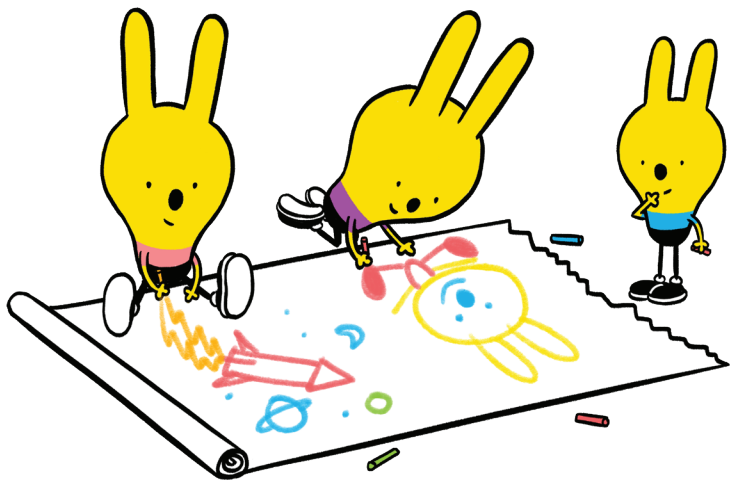


Masdan! Ako'y 18 na buwan!

Paano tiyakin na ang bawat bata ay lumalaki ng maayos pagdating ng limang taon.





Malayo pa ang kindergarten kaya marami pa tayong oras upang paunlarin ang mga kakayahang ito bago ako magsimula:

- Magbihis ng may kaunting tulong lamang.
- Magpunta sa banyo ng mag-isa.
- Buksan ang aking baunan.
- Humingi ng tulong.
- Magbigayan sa aking mga kaibigan at sa iyo.
- Sumunod sa mga rutin at regular na gawain.
- Makinig at sumunod sa mga panuto.
- Maintindihan ang mga alituntunin para sa kaligtasan.
- Matuwa sa mga bagong karanasan.
- Maging parte ng isang gawaing pang pangkat.
- Maging mapang-usisa.
- Tumakbo, sumalo, maghagis, tumalon at gumulong.
- Maging matulungin.
- Magpinta, gumuhit, gumawa at bumuo ng mga bagay mula sa aking imahinasyon.

Kumusta mga
magulang.

Ganito ang aking utak.

Ang unang limang taon ng aking buhay ay napakahalaga. Sa mga panahong ito, ang aking utak ay bumubuo ng maraming koneksyon. Sabi ng mga siyentipiko, simula sa aking kapanganakan, ilang milyong neurons ang gumagawa ng ilang bilyong koneksyon. Palagi akong may natututunan – sa bawat sandali ng aking araw. Natututo ako sa aking kapaligiran, ngunit ikaw ang pinaka-importanteng guro ko. IKAW ang aking tagapagsalin, gabay, katiwala, seguridad at ang tulay upang maintindihan ang mundo.

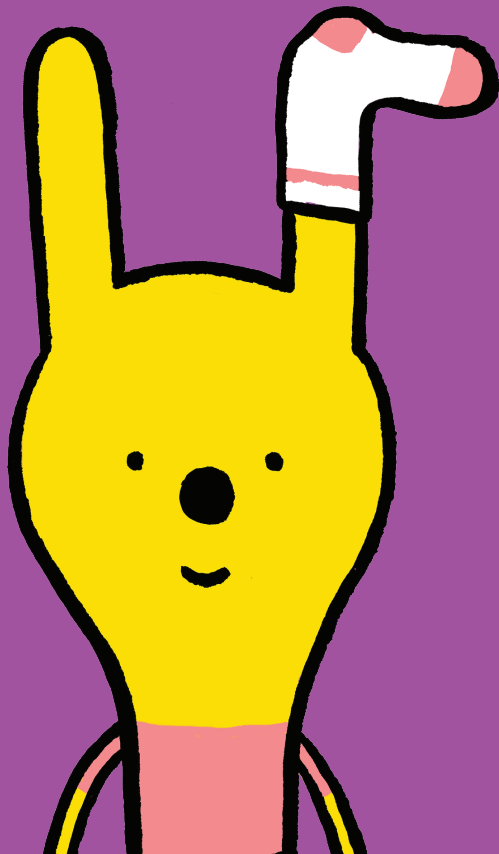
Ito ang inyong gabay.

