

“Gabay Para sa Taga-Hamilton na Magulang”



*Pagsagot sa Limang mga Karaniwang Tanong*

Inihanda ng

**Hamilton Centre for Civic Inclusion**

Hulyo 2014



Pinondohan Ng

Ontario Ministry of Education

Parent Reaching Out Grant

## Mga Nilalaman ng Guidebook

1. Pagrehistro ng Aking Anak sa Paaralan
2. Mga Kagamitan sa Paaralan
3. Pagtulong sa Aking Anak Upang Mapahusay sa  
Eskwela
4. Paggawa ng Mabuting Ugnayan sa Pagitan ng  
Tahanan at Paaralan
5. Paglutas ng mga Suliranin

### **Paunawa:**

Ang hangarin ng guidebook na ito ay upang suportahan o linawin ang ilan sa mga impormasyong kasalukuyang nagagamit ng mga magulang, para sila ay tulungan na mabisang makipag-ugnayan sa mga paaralang dinadaluhan ng kanilang mga anak.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring direktang makipag-ugnayan sa paaralan o Lupon ng Paaralan.

### **Mga Lupon ng Paaralan**

Lupon ng Distrito ng Hamilton-Wentworth	<a href="http://www.hwdsb.on.ca">www.hwdsb.on.ca</a>	telepono	905 527-5092
Lupon ng Distrito ng Hamilton-Wentworth Catholic	<a href="http://www.hwcdsb.ca">www.hwcdsb.ca</a>	telepono	905 525-2930

### **Organisasyon ng Komunidad**

Hamilton Centre for Civic Inclusion	<a href="http://www.hcci.ca">www.hcci.ca</a>	telepono	905 297 4694
-------------------------------------	--	----------	--------------



## **1. Paano i-rehistro ang aking anak para sa paaralan?**

Ang mga batang mag-aaral ay dumadalo sa mga pam-publiko o Katolikong eskwelahan na pinakamalapit sa kanilang tirahan.

### **Junior Kindergarten (JK)**

Kung ang iyong anak ay magiging apat na taong gulang o mahigit sa Disyembre 31, maaari mo siyang ipatala upang simulan ang Junior Kindergarten sa Setyembre ng taon kung kailan siya ay naging apat na taong gulang.

### **Senior Kindergarten (SK)**

Kung ang iyong anak ay magiging limang taong gulang o mahigit sa Disyembre 31, maaari mo siyang ipatala upang simulan ang Senior Kindergarten sa Setyembre ng taon kung kailan siya ay naging limang taong gulang.

### **Elementarya o Sekundarya**

- Kung ikaw ay bago sa Canada at Hamilton, at ang iyong anak ay nakatala sa isang elementarya o sekundaryang paaralan sa Pilipinas, makipag-ugnay sa elementarya o sekundaryang paaralang malapit sa iyong tinitirhan sa lalong madaling panahon. Maari ka ring ituro ng paaralan sa Assessment Centre upang makakuha ng mga karagdagang impormasyon.
- Kung ikaw ay bago sa Hamilton, at ang iyong anak ay nakatala sa isang elementarya o sekundaryang paaralan sa ibang lugar maliban sa Ontario o Canada, magparehistro sa elementarya o sekundaryang paaralang malapit sa iyong tinitirhan sa lalong madaling panahon.
- Kung ikaw ay dumating sa Hamilton sa panahon ng tag-araw, mangyaring makipag-ugnayan sa paaralan na malapit sa iyong tinitirhan

upang malaman ang mga petsa ng pagpaparehistro at makapag-ugnayan sa punong-guro o bise punong-guro.

Paalala: Nakapaloob sa bagong tuntunin ng Immigration, na ang mga batang may mga magulang na may Study Permit, o Refugee Claimant o Landed Immigrant ay pwedeng mag-aral kapag sila ay mayroong tamang dokumentasyon.

