog sa tamang oras.
- **Kumain ng Malusog na Pagkain:** Ang pagkain ng malulusog ay hindi laging madali para sa mga maliliit na bata. Subukan ang iyong makakaya para magalok sa iyong anak ng malulusog na mga pagpipilian. Ang pagsisimula ng magagandang ugali sa pagkain ay magtatagal habang buhay. Ang [WIC](https://acphd.org/wic) (<https://acphd.org/wic>), [Cal Fresh](https://foodnow.net/choose-one) (<https://foodnow.net/choose-one>), at [ang](#)

[Alameda Food Bank \(https://foodnow.net/\)](https://foodnow.net/)

ay pwedeng makatulong sa iyong pamilya na ma-access ang malusog mga pagkain.

[Pwede ring makatulong ang mga paaralan!](#)

[Maraming mga paaralan ang naghahain ng](#)

[agahan sa umaga at nag-aalok ng libre o](#)

[binawasan na tanghalian sa mga](#)

[kwalipikadong pamilya. Makipag-ugnayan](#)

[sa iyong distrito ng paaralan para](#)

[malaman ang higit pa.](#)

(www.acoe.org/meals).

- **Mag-ehersisyo at Maglaro Araw-araw:**

Ang aktibong paglalaro at pag-eehersisyo ay mahalaga para sa malusog na paglaki at pag-unlad ng iyong anak. Hinihikayat ng mga Pediatrician na hindi bababa sa 60 minuto ng pisikal na aktibidad bawat araw para sa mga bata.

- **Alagaan ang Iyong Ngipin:** Mahalaga ang mga ngipin ng sanggol sa iyong anak. Inirekumenda ng mga dentista ng bata ang iyong anak na magpatingin sa isang dentista sa edad na 1 o sa loob ng 6 na buwan mula sa kanilang unang ngipin. Ang pagkabulok ng ngipin at sakit ay karaniwang dahilan na ang mga bata ay nakakaligtaan sa pag-aaral at nahihirapang magtuon.

*Kailangan mo ba ng
tulong sa insurance sa
kalusugan o ngipin, pag-
access sa pagkain o iba
pang mapagkukunan
para sa iyong anak at sa
iyong pamilya? Kung
gayon, tawagan ang
Help Me Grow,
1.888.510.1211, para
makatanggap ng
impormasyon at suporta
para mag-apply para sa
insurance na
pangkalusugan kasama
ang Medi-Cal.*





Pagbuo ng Pakikipagtulungan sa Paaralan at Guro

Magsimula sa lalong madaling panahon para makabuo ng mga koneksyon sa guro at paaralan ng iyong anak. Mas mahusay ang pagganap ng mga bata

sa paaralan kung ang kanilang mga magulang ay kasangkot sa paaralan. Ang mga bata ay may higit na pagmamalaki sa kanilang paaralan kapag nakita nila ang kanilang mga magulang na nakikibahagi sa mga aktibidad dito. Ikaw ang pinaka nakakakilala sa anak mo. Ang pagbabahagi ng impormasyon tungkol sa iyong anak at iyong pamilya sa kanilang guro ay makakatulong sa guro na gumanap nang mas mahusay sa iyong anak. Sa panahon ng pandemya ng COVID-19, marami sa mga aktibidad na ito ay pwedeng hindi posible, ngunit pwede kang makipag-usap sa guro ng iyong anak sa pamamagitan ng email, telepono, o kahit mga virtual na pagpupulong sa computer.

- Samantalahin ang mga pagkakataong bisitahin ang paaralan bago ang unang araw ng klase. Dahil sa pandemya, pwedeng ang mga ito ay "virtual" na pagbisita sa computer.
- Subukang makipagtagpo, mag-email, o humiling ng isang virtual na pagpupulong kasama ang guro nang maaga sa taon ng pag-aaral.
- Kapag nagpatuloy ang mga pansariling aktibidad sarili, magboluntaryo sa silid aralan o sa paaralan.
- Dumalo sa back-to-school night, mga orientation, kumperensya ng magulang/guro, at mga field trip.

- Ibahagi ang impormasyon tungkol sa iyong anak sa kanilang guro. Pwedeng magbigay ang guro ng isang form para sa mga magulang para punan. Kung hindi, punan ang form na ibinigay kasama ang patnubay na ito sa pahina X. Ibigay ang form sa iyong guro sa unang araw ng paaralan. Sa panahon ng malayuang pagtuturo, pwede kang kumuha ng larawan ng iyong mga sagot at i-email ito sa guro.