May natututunan ako palagi ngunit may mga karaniwang gawain na dapat kaya ko nang gawin pagdating ko ng limang taong gulang. Ang tawag dito ay mga YUGTO at hindi ko mararating ito ng walang tulong. Ang tulong MO. Kaya basahin ng maigi ang mga yugtong ito at sundin ang ilan sa aking mga payo. Maaaring ang ilan ay parang laro lang at hindi ito pagkakataon lamang. Dapat maging masaya ang pag-aaral, di ba?

Pagdating ng 18 na buwan, dapat kaya ko nang gawin ang lahat (at higit pa) sa mga sumusunod na pahina.

Pisikal na kalusugan at kapakanan

DOING



Sa 18 na buwan kaya ko nang:

- Maglakad ng walang suporta.
- Magbuhat ng bagay at maglakad ng sabay.
- Gumuhit sa papel gamit ang krayon.
- Pagpatungin ang tatlong bloke sa ibabaw ng isa't isa.

Simulan natin na:

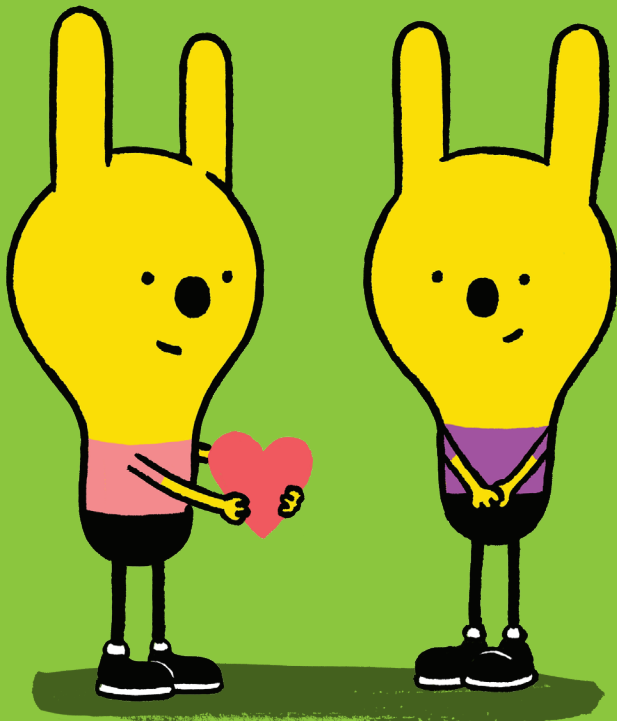
- Bumaba ng hagdan na may tulong.
- Uminom at kumain na may tasa at kutsara gaya mo.
- Maglipat ang mga pahina ng isang aklat.

Sumunod sa akin!

- Dalhin ako sa labas araw-araw; bigyan ako ng mga bula, bloke at bola.
- Bigyan ako ng mga ligtas na pagkaing pwedeng kamayin.
- Idikit ang dalawang malaking piraso ng papel sa lamesa at bigyan ako ng hindi nakakalason na krayon para gamitin.
- Hayaan akong maglaro ng may pag-aalinlangan, mapanghamon, madaling sundin at nakakatuwa.
- Isuot natin ang Cheerios sa isang pisi bilang merienda.

Kakayahang makipagkaibigan

PLAYING



Gusto kong:

- Maglaro ng mag-isa at kasama ang ibang bata.
- Ipakita ang aking kakayahang maging mapagsarili.
- Sumunod sa mga simpleng patakaran.
- Tuklasin ang aking paligid.
- Maintindihan na kapag umalis ka, babalik ka rin.