### **Ang Iyong mga Kailangan sa Pagpaparehistro**

- Katunayan ng iyong katayuan sa Canada, halimbawa nito ay Canadian Citizen, Permanent Resident, Refugee, at iba pa.
- Katunayan ng edad ng iyong anak (sertipiko ng kapanganakan o ibang pagkakakilanlan)
- Katunayan ng paninirahan, isang sulat o bill na ipinadala sa iyo na nagpapakita ng iyong pangalan at address
- Mga dokumento ng pangangalaga o kustodiya (kung naaangkop) na nagpapatunay na ikaw ang magulang ng iyong anak
- Mga tala ng pagpapabakuna - para sa City of Hamilton Public Health Services
- Numero ng Health Card – opsyonal
- Address kung saan nagtatrabaho ang magulang o tagapag-alaga, at numero ng telepono
- Nakaraang rekord sa paaralan at mga impormasyon kung paano makipag-ugnayan sa eskwelahan – kung ang iyong anak ay dating nag-aral sa ibang paaralan
- Pangalan ng taong maaaring makontak sa isang emergency, at ang numero ng telepono nito
- Pangalan, address at numero ng telepono ng doktor
- Para sa mga elementaryang Katolikong paaralan, kailangan mong magpakita ng sertipiko sa binyag



## **2. Mga Kagamitan sa Paaralan – Ano ang dapat dalhin ng aking anak sa eskwelahan?**

Kapag nagparehistro ka sa iyong anak sa paaralan, humingi sa paaralan ng listahan ng mga kailangang kagamitan ng iyong anak. Ang mga gamit tulad ng papel, mga lapis, mga sisidlan ng lapis, pang-heometriya, mga reglador, mga kwaderno, krayola, at iba pang mga gamit sa eskwelahan ay matatagpuan sa Dollar at Discount na mga tindahan. Tanungin ang guro ng iyong anak o iba pang mga magulang upang magkaroon ng mga ideya kung saan pwedeng bumili ng mga kagamitang ito.

Ang mga bata ay kailangan din ng matibay na backpack upang paglagyan ng mga kagamitan at pananghalian sa paaralan.

### **Backpack:**

- Maghanap ng mga makakapal na strap para isabit sa balikat ng sa gayon ay komportable sa leeg at likod ng iyong anak.
- Tiyakin na ang mga strap ay madaling ayusin para sa wastong lapat.
- Kung ang backpack ay masyadong maluwag, maaaring sumakit ang likod at leeg ng isang bata.
- Tiyakin na ang backpack ay malaki ngunit hindi mabigat.
- Dapat ay may sapat na lalagyan para sa mga aklat, pananghalian at ekstrang mga damit.
- Panatilihin itong malinis - bumili ng isang pwedeng-labhan at gawa mula sa 'soil-resistant' na materyal.

### **Mga Lalagyan ng Pananghalian:**

- Kung ang iyong anak ay mananatili sa paaralan para sa tanghalian, magpadala ng isang masustansyang pagkain.
- Karamihan sa mga mag-aaral ay kumakain ng tanghalian sa kanilang silid-aralan tuwing reses sa tanghali. Ang mga sisidlang pinapanatiling mainit ang pagkain, at mga lalagyang pwede pang gamitin ulit, ay nakakatulong upang panatilihin sariwa ang pagkain at nagsisilbing proteksyon mula sa pagkabuhos at iba pang mga aksidente.
- Ang mga plastik na lalagyan ay madaling mawala, mapunit o matapakan, kahit nakapaloob sa backpack.
- Maraming mga eskwelahan ang may 'litter-less' na programa upang hilingin sa mga mag-aaral na magdala ng mga pwede pang ulit gamitin na mga lalagyan para mabawasan ang kalat galing sa papel at pambalot ng pagkain.

### **Mga Uri ng Pananghalian:**

Ang pagkain ay nakakatulong upang tayo ay tumalino. Ang pananghalian ay dapat masustansya upang ang mga mag-aaral ay magkaroon ng sapat na enerhiya para matuto, maglaro, at tumutok sa mga aktibidad na kanilang nilalahukan sa paaralan - kaya tiyakin na ang kanilang tanghalian ay may kasamang prutas at gulay at masusustansyang uri mula sa iba't-ibang grupo ng pagkain.

Maraming mga eskwelahan ay may 'nut-free', o iba pang mga panuntunan na may kaugnayan sa pagkain – magtanong sa guro o punong-guro upang malaman kung anu-anong mga tuntunin ang ipinapatupad ng paaralan ng iyong anak.

**Kung ang iyong anak ay may allergy kaugnay sa pagkain, siguraduhing ipaalam ito sa guro ng iyong anak.**

Ang internet ay may maraming mapagkukunang impormasyon at mga tip ukol sa masusustansyang pagkain para sa pananghalian – tingnan ang link sa ibaba.