Ano ang Magagawa ng Mga Paaralan

Ang ilan sa mga aktibidad na makakatulong sa isang bata at kanilang pamilya na maging mas komportable at nasasabik tungkol sa pagpasok sa kindergarten ay madalas na ang mga kaganapang na-sponsor ng mga paaralan. Ang mga paaralan ay pwedeng makipag-ugnayan sa mga pamilya para tiyakin na ang mga bata ay makakakuha ng matatag at malusog na pagsisimula. Ang iba pang mga suporta sa transisyon ng kindergarten ay may kasamang mga orientations, mga open house, mga pangyayaring panlipunan ng pamilya, komunikasyon sa pagitan ng mga guro ng kindergarten at pre-K tungkol sa mga mag-aaral at kurikulum, mga pagpupulong ng magulang at guro,

at mga pagbisita sa bahay. Ang mga magulang ay makakatulong din sa mga paaralan. Kung sa palagay mo pwedeng gumamit ang paaralan ng higit pang mga aktibidad sa transisyon, makipag-ugnayan sa paaralan at ipaalam sa kanila na nais mo ang higit pa. Ang [Parent Leadership Action Network](http://www.bayareaplan.org) (www.bayareaplan.org) at [Parent Voices](http://www.parentvoices.org) (www.parentvoices.org) ay mga samahan na pinamunuan ng magulang na sumusuporta sa mga magulang na dagdagan ang kanilang papel sa pamumuno sa kanilang mga paaralan at komunidad.

Higit pang impormasyon tungkol sa kahandaan sa kindergarten:



Dagdag na Mga Mapagkukunan

Pagbabahagi ng impormasyon tungkol sa iyong anak sa kanilang guro

Mag-download ng isang form na pwedeng mong magamit para magbahagi ng impormasyon tungkol sa iyong anak at iyong pamilya sa kanilang guro. Pwede ka ring bigyan ng iyong guro ng isang form mula sa paaralan.



The image shows two overlapping forms. The top form is titled "Teacher Connection Form" and contains the following questions:

1. What is your child's name? _____
2. What name/nickname would you prefer we call your child by? _____
3. What is your child's birthday? _____
4. What would you like your child's teacher to know about your child? (For example, personality, behavior, living arrangements, special needs, etc.) _____
5. What are some things that your child enjoys or is interested in? _____
6. What language(s) do you speak at home? _____
7. Any other children living at home?
Name _____ Age _____ Relationship _____
8. Who are the adults living at home?
Adult's Name _____ Relationship to Child _____

The bottom form is titled "Family Information Form" and contains the following questions:

1. Are there any other people in your family that might affect your child?
Yes No
2. Full-time or part-time
(Full-time is 35 hours or more per week, part-time is less than 35 hours per week)

At the bottom of the forms, there is a logo for "FIRST 5" and "Help Me Grow" with the text "Courtesy of" and "Alameda County".

I-download ang Form ng Teacher

Mga Larawan sa Kasanayan - para
ang mga pamilya ay pwedeng
makabuo ng regular na iskedyul sa
bahay.

Para sa karagdagang impormasyon sa mga gawain,
basahin ang [Teaching Your Child to: Become
Independent with Daily Routines](https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_routines.pdf)

(https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_routines.pdf)



I-download at i-print ang mga imahе para makatulong sa mga gawain sa umaga at oras ng pagtulog.

I-download ang Routine Image Sheet o Sheet ng Imahе ng Gawain

Mga
Nakakakalma/Nakapagpapatahimik
na Mga Imahе - kaya pwedeng
magamit ng mga pamilya para
turuan ang mga bata tungkol sa mga
damdamin at mga pamamaraan ng
pagpapatahimik para sa pagsasaayos
ng sarili



Comfortable
CÓmodo(a)



Curious
Curioso(a)



Creative
Creativo(a)



Cheerful
Alegre



Fearful
Miedoso(a)



Disappointed
Decepcionado(a)

Mag-download at mag-print ng mga sheet para sa damdamin para tulungan ang mga bata na maunawaan ang kanilang mga damdamin at ang damdamin ng iba. Gamitin sa tabi ng [dokumentong ito](https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_your_child_feeling.pdf) (https://cainclusion.org/resources/tp/materials/csefel/teaching_your_child_feeling.pdf) para turuan ang iyong anak tungkol sa damdamin

I-download ang Feelings Image Sheet o Sheet ng Imahe ng Damdamin

Mga Credit:

Nilikha gamit ang mga imahe ng CDC - "Nakunan sa isang punong-lungsod ng Atlanta, Georgia, ang larawang ito ay naglalarawan ng isang tipikal na eksena sa silid-aralan, kung saan ang tagapanood ng mga bata sa paaralan ay nakaupo sa sahig sa harapan ng isang guro sa harap ng silid, na nagbabasa ng isang isinalarawang kwento, sa panahon ng isa sa mga nakaiskedyul na sesyon sa silid aralan. Ang tumutulong sa nagtuturo ay dalawang babaeng mag-aaral sa kanyang kaliwa, at isang lalaking estudyante sa kanyang kanan, na may hawak ng libro, habang ang nakaupo na mga kamag-aral ay nakataas ang kanilang mga kamay para sagutin ang mga katanungang nauugnay sa kuwentong nabasa lamang." • Erika Fletcher - "untitled image" • Bessi - "child model girl" • Gautam Arora - "untitled image" • OmarMedinaFilms - "children kindergarten fun" • Gautam Arora - "untitled image" • Lukas Blazek - "Alarm clock friends situation with hand" • Element5 Digital - "untitled image"

