



CẨM NANG CỦA TỔNG Y SĨ CALIFORNIA

ĐỂ GIẢM CĂNG THẲNG

DÀNH CHO NGƯỜI CHĂM SÓC VÀ TRẺ NHỎ



OFFICE OF THE
**CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL**

HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ CĂNG THẲNG VỚI TRẺ NHỎ

Trong thời gian này, nhiều người trong chúng ta đang cảm thấy rất căng thẳng. Ngay cả đối với người lớn, cũng rất khó để nhận ra rằng những cảm giác như cúi kính, khó tập trung, mất ngủ hoặc thay đổi khẩu vị có thể là những dấu hiệu cho thấy cơ thể chúng ta đang bị căng thẳng. Đối với trẻ nhỏ, bất kể ở độ tuổi nào, bộ não và cơ thể của các con thậm chí còn dễ bị tổn thương hơn so với người lớn trước những ảnh hưởng có hại của căng thẳng, và hầu hết các con không thể nhận biết hoặc diễn đạt điều đó. Căng thẳng ở trẻ nhỏ có thể biểu hiện khác với căng thẳng của người lớn chúng ta. Cẩm nang giảm căng thẳng này có thể giúp quý vị hiểu rõ những điều cần lưu ý và những việc quý vị có thể làm để bảo vệ sức khỏe của gia đình mình.

Một số thay đổi xảy ra do những thách thức trong thời đại mà chúng ta sống, ví dụ như các bản tin gây lo lắng thường xuyên xuất hiện, hoặc những thay đổi tại trường học, nơi làm việc hoặc các hoạt động sau giờ học có thể gây rắc rối và thậm chí hết sức đáng sợ đối với trẻ nhỏ. Trẻ có thể lo lắng về những thói quen mới hoặc có thể cảm thấy khó chịu về những điều nghe thấy ở trường. Trong thời gian căng thẳng cao độ, cơ thể của trẻ có thể sản sinh nhiều hoóc-môn gây căng thẳng hơn mức bình thường (hoặc ít hoóc-môn gây căng thẳng hơn trong trường hợp trẻ từng trải qua nghịch cảnh lớn).

Bị căng thẳng cao độ trong thời gian dài có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe thể chất và/hoặc tinh thần của trẻ, ví dụ như hen suyễn, chậm phát triển, trầm cảm hoặc các vấn đề về hành vi. Tin vui là có những điều đơn giản mà quý vị có thể thực hiện hàng ngày tại nhà để giúp điều chỉnh hệ thống phản ứng với căng thẳng của trẻ và giảm bớt những tác động tiêu cực của căng thẳng, giúp trẻ luôn khỏe mạnh và phát triển bình thường.

Có thể sẽ hữu ích khi nhớ rằng yếu tố quan trọng nhất để trẻ khỏe mạnh là một người chăm sóc khỏe mạnh. Trẻ được kết nối qua mạng để được điều chỉnh các tín hiệu cảm xúc từ những người chăm sóc, vì vậy các con của chúng ta tiếp nhận được năng lượng từ chúng ta. Vì vậy, trong khi chăm sóc trẻ và gia đình của quý vị, điều quan trọng không kém là phải tuân theo các chiến lược giải tỏa căng thẳng cho chính quý vị. Trước hết, quý vị hãy nhớ tự chăm sóc bản thân để có thể sẵn sàng chăm sóc con quý vị. Xem [Cẩm Nang Giảm Căng Thẳng của Tổng Y Sĩ California](#) để biết các mẹo tự chăm sóc bản thân trong thời gian này.

Các mối quan hệ cũng như môi trường nuôi dưỡng an toàn và ổn định mà trong đó trẻ em cảm thấy an toàn về mặt cảm xúc và thể chất có thể bảo vệ bộ não và cơ thể của trẻ khỏi tác hại của căng thẳng.

Quý vị có thể giúp trẻ khỏe mạnh hơn bằng cách quản lý phản ứng với căng thẳng của chính quý vị và giúp trẻ làm điều tương tự.

Dinh dưỡng lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc, thực hành tỉnh thức, trải nghiệm thiên nhiên, xây dựng các hỗ trợ xã hội và chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm hoóc-môn gây căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.