<http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/School-Health/Ontario-s-School-Food-and-Beverage-Policy/The-School-Food-and-Beverage-Policy--A-new-way-to.aspx#.U9wqXXRzbIV>

### **Kasuotan:**

Ang Canada ay may apat na uri ng panahon. Ang kasuotan ay dapat naaayon sa panahon at temperatura. Maaaring sa simula ay malamig ngunit unti-unting iinit sa paglaon ng araw. Isang angkop na pamamaraan sa pagdadamit ayon sa lagay ng panahon ay ang paggamit ng patong-patong na kasuotan – mga damit na madaling ipatong o alisin. Kung ang temperatura o panahon ay pabago-bago sa isang araw, ang iyong anak ay may ilang mga mapagpipilian para sa panloob at panlabas. Ang patong-patong na pagdadamit ay nagsisilbing proteksyon sa pagitan ng balat at ng malamig na temperatura. Ang tatlong pangunahing patong:

- Panloob na patong: Ang mga kasuotang panloob (pantalón o kamiseta) ay nagsisilbing manipis na patong na tumutulong upang hindi mabasa at maging kumportable ang bata.
- Patong na Panggitna: Ito ay nagpapanatili ng init sa katawan at tumutulong tuwing malamig ang panahon. Pwedeng gamitin ang ilang manipis na tela at maaaring kasuotang pangginaw o ang panloob na bahagi ng dyaket.
- Panlabas na patong - Ang dyaket ay mahalaga tuwing taglamig at maaari ring kapaki-pakinabang sa tagsibol at tag-lagas. Ang mga pinakamabisang dyaket ay ang pumipigil sa tubig at hangin na tumagas sa loob ng katawan. Ang mga dyaket ay dapat wasto ang sukat upang malayang naigagalaw ng bata ang kaniyang mga braso at siya ay nakakaupo nang kumportable. Dapat ay may matataas na kwelyo at pantakip sa ulo ang mga dyaket.

**\*\*Tip:** Magdagdag ng isang ‘tab’ o maliit na laruan sa mga siper ng dyaket para ito ay madaling mabuksan at maisarado kahit na may mga guwantes o

mitten ang kamay. Ang iyong anak ay dapat marunong magsuot ng kanyang sariling dyaket.

### **Guwantes / Mitt:**

Ang mga patong ay mahalaga rin para sa mga kamay. Ang mga kamay ay mas mainit kapag ang isang manipis na pares ng guwantes ay sinusuot sa ilalim ng isang mas makapal at 'waterproof' na pares na guwantes. Ang iyong anak ay dapat may ekstrang pares sa kanilang backpack dahil ang guwantes at mitt ay madaling mawala o maiwan sa ibang lugar, at madalas mabasa kapag ang mga bata ay naglalaro sa labas.

### **Bandana / Sombrero**

Ang sombrero at bandana ay kinakailangan tuwing malamig na panahon – tayo ay nawawalan ng init sa katawan mula sa ating mga ulo at leeg, kaya mahalaga na panatilihin ang mga ito na nakatakip. Ang isang hugis-tubong bandana ay maganda para sa maliliit, dahil direkta itong naipapatong sa ibabaw ng ulo at napapanatili ang init sa leeg, at hindi nagbubuhol tulad ng mahahabang bandana. Ang isang 'balaclava' o katulad ng takip para sa ulo, tainga at mukha ay maaari ring pinakamabisa para sa masyadong malamig na panahon.

### **Sapatos at Bota (sapatos na panloob – sapatos na panlabas)**

#### **Una nating pag-usapan ang bota**

- Sa taglamig, ang bota ay kinakailangan din. Ang bota ay dapat na mainit at 'well-insulated'. Suriin ang mga etiketa para sa proteksyon sa tubig at mababang temperatura. Tiyakin na ang bota ay may magandang tapak upang kumapit sa yelo. Ilan sa mga magulang ay gustong gamitin ang bota sa panahon ng tag-ulan – tinutulungan ng mga bota na panatilihin mainit at tuyo ang mga paa. Ang bota ay dapat may maliit na ekstrang puwang upang maging komportable at para rin sa dagdag na mga pares ng medyas! Mas maraming patong, mas mabuti!



- Dalawang pares ng medyas ay dapat suotin sa masyadong malamig na araw - isang manipis na medyas na gawa sa polyester na malapit sa balat at isang mas makapal na koton o lanang medyas sa ibabaw nito. Minsan, nababasa ang mga paa ng mga bata sa pagtapak sa basang niyebe o sabnaw ng ulan. Ang ekstrang pares ng medyas ay makakatulong upang panatilihin mainit at tuyo ang kanilang mga paa.