Simulan nating:

- Tukuyin ang mga emosyon — kasama na ang mga negatibo.
- Magbigay ng pagkakataon na gayahin ka (hal. pagwawalis, pagsusuklay ng buhok).
- Ibahagi ang mga tagumpay sa mga mahal sa buhay.

Sumunod sa akin — ikaw ang aking matalik na kaibigan!

- Bantayan ako ng maigi ngunit hayaan akong tumuklas.
- Hayaan akong maglaro ng mga laruang hayop at manika.
- Gumawa ng rutin na aking susundin para sa araw.

Emosyonal na maturidad

FEELING



Ako'y 18 na buwan pa lamang!

- Nagpapakita ako ng katigasan ng ulo at gusto kong gawin ang mga bagay ng mag-isa.
- Maaari ninyo akong bigyan ng mga pagpipilian.
- Pinapaalam ko sa inyo ang aking mga nararamdaman ayon sa aking mga galaw, salita, luha at mga ekspresyon ng aking mukha.

Magtulungan tayo na:

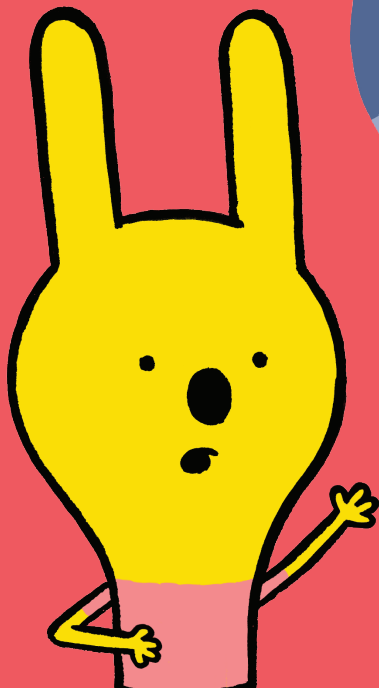
- Alamin ang aking mga nararamdaman.
- Matuklasan ang mga bagong lugar kasama ka.
- Sumubok ng mga bagong bagay ng mag-isa (Pakiusap, maging matiyaga sa akin).

Maging patnubay ko!

- Yakapin ako habang sabay tayong nagbabasa ng kwento.
- Gawan ako ng rutin kasama na ang oras ng pagtulog — tandaan na kailangan ko ng 11-14 na oras ng tulog!
- Bumaba ayon sa aking antas; ngumiti, tumawa at makipaglaro sa akin.
- Ipaalam tuwing magbabago ang aking rutin.
- Maging mahinahon.

Pagpapaunlad ng wika at pag-uunawa

LEARNING



Pagdating ng 18 na buwan kaya ko nang:

- Makaunawa ng hanggang 250 na mga salita.
- Gumamit ng mga simpleng pananalita.
- Sumunod sa mga simpleng (isang-hakbang) mga panuto.
- Ulitin ang mga salitang naririnig sa usapan.

Simulan nating:

- Tukuyin ang mga bagay na itinuturo ko.
- Tanungin ako ng mga katanungang kaya kong sagutin.
- Gabayan akong kilalanin ang aking mga nararadaman.
- Pagsabi ng helo at paalam kapag dumarating at umaalis.

Paano natin ito gagawin?

- Makipagusap sa akin sa kalagitnaan ng mga rutin.
- Hayaan akong pumili ng librong gusto kong basahin.
- Kausapin, basahin at kantahan mo ako.
- Bigyan ako ng 3-4 pirasong pangkamay na laruan, lumiliit na mga manika at malalaking bola para laruin.
- Larong pagkukunwari.
- HUWAG akong hayaang manood (TV, iPad, telepono, kompyuter).

Pakikipag-usap at pangalahatang kaalaman

EXPRESSING



Ako'y 18 na buwan at kaya ko nang:

- Magsabi ng 8 o higit pang mga salita.
- Gumamit ng mga salitang may p, m, n, h, w at b na tunog.
- Magsimulang tumukoy ng hugis at kulay.
- Magsimulang gumamit ng mga salita kapag nakikipag-usap.