Không điều gì trong số này là dễ dàng ngay với quý vị và quý vị rất dễ cảm thấy choáng ngợp. Hãy nhớ rằng mạng lưới và cộng đồng của quý vị có thể giúp đỡ. Vì vậy, hãy liên hệ với trường học, bạn bè, gia đình, cộng đồng tín ngưỡng và hàng xóm của quý vị để biết điều gì có hiệu quả trong gia đình họ ngay bây giờ và chia sẻ những điều có hiệu quả trong gia đình của quý vị. Trò chuyện với người quý vị tin tưởng là một cách tuyệt vời để giảm căng thẳng và duy trì kết nối.

Bắt đầu với những điều cơ bản trong thói quen hàng ngày và sau đó thực hiện từng bước để xây dựng một chương trình phù hợp với quý vị và gia đình quý vị. Hãy đối xử tử tế với chính mình. Tất cả chúng ta đã trải qua nhiều sự kiện trong vài năm vừa qua, những thách thức mới cũng như các yếu tố gây căng thẳng sẽ nảy sinh do những gì đang xảy ra trên toàn cầu, tại quốc gia và địa phương vào một ngày nào đó.

LUÔN QUAN TÂM TỚI CĂNG THẲNG Ở TRẺ NHỎ

Bất kể ở độ tuổi nào, trẻ có thể không nhận ra sự căng thẳng của bản thân, không thể diễn đạt và không có biểu hiện căng thẳng như ở người lớn.

Trong những thời điểm khó khăn, cơ thể chúng ta có thể sản sinh nhiều hoóc-môn gây căng thẳng hơn bình thường. Biểu hiện có thể khác nhau ở mỗi người. Trẻ sơ sinh có thể có biểu hiện khác thường về cách ăn và ngủ. Trẻ mới biết đi và trẻ mẫu giáo có thể quay lại các mốc phát triển đã qua, ví dụ như ngủ suốt đêm hoặc đái dầm.

Một trong những dấu hiệu căng thẳng phổ biến nhất ở trẻ đang ở độ tuổi đi học là những thay đổi trong hành vi. Trẻ có thể dễ cáu gắt hơn, phản kích, buồn chán hoặc khó kiểm soát các cơn bốc đồng, khó tập trung chú ý hoặc có thể xuất hiện những hành vi mới. Thanh niên và thanh thiếu niên có thể sống thu mình hơn.

Tuy nhiên, nhiều trẻ có thể không có dấu hiệu hành vi nào cả. Đối với một số trẻ, hoóc-môn gây căng thẳng gia tăng có thể gây đau đầu, đau bụng, khó ngủ hoặc làm trầm trọng thêm các bệnh như hen suyễn, chàm hoặc viêm nhiễm thường xuyên hơn. Ở thanh thiếu niên, quý vị có thể thấy nhiều hành vi bất chấp rủi ro như sử dụng các chất gây nghiện như thuốc lá và cần sa (bao gồm cả thuốc lá điện tử), rượu và các chất khác cũng như tăng ham muốn quan hệ tình dục. Các bé gái cũng có thể thấy sự thay đổi về thời điểm hoặc khoảng thời gian của chu kỳ kinh nguyệt.

Sẽ rất hữu ích khi quý vị nhớ rằng những thay đổi này không “chỉ do trẻ tưởng tượng ra”.

Căng thẳng gia tăng dẫn đến những thay đổi sinh học trong bộ não và cơ thể, điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, hành vi và sự phát triển của trẻ. Nếu trẻ bị hen suyễn, tiểu đường hoặc tình trạng sức khỏe khác, điều quan trọng là phải theo dõi tình trạng đó chặt chẽ hơn trong thời gian căng thẳng. Nhiều bệnh mãn tính trở nên trầm trọng hơn do căng thẳng, vì vậy việc tạo lập thói quen thực hành bảy chiến lược giải tỏa căng thẳng dưới đây có thể giúp chống lại tác động của hoóc-môn gây căng thẳng.

GIẢI TỎA CĂNG THẲNG CHO TRẺ

BƯỚC 1: NÓI VỀ ĐIỀU ĐANG XẢY RA

- Bất kể tuổi tác, điều không chắc chắn có thể gây ra lo lắng. Điều quan trọng là cha mẹ và người chăm sóc phải nói chuyện với trẻ em về các tình huống khẩn cấp bằng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi và thảo luận một cách bình tĩnh và tế nhị để giúp trẻ đối phó với tình huống.
- Mở lời có lẽ là phần khó nhất. Một gợi ý để mở lời dễ dàng hơn là bắt đầu bằng cách hỏi xem trẻ đã nghe thấy gì về các sự kiện hiện tại và liệu trẻ họ có bất kỳ câu hỏi hay nỗi sợ hãi nào không.
- Hãy dành chút thời gian để đính chính mọi thông tin sai lệch và chia sẻ những sự thật phù hợp với lứa tuổi.
- Theo dõi những chi tiết này bằng cách tập trung vào điều mà chúng ta có thể kiểm soát để giúp bản thân và người khác khỏe mạnh.