### **Panloob at Panlabas na Sapatos**

Maraming mga paaralan ay may mga panuntunan para sa mga mag-aaral na magsuot ng isang pares na panlabas na sapatos sa palaruan, galing at mula sa paaralan, at isa pang pares para sa panloob na paggamit. Ang panloob na pares ay dapat laging tuyo at malinis at maaari itong isuot ng iyong anak sa lahat ng lugar sa eskwelahan - kabilang ang gym. Dahil sa ibat-ibang panahon sa Canada, ang asin, dumi, putik ay pwedeng mabakas sa loob ng paaralan kabilang na ang mikrobyo at bakteryas. Ang panloob na mga sapatos ay nakakatulong sa iyong anak at sa paaralan.

#### **Paalala:**

Tandaan na isulat ang pangalan ng iyong anak at lahat ng kanilang mga kagamitan at kasuotan. Ito ay makakatulong sa kanila upang mahanap ang kanilang mga gamit kung ang mga ito ay nawala, naiwan sa ibang lugar o nahalo sa kagamitan ng ibang bata.



### **3. Paano ko matutulungan ang aking anak upang mapahusay sa paaralan?**

Maraming paraan upang matulungan mo ang iyong anak na mapahusay sa paaralan:

Maging aktibong magulang!

1: **Maging interesado** sa lahat ng gawain ng iyong anak at pag-ukulan ng pansin ang lahat ng mga bagay na dinadala nila pag-uwi sa bahay.

(a) Ipaalam sa iyong anak na mahalaga sa iyo ang mabuting-gawa nila sa paaralan sa pamamagitan ng pagtatanong at pagpapa-kwento tungkol sa naging araw nila sa eskwelahan.

Ang mga tanong gaya ng “Ano ang pinaka-nagustuhan mo ngayon?” o “Ano ang bago at nakakalibang na bagay ang natutunan mo ngayon?” ay pinakamabisa. Ang mga tanong gaya nito ay nagpapakita na ikaw ay interesado at gustong malaman ang mga detalye.

(b) Sabay na basahin ang kanyang agenda upang mapaliwanag niya sa iyo kung ano ang ginagawa niya. Ito ay napakahalaga, lalo na sa unang bahagi ng pag-aaral. Ang paggawa nito araw-araw ay makakasanayan ng iyong anak, at mabisang paraan upang makakausap ka niya tungkol sa kanyang mga gawain sa eskwelahan. Ang mga agenda ay nagbibigay din ng mahalagang impormasyon tungkol sa mga espesyal na araw, biyahe at budget para sa mga dagdag na aktibidad.

2: **Basahin ang mga newsletter sa paaralan kasama ang iyong anak.**

Ipinapaliwanag ng newsletter kung ano ang nagaganap sa buong paaralan. Ang iyong anak ay maaring makapagbigay sa iyo ng impormasyon tungkol sa mga espesyal na aktibidad o mga kapana-panabik na pagtatanghal na gaganapin sa gym. Kung ang pagsasalung-wika ay kinakailangan - hilingin sa isang kaibigan o isang tagapangasiwa sa eskwelahan upang matulungan kang maunawaan ang lahat ng mga

impormasyon at mga aktibidad. Sa ganitong paraan, alam mo palagi kung ano ang kaganapan sa paaralan ng iyong anak.

### **3: Kilalanin ang guro at klase ng iyong anak**

Kapag kinilala mo ang guro ng iyong anak, ikaw ay nagpapahiwatig sa kanila na ikaw ay interesado sa mga gawain nila sa paaralan. Tanungin ang guro tungkol sa mga pang-araw-araw na gawain at aktibidad at ipaalam din sa guro kung ang iyong anak ay may mga espesyal na interes o mga pangangailangan at kung ano ang mas makakabuti para sa iyong anak.

Mag-alok ng tulong para sa mga kaganapan at magboluntaryo ng iyong oras para sa mga biyahe, mga espesyal na araw o ng karagdagang tulong sa silid-aralan (kung nagagawa). Kahit na sa tingin mo ang iyong mga kasanayan sa pagsasalita ng Ingles ay hindi masyadong magaling, ang iyong presensya sa mga gawain sa paaralan ay nagpapakita sa iyong anak na ikaw ay nandoon upang siya ay suportahan at ikaw ay interesado sa kanyang mga gawain sa eskwelahan.

Ang pagboluntaryo ng oras ay tumutulong din sa inyo na magkaroon ng positibong oras kasama ang guro ng iyong anak.