Simulan natin na:

- Bigyan ako ng pagkakataong magsabi ng aking mga karanasan at nararamdaman.
- Makipaglaro sa ating mga kapitbahay na malapit.

Pakiusap:

- Ituro at lagyan ng pangalan ang mga parte ng katawan.
- Ipaliwanag sa akin kung ano'ng ginagawa mo.
- Kantahan ako ng mga kantang tulad ng, 'Old MacDonald'.
- Purihin ako kapag sinubukan kong gumawa ng mas mahabang pangungusap gamit ang mga bagong salita.
- Sabihin lamang kung ano'ng gusto mong ipagawa sa akin.

Ito’y isang malaking hamon, pero alam kong handa ka na!

May mga ilang mahalagang bagay na dapat pa tayong gawin:

- Bumisita sa ating doktor taon-taon para sa aking kalusugan.
- Dalhin ako sa dentista sa aking unang taon at may regular na pagsusuri ayon sa bilin ng dentista.
- Panatilihin angkop sa panahon ang aking bakuna.
- Ipasuri ang aking mga MATA:
 - 6–12 na buwan. (bago ang aking unang kaarawan)
 - Isa pang pagsusuri kapag ako’y 3 taong gulang
 - Sa aking 5 taong gulang bago pumasok ng paaralan
- Ipasuri ang aking mga TAINGA habang ako’y sanggol pa lang.
- Basahan ang inyong anak araw-araw sa unang 2000 na araw ng kanyang buhay (at mapagkailanman!)
- Puntahan ang healthyparentshealthychildren.ca para sa LAHAT ng tungkol sa pagbubuntis. (Maaaring napakahirap ngunit pagtuunan lang muna ang bahaging nasaan ka ngayon.)

Mahahalagang mga link:

Manatiling ablaa at aktibo sa pamamagitan nito:

calgary.ca (pindutin recreation) Lumangoy at mag-ehersisyo.

calgarylibrary.ca Libreng mga libro at online na impormasyon.

littlefreelibrary.org/ourmap Mga libreng libro malapit sa iyo.

calgaryreads.com Pagbasa at pagsulat para sa mga bata.

calgaryschild.com Para sa higit pang impormasyon at gawain.

calgaryplaygroundreview.com Rebyu ng mga palaruan sa Calgary

albertafamilywellness.org Mga agham tungkol sa utak.

parentsmatter.ca Mga impormasyon para sa mga magulang sa iba't ibang wika.

reachinginreachingout.com/resources-parents.htm

Nagpapalaganap ng katatagan sa sarili sa mga matatanda at mga bata.

humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html

Gabay sa mga lugar ng pagpupulong para sa mga magulang.

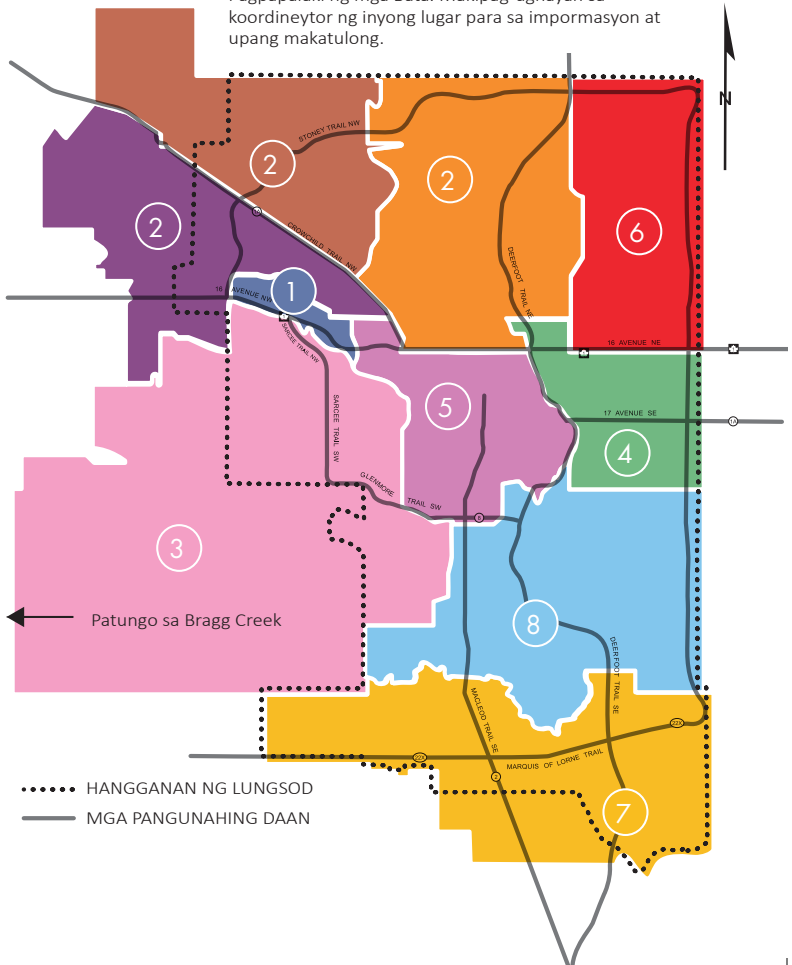
activeforlife.com Impormasyon para sa pagpapaunlad ng pisikal na kakayahan ng mga bata para sa mga magulang at guro.