BƯỚC 2: GIÚP TRẺ DUY TRÌ KẾT NỐI QUA MẠNG VỚI MỌI NGƯỜI

- Sự hỗ trợ xã hội là một phần quan trọng trong sự phát triển của trẻ và giảm thiểu tác động tiêu cực của sự căng thẳng. Việc tìm cách giúp trẻ duy trì kết nối với bạn bè, anh chị em họ, giáo viên, ông bà, huấn luyện viên, cô dì, chú bác, v.v., là rất quan trọng.
- Lên lịch vui chơi, viết thư, gửi qua lại những bức ảnh ngây ngô, gửi tin nhắn video, hay bất cứ điều gì hiệu quả – nhưng việc giúp trẻ duy trì kết nối qua mạng với mọi người mới quan trọng đối với chúng cũng như đối với quý vị.

BƯỚC 3: HÌNH THÀNH THÓI QUEN CHO QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH QUÝ VỊ

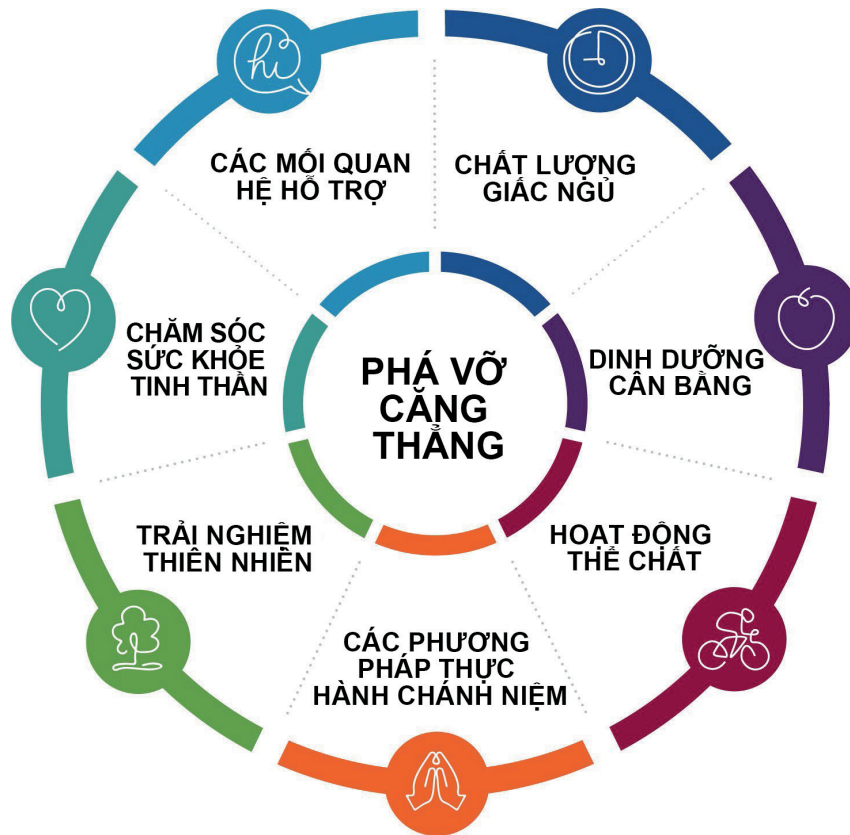
- Trong những thời điểm bất ổn, điều đặc biệt quan trọng là phải duy trì các thói quen thông thường – khả năng dự đoán và tổ chức sẽ giúp trẻ tự điều chỉnh.
- Chia sẻ lịch trình với trẻ, vì điều này giúp giảm lo lắng, sợ hãi hay buồn chán và giảm các hành vi thách thức trong suốt cả ngày. Với những trẻ lớn hơn và thanh thiếu niên, sẽ thật tuyệt vời khi cùng trẻ lên lịch trình để chúng có ý thức kiểm soát và tự quyết.
- Lịch trình của quý vị nên bao gồm thời gian thức dậy và giờ đi ngủ cố định, các bữa ăn thông thường (bao gồm bữa ăn nhẹ), thời gian yên tĩnh để học bài và đọc sách cũng như vận động và tập thể dục thường xuyên.
 - o Khi lập kế hoạch, hãy tính cả các yếu tố trong bảy chiến lược giải tỏa căng thẳng để giúp điều chỉnh hệ thống phản ứng với căng thẳng. Bảy chiến lược gồm:
 - Các mối quan hệ hỗ trợ – duy trì kết nối với cộng đồng của chúng ta
 - Tập thể dục – 60 phút mỗi ngày (không nhất thiết phải tập liền 60 phút cùng một lúc)
 - Giấc ngủ lành mạnh – thực hành tốt vệ sinh giấc ngủ bao gồm đi ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày.
 - Dinh dưỡng
 - Hỗ trợ sức khỏe tinh thần và hành vi
 - Chánh niệm — thực hành thiền hoặc cầu nguyện
 - Trải nghiệm thiên nhiên
- Việc giữ vệ sinh thường xuyên – tắm rửa, đánh răng, mặc quần áo sạch – cũng rất quan trọng cho sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Điều quan trọng cần nhớ là, nếu quý vị đang làm việc tại nhà, thì vui chơi cũng là một phần quan trọng trong “công việc” của trẻ. Chúng ta không nên kỳ vọng trẻ tập trung học tập 8 giờ mỗi ngày. Cơ hội để tập thể dục, sáng tạo và vui chơi là điều rất quan trọng đối với hành vi, khả năng học tập và sự phát triển trong cả ngày.
- Nếu quý vị có thể ra ngoài, hãy ra ngoài và vận động cơ thể cùng mọi người. Điều này rất tốt cho sức khỏe thể chất và tinh thần của mọi người.
- Trong cẩm nang này có “mẫu tự chăm sóc bản thân dành cho trẻ em” có thể giúp quý vị bắt đầu xây dựng chương trình của mình.