### **4: Lumikha ng mga 'school-related routines' sa bahay**

Alam natin na kapag ang mga bata ay may magandang gawain sa tahanan at sa paaralan - matututo sila ng magagandang-asal at pag-uugali na tumutulong sa kanila upang humusay sa eskwelahan. Ang ilang mga magagandang mga gawain ay:

- Araw-araw na paghahanda upang makapasok sa paaralan sa tamang oras. Tulungan ang iyong anak sa pagsasa-ayos ng mga damit, mga aklat, at mga kagamitan para sa eskwelahan sa gabi, upang madaling hanapin ang mga ito sa umaga!

- Gumawa ng mga pananghalian sa gabi o tulungan sila na gumawa ng pananghalian sa umaga.
- Tiyakin na ang iyong anak ay kumakain ng masustansyang agahan bago pumunta sa paaralan.
- Tiyakin na ang takdang aralin ay naka-iskedyul araw-araw at nakumpleto bago gawin ang iba pang mga aktibidad.
- Magtakda ng oras ng pagtulog at paggising na dapat sundin araw-araw.

#### **5: Iba pang mga paraan para tulungang magtagumpay ang iyong anak:**

- Patuloy na gamitin ang iyong unang wika sa tahanan! Ang lahat ng mga kasanayan sa wika ay kapaki-pakinabang! Kung hindi mo kayang magbasa sa iyong anak sa wikang Ingles, basahin gamit ang iyong sariling wika. Ito ay isang mahalagang paraan upang matulungan ang iyong anak sa pamamagitan ng pagpapakita sa kanila na gusto mo ang pagbabasa.
- Ang sabayang pagbabasa sa anumang wika ay humuhubog ng matatag na ugnayan ng pamilya.
- Ilan sa mga paaralan ay may mga aklat na nakasalin sa dalawang wika (2 wika sa iisang aklat!)
- Hilingin sa guro ng iyong anak na kausapin ang ESL o Equity Department tungkol sa mga aklat na ito.
- Tanungin ang guro ng iyong anak tungkol sa isang 'language buddy'. Maraming mga eskwelahan ay may mga mag-aaral mula sa ibat-ibang mga bansa na marunong magsalita ng Ingles at ng iyong wika. Ang mag-aaral na ito ay pwedeng makatulong sa iyong anak na matuto at mag-ensayo ng bagong mga salitang Ingles.
- Kilalanin ang mga kaibigan ng iyong anak at ang mga taong kanilang sinasamahan.
- Tiyakin na kung may mga plano pagkatapos ng eskwela, ikaw ay may mga numero para kontakin ang eskwelahan at alamin ang mga detalye tungkol sa kanilang mga plano. Subukan ding makipagkita sa mga magulang ng mga kaibigan ng iyong anak.

- Suportahan ang iyong anak na makibahagi sa ekstrakurikular na gawain at isports. Ang iyong anak ay maaaring magkaroon ng mga bagong kaibigan at matatag na mga koneksyon sa mga paaralan at ito rin ay tutulong sa kanya upang maipagmalaki ang kanyang bagong paaralan at bagong tahanan!

#### **4. Paano Gumawa ng magandang koneksyon sa paaralan ng aking anak?**

1. Alamin ang mga pangalan at numero ng telepono ng mga tagapangasiwa sa paaralan, lalo na ang  
 (i) guro sa klase            (ii) ang prinsipal            (iii) ang sekretarya ng paaralan
2. Magkaroon ng isang madaling-gamiting kwaderno kung saan dapat mong isulat (i) ang una at huling pangalan ng guro ng iyong anak (ii) ang baitang ng iyong anak at ang numero ng silid-aralan kung saan ang iyong anak ay nabibilang (iii) ang numero ng telepono ng paaralan at ang pangalan ng Punong Sekretarya, Prinsipal at Bise Prinsipal. Panatilihing malapit ang kwaderno sa telepono upang maaari itong maging reperensya.
3. Bisitahin ang paaralan upang makipagkita sa guro. Dumalo sa 'meet the teacher' na kaganapan sa Setyembre. Bisitahin ang paaralan kahit na walang espesyal na suliranin na dapat talakayin. Sa ganoong paraan, ikaw ay nagpapakita ng iyong interes at makakakuha ng impormasyon tungkol sa mga pamamaraan ng paaralan. Kung may problemang dumating – alam mo na ang iyong dapat gawin.
4. Dumalo sa 'Parent Information' na mga kaganapan at kung kailangan mo ng tagapagsalin, ipagbigay-alam sa guro nang maaga at siguraduhin na mayroon kang kasama. Basahin ang mga newsletter ng paaralan at bisitahin ang websayt nang sa gayon ay alam mo ang tungkol sa paparating na mga kaganapan at mga aktibidad.
5. Kung ang iyong anak ay may sakit o liliban sa klase, mangyaring ipagbigay-alam sa eskwelahan. Kung ang iyong anak ay liliban ng