Bantayan ang mga sumusunod:

Makipag-ugnayan agad sa inyong doktor kapag:

- 1) Walang malalaking ngiti, pagtitig o paglalambing sa anim na buwan
- 2) Walang palitan ng pagsasalita
- 3) Pagbaba ng kakayahan sa pagsasalita at iba pang gawain.

Ang mga nagbibigay suporta para sa Maayos na Pagpapalaki ng mga Bata. Makipag-ugnayan sa koordineytor ng inyong lugar para sa impormasyon at upang makatulong.



Mga Koalisyon sa Calgary

1 **Calgary Bowness Montgomery**

ECD Coalition

Bowness, Greenwood/
Greenbriar, Montgomery

2

Calgary Northwest,

2

West and North Central

2

ECD Coalition

Banff Trail, Rosemont,
Mount Pleasant, Winston
Heights/Mountview,
Charleswood, Brentwood,
Charleswood, Highwood,
Greenview, Thorncliffe,
North Haven, Huntington
Hills, Beddington Heights,
Sandstone, Hidden Valley,
Panorama Hills, Country Hills,
Coventry Hills, Harvest Hills,
Kincora, Evanston, Dalhousie,
Edgemont, Ranchlands,
Arbour Lake, Hawkwood,
Citadel, Hamptons, Rocky
Ridge, Royal Oak, Sherwood,
Nolan Hill, Sage Hill, Tuscany,
Scenic Acres, Valley Ridge,
Crestmont, Silver Springs,
Varsity

3 **Calgary Southwest**

ECD Coalition

Cougar Ridge, West Springs,
Springbank, Discovery Ridge,
Aspen Woods, Coach Hill,
Point McKay, Wildwood,
Strathcona Park, Spruce
Cliff, Shaganappi, Westgate,
Glendale, Glenbrook, Killarney,
Signal Hill, Glamorgan, Lincoln
Park, Rutland Park, Lakeview,
Eagle Ridge, Pump Hill,
Braeside, Palliser, Bayview,
Oakridge, Cedarbrae

4 **Calgary East ECD Coalition**

Crossroads (includes Belfast,
Mayland Heights and Vista
Heights), Marlborough,
Marlborough Park, Albert
Park/Radisson Park, Forest
Heights, Forest Lawn,
Penbrooke Meadows (includes
Penbrooke Heritage Estates
and Mountview), Applewood,
Abbeydale (includes Chateau
Estates), Southview, Dover, Erin
Woods