BƯỚC 4: DUY TRÌ THÓI QUEN CỦA QUÝ VỊ

- Bắt đầu thói quen đã lên lịch của quý vị. Duy trì tâm trí cởi mở với điều có hiệu quả, điều không có hiệu quả và điều thực tế đối với quý vị và gia đình quý vị. Tốt nhất nên ghi chú hoặc viết nhật ký về những điều phù hợp với quý vị.
- Thường xuyên cùng trẻ (và với chính quý vị!) kiểm tra xem trẻ đang cảm thấy như thế nào.
- Không phải mọi thời điểm trong ngày đều cần được lên lịch, vậy nên hãy dành chút thời gian để suy nghĩ về chương trình của quý vị và xem nó có hiệu quả với gia đình quý vị như thế nào. Nếu quý vị cần thay đổi một vài thứ, thì hãy tiến hành. Hãy để kế hoạch của quý vị tiến triển để đảm bảo nó có hiệu quả với quý vị. Nếu không, hãy cứ thay đổi, nhưng đảm bảo duy trì các yếu tố từ bảy chiến lược giải tỏa căng thẳng.

Bảy Chiến Lược Giải Tỏa Căng Thẳng cho Trẻ

Các mối quan hệ cũng như môi trường nuôi dưỡng an toàn và ổn định mà trong đó trẻ em cảm thấy an toàn về mặt cảm xúc và thể chất có thể bảo vệ bộ não và cơ thể của trẻ khỏi tác hại của căng thẳng. Quý vị có thể giúp trẻ khỏe mạnh hơn bằng cách quản lý phản ứng với căng thẳng của chính quý vị và giúp trẻ làm điều tương tự. Dinh dưỡng lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc, thực hành tỉnh thức, trải nghiệm thiên nhiên, xây dựng các hỗ trợ xã hội và chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.



1. CÁC MỐI QUAN HỆ HỖ TRỢ:

- Cải thiện gấp đôi các mối quan hệ hỗ trợ trong gia đình quý vị và giúp trẻ duy trì kết nối với bạn bè và những người thân yêu bên ngoài gia đình. Tắt các phương tiện và thiết bị để có thời gian chất lượng cùng nhau sáng tạo nghệ thuật, nhảy múa, nấu ăn hoặc đọc sách ở nhà. Giữ liên lạc với các cố vấn, bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc trò chuyện video, qua trường học và các tổ chức cộng đồng hoặc tín ngưỡng.