matagal sa paaralan, hilingin sa guro ng iyong anak kung anong mga aralin ang maaaring gawin ng iyong anak sa bahay o habang siya ay wala sa paaralan. Ito ay makakatulong sa kanya na hindi mahuli sa eskwela at malalaman mo kung ano ang ginagawa ng iyong anak.

6. Itago ang mga report kard sa isang lugar na madaling hanapin ang mga ito at gawing reperensya kung kinakailangan.



#### **5. Paglutas ng Suliranin – Pagtugon sa mga Alalahanin**

Ang unang hakbang sa paglutas ng mga alalahanin ay ang magkaroon ng isang pakikipagtalastasan kasama ang iyong anak upang makakuha ng isang kumpletong pag-unawa sa kung ano ang nangyayari sa iyong anak sa paaralan. Pagkatapos mong maunawaan, dapat kausapin ang guro ng iyong anak o punong-guro, depende sa uri ng suliranin. Bilang isang magulang, ikaw ay may karapatan na magsalita sa ngalan ng iyong anak (lalo na kung ang iyong anak ay wala pang 18 taong gulang), at umasa ng tulong at paggalang galing sa paaralan.

	<b>Alalahanin</b>	<b>Mga Solusyon</b>
1	Ang aking anak ay binu-bully at natatakot na pumunta sa paaralan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiyakin at ipaalam sa iyong anak na ang lahat ay handang tulungan siya</li><li>• Alamin ang mga detalye kung ano ang nangyari</li><li>• Kausapin ang guro at punong-guro</li></ul>

2	Hindi ko maintindihan ang report kard	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kausapin ang guro ng iyong anak at hilingin na ipaliwanag ang nilalaman ng report kard</li> <li>• Kung kinakailangan, maghanap ng isang taong pwedeng mag-bigay kahulugan o pwedeng sumalin sa report kard para sa iyo</li> </ul>
3	Ang aking anak ay walang sapat na takdang aralin o nagkakaroon ng mga problema sa takdang aralin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kausapin ang guro ng iyong anak</li> <li>• Humingi ng mga karagdagang materyales sa pag-aaral upang gamitin ng iyong anak</li> <li>• Maghanap ng mga materyales para madagdagan at palawakin kung ano ang natutunan sa pag-aaral ng iyong anak</li> <li>• Sumali sa isang grupo para sa takdang aralin</li> <li>• Tanungin ang guro ng iyong anak kung may libreng oras bago o pagkatapos ng klase, upang gabayan ang iyong anak sa kanyang mga takdang aralin</li> </ul>
4	Ang aking anak ay nag-uwi ng isang sulat ngunit hindi ko ito maintindihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kausapin ang guro ng iyong anak</li> <li>• Hilingin na ipasalin ang sulat o maghanda ng isang tagapagsalin ang paaralan upang talakayin ang sulat</li> </ul>
5	Ang aking anak ay may mga kaibigan sa paaralan na gumagawa ng masama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magkaroon ng isang maganda at positibong pakikipag-usap kasama ang iyong anak</li> <li>• Maghanap ng mga alternatibong mga gawain para sa iyong anak upang maka-iwas sa masasamang mga kaibigan</li> <li>• Kumuha ng higit pang impormasyon tungkol sa kung ano ang ginagawa ng mga kaibigan ng iyong anak</li> <li>• Ibahagi ang iyong mga alalahanin sa guro at punong-guro ng iyong anak</li> </ul>

### Mga Napagkunan ng Impormasyon

Pangkalahatang Impormasyon

<http://www.edu.gov.on.ca/abc123/eng/tips/>

Masusustansyang Pananghalian

<http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/School-Health/Ontario-s-School-Food-and-Beverage-Policy/The-School-Food-and-Beverage-Policy--A-new-way-to.aspx#.U9wqXXRzbIV>

Talaan ng mga Tip Para sa mga Magulang

<http://www.peopleforeducation.ca/how-does-education-work/multi-lingual-information-for-parents/>