5 **Calgary Downtown
ECD Coalition**

East of Crowchild
South of 16th Ave,
West of Deerfoot

6 **Calgary North of
McKnight ECD Coalition**

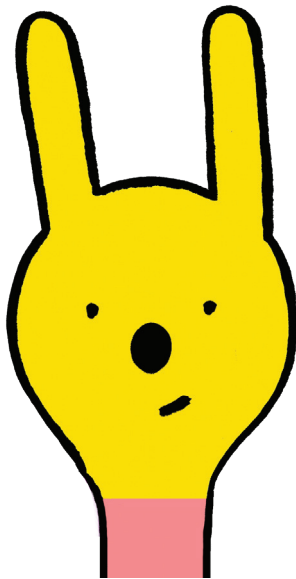
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

7 **Calgary Deep South
ECD Coalition**

Silverado, Evergreen,
Bridlewood, Shawnessy,
Somerset, Millrise, Midnapore,
Sundance, Chaparral Lake,
Chaparral Valley, Walden,
Cranston, Auburn Bay,
Mahogany, Copperfield,
McKenzie Lake, McKenzie
Towne, Legacy

8 **Calgary South Central
ECD Coalition**

Acadia, Canyon Meadows,
Deer Run, Deer Ridge,
Diamond Cove, Fairview,
Kingsland, Foothills Industrial
Park, Lake Bonavista, Ogden,
Parkland, Maple Ridge,
Queensland, Riverbend,
Willow Park, Woodbine,
Woodlands, Southwood,
Quarry Park, East sheppard,
Lynwood, Douglas Glen,
Douglasdale, Bonavista Downs

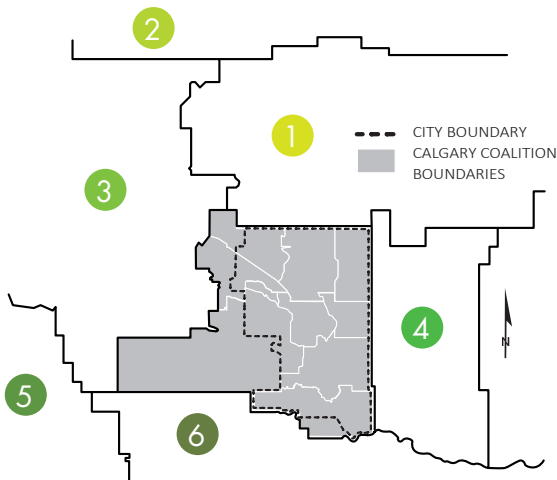


Makipag-ugnayan

Para sa mga bagong impormasyon tungkol sa inyong lokal na koalisyon, bisitahin ang www.ecdcoalitions.org

- 1 Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**
calgarybowmont1@fcssaa.org
- 2 Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**
calgarywest1@fcssaa.org
- 3 Calgary Southwest ECD Coalition**
calgarysw1@fcssaa.org
- 4 Calgary East ECD Coalition**
calgaryeast2@fcssaa.org
- 5 Calgary Downtown ECD Coalition**
calgarydowntown1@fcssaa.org
- 6 Calgary North of McKnight ECD Coalition**
calgarymcknight1@fcssaa.org
- 7 Calgary Deep South ECD Coalition**
calgarydeepsouth1@fcssaa.org
- 8 Calgary South Central ECD Coalition**
calgarysc1@fcssaa.org

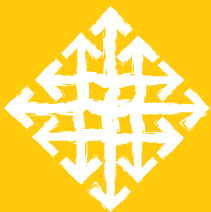
Mga Lokal na Koalisyon



- 1 North Rocky View Pathways to Success ECD Coalition
- 2 Mt. View County ECD Coalition
- 3 Cochrane ECD Coalition
- 4 Formative 5 –Chestermere Southeast Rocky View ECD Coalition
- 5 Bow Valley ECD Coalition
- 6 Foothills Children's Wellness Network

“Kung may impluwensiya lang ako sa butihing engkantadang nagbibigay patnubay sa mga bata, nais kong hilingin sa kanya na ipagkaloob sa bawat bata sa daigdig ang mga matang bukas sa kamalayan na hindi matitinag kahit kailan.”

– *Rachel Carson*



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



facebook.com/2000days