2. TẬP THỂ DỤC HÀNG NGÀY:

- Tham gia hoạt động thể chất 30-60 phút mỗi ngày. Không cần tập 30-60 phút cùng một lúc. Nhảy múa khiêu vũ vui vẻ ngay trong phòng ngủ của quý vị, nhảy bật 35 lần, thi lắc vòng 20 phút, quay và chia sẻ TikTok, đi bộ nhanh quanh khu nhà, chạy, yoga trước khi đi ngủ, 10 lần hít đất, nhảy dây đôi, và quý vị có thể bổ sung thêm bất cứ hoạt động nào vào danh sách. Điềm máu chốt - giúp cơ thể quý vị và của trẻ vận động và tăng nhịp tim để giảm bớt căng thẳng.

3. GIẤC NGỦ LÀNH MẠNH:

- Ngủ đủ giấc và ngủ sâu. Dù là việc này khá khó khăn vào thời điểm này, nhưng việc đi ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày sẽ đem lại lợi ích cho quý vị.
- Tạo thói quen đọc sách hoặc đọc sách cho hoặc cùng trẻ trước khi đi ngủ.
- Đảm bảo nơi ngủ mát mẻ, yên tĩnh, dễ chịu và không có phiền nhiễu.
- Tắt đồ điện tử ít nhất nửa tiếng trước khi đi ngủ.
- Hạn chế thực phẩm và đồ uống có chứa caffein, như soda và sô cô la.

4. DINH DƯỠNG:

- Điều này không có nghĩa là giảm cân. Mà là đảm bảo sao cho quý vị có dinh dưỡng phù hợp nhằm giúp phòng tránh căng thẳng. Duy trì ăn uống đúng giờ, kể cả bữa ăn nhẹ cho trẻ. Giảm thiểu các thực phẩm có lượng tinh bột (carb) tinh chế, thực phẩm nhiều chất béo, thực phẩm nhiều đường, và giảm lượng sử dụng rượu bia.
- Nguyên tắc chung bao gồm 5-9 khẩu phần trái cây và rau củ quả mỗi ngày và thực phẩm giàu axit béo omega-3, bao gồm cá, các loại hạt và chất xơ.

5. HỖ TRỢ SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ HÀNH VI:

- Chăm sóc sức khỏe tâm thần cho bản thân và/hoặc cho con quý vị.
- Giảm thiểu xem/tiếp nhận tin tức hoặc nội dung truyền thông khiến tâm lý của quý vị và của trẻ cảm thấy khó chịu.
- Nếu trẻ đang khám với một chuyên gia sức khỏe tinh thần, hãy cân nhắc việc khám qua video hoặc điện thoại nếu điều này thoải mái và thuận tiện hơn. Hiện có nhiều luật mới cho phép nhà cung cấp của quý vị thực hiện thăm khám qua điện thoại và video.
- Duy trì các lịch khám sức khỏe tinh thần của quý vị qua cuộc gọi video hoặc điện thoại.
- Có những cuộc trò chuyện cởi mở trong gia đình về sức khỏe tinh thần và cảm xúc.
- Nếu quý vị không có chuyên gia sức khỏe tinh thần thường xuyên thăm khám, đây là [một số nguồn thông tin](#) để giúp quý vị bắt đầu.
- Nếu quý vị cảm thấy mình hoặc con mình đang gặp khủng hoảng, hãy gọi 988 hoặc truy cập Calhope.org.

6. GIỮ TÂM TỈNH THỨC, THIỀN, CẦU NGUYỆN:

- Thực hành chánh niệm, chẳng hạn như thiền, yoga hoặc cầu nguyện trong 20 phút, hai lần một ngày. Có rất nhiều ứng dụng quý vị có thể tải xuống điện thoại của mình hoặc tìm các bài thực hành trực tuyến để sử dụng. Nhiều ứng dụng cũng có các chương trình đặc biệt dành cho trẻ ở mọi lứa tuổi!
- Thực hành chánh niệm có thể giúp tăng cường các luồng thần kinh tích cực, giảm đi những phản ứng căng thẳng, giúp quý vị điều hòa cơ thể dễ dàng hơn.
- Dành thời gian trong ngày với trẻ để quan sát và trò chuyện về cảm giác của quý vị và trẻ, cả về thể chất lẫn tinh thần.

7. TRẢI NGHIỆM THIÊN NHIÊN

- Dành thời gian với thiên nhiên và hoạt động ngoài trời có thể giúp chúng ta cảm thấy thoải mái, sống khỏe mạnh và sống lâu hơn. Trong cuộc sống bận rộn, chúng ta có thể khó tìm được thời gian để hoạt động ngoài trời và hòa mình với thiên nhiên, đặc biệt là vào mùa đông tại các thành phố, nếu chúng ta không có không gian xanh ở gần và nếu chúng ta không cảm thấy an toàn ở đó. Nhưng chỉ cần hít thở không khí trong lành trong vài phút cũng có thể hữu ích!
- Gặp gỡ gia đình hoặc bạn bè tại công viên hoặc đi bộ đường dài (chọn cây trên TV) – nếu quý vị có thêm thời gian, hãy đi dã ngoại.
- Đi dạo ngoài trời một mình hoặc với gia đình, đi bộ quanh khu nhà hoặc trong công viên. Thực hành chánh niệm và sử dụng cả năm giác quan để quan sát thế giới tự nhiên, tận hưởng ánh nắng mặt trời, lắng nghe tiếng chim hót và ngắm hoa nở.
- Ngắm mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn.
- Tham gia vượt chướng ngại vật, nhảy dây hoặc vẽ trò nhảy lò cò hoặc bốn ô vuông bằng phấn.
- Tìm xem có chương trình sau giờ học nào gần đó không, ví dụ như thông qua trường học, Hiệp Hội Thanh Niên Cơ Đốc Giáo (Young Men's Christian Association, YMCA) hoặc Câu Lạc Bộ Nam Sinh & Nữ Sinh. Các chương trình thường xuyên giảm giá.

MỘT SỐ LƯU Ý BỔ SUNG

Để tránh căng thẳng, việc tạo ra một hoạt động giải tỏa để trẻ có thể dồn năng lượng của mình là vô cùng hữu ích. Các hoạt động như tập thể dục, nghệ thuật, vui chơi và sáng tạo rất hữu ích. Thói quen giải tỏa căng thẳng của quý vị là giải pháp giúp mọi người đi đúng hướng. Và, như mọi khi, hãy nói ra hành vi khác thường và hỏi xem trẻ cảm thấy thế nào, việc kiểm tra xem điều gì đang xảy ra cũng là điều quan trọng. Dưới đây là một vài lời nhắc bổ sung:

- Dành Thời Gian Chất Lượng Với Nhau – Việc dành nhiều thời gian cho gia đình có thể là cơ hội để mọi người dành nhiều thời gian hơn cho nhau. Vì vậy, hãy tìm kiếm những mặt tích cực để cải thiện sự gắn kết gia đình nếu có thể.
- Vui chơi – Việc tìm kiếm những cách cười đùa và vui chơi là cực kỳ quan trọng với sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta. Tắt các kênh tin tức và mở một bộ phim hài ra xem, gọi điện cho một người bạn và trò chuyện về những lần quý vị thấy hài nhất, hình dung những biểu cảm mà quý vị có, như khi chơi cái trò "the floor is lava". Hãy nhớ rằng một phần "công việc" của trẻ là vui chơi. Đây là nhiệm vụ mà trẻ cần cho sự phát triển của mình. Đây là thời điểm mọi thứ khá nghiêm trọng, nhưng quý vị vẫn có thể chơi vui. Điều này tốt cho mọi người.
- Điều chỉnh các kỳ vọng – Cuộc sống vốn khó khăn và mọi người đều có những yếu tố gây căng thẳng riêng mà họ đang phải đối mặt. Hãy cho phép bản thân không phán xét về điều mà quý vị làm chưa "đúng" hoặc chưa đủ. Hãy cố gắng hết sức khi thực hiện chương trình mà quý vị phát triển để giảm thiểu căng thẳng cho quý vị và con quý vị ngay bây giờ.
- Đừng Ngần Ngại Nhờ Ai ĐÓ Giúp Đỡ hoặc Dành Thời Gian Cho Mình - Cởi mở giao tiếp với người thân về những thời điểm mà chúng ta cần sự trợ giúp. Dù là quý vị có một từ mã đặc biệt hay lời nhắc cho chính bản thân mình. Nếu cần thời gian cho mình, hãy cho mọi người biết và dành chút thời gian cho mình. Nếu quý vị đang có một thời gian thực sự khó khăn, thì điều đó là bình thường và không may, và hiện nay lối suy nghĩ đó rất dễ có.

MẪU TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN DÀNH CHO TRẺ

Quý vị có thể giúp trẻ khỏe mạnh hơn bằng cách quản lý phản ứng với căng thẳng của chính quý vị và giúp trẻ làm điều tương tự. Dinh dưỡng lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc, thực hành tỉnh thức, trải nghiệm thiên nhiên, xây dựng các hỗ trợ xã hội và hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm hóc-môn gây căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.

Dưới đây là một số mục tiêu mà gia đình quý vị có thể đặt ra để hỗ trợ sức khỏe cho trẻ.

Kiểm tra các mục tiêu mà quý vị chọn hoặc tùy chỉnh mẫu này bằng cách thêm những mục tiêu khác có hiệu quả cho quý vị và gia đình theo từng danh mục.

☐ Các mối quan hệ hỗ trợ. Chúng ta đã đặt mục tiêu...

- ☐ Luôn giao tiếp một cách tôn trọng ngay cả khi chúng ta khó chịu hoặc tức giận
- ☐ Dành nhiều thời gian chất lượng bên nhau với gia đình, chẳng hạn như:
 - ☐ Thường xuyên ăn uống với gia đình
 - ☐ Dùng "đồ điện tử ít hơn" để có nhiều thời gian trò chuyện và/hoặc vui chơi cùng nhau
 - ☐ Nói chuyện, đọc sách và/hoặc hát cùng nhau mỗi ngày
- ☐ Tôi và con tôi dành thời gian để gọi điện hoặc trò chuyện video với bạn bè và gia đình để duy trì hệ thống hỗ trợ lành mạnh cho bản thân và gia đình
- ☐ Kết nối thường xuyên với các thành viên trong cộng đồng để đóng góp vào hỗ trợ xã hội
- ☐ Nhờ người giúp đỡ khi thấy mối quan hệ hoặc môi trường thiếu an toàn về cảm xúc và thể chất
 - ☐ Đường dây nóng Phòng Chống Bạo Hành Quốc Gia là **800-799-SAFE (7233)** hoặc [trò chuyện trực tiếp tại đây](#)

- ☐ Đường dây nóng Phòng Chống Bạo Hành Tình Dục Quốc Gia là **800-656-HOPE (4673)** hoặc [trò chuyện trực tiếp tại đây](#)
- ☐ Để tiếp cận đường dây nhấn tin cho dịch vụ can thiệp khủng hoảng, **nhấn HOME** gửi tới **741-741**
- ☐ Lập mục tiêu riêng của quý vị: _____

- ☐ **Tập thể dục. ...**
 - ☐ Giới hạn thời gian nhìn vào màn hình xuống dưới một giờ mỗi ngày
 - ☐ Đi bộ ít nhất 20 phút mỗi ngày
 - ☐ Tìm một loại hình thể dục ưa thích và tập đều đặn cùng gia đình. Ví dụ như bộ đường dài, nhảy múa, thể thao (bắn vòng, chơi đuổi bắt, v.v.), lắc vòng, nhảy dây, chạy, nhảy bật, chống đẩy, gập bụng hoặc yoga.
- ☐ Cho trẻ tham gia các hoạt động thể chất như thể thao, nhảy múa hoặc các loại hình thể dục thông thường khác – trong khi vẫn thực hiện giãn cách xã hội/vật lý
- ☐ Lập mục tiêu riêng của quý vị: _____

- ☐ **Dinh dưỡng.** Chúng ta đã đặt mục tiêu...
 - ☐ Ăn bữa sáng lành mạnh mỗi ngày (gồm chất đạm, ngũ cốc nguyên hạt và/hoặc trái cây)
 - ☐ Uống nước thay vì nước trái cây hoặc soda
 - ☐ Ăn ít nhất 5 loại rau và/hoặc trái cây mỗi ngày
 - ☐ Chọn bánh mì ngũ cốc nguyên hạt và gạo lứt thay vì bánh mì trắng hoặc gạo trắng
 - ☐ Hạn chế thực phẩm nhiều đường và/hoặc nhiều chất béo
 - ☐ Lập mục tiêu riêng của quý vị: _____

- ☐ **Giấc ngủ.** Chúng ta đã đặt mục tiêu...
 - ☐ Tắt màn hình thiết bị điện tử 30 phút trước khi ngủ
 - ☐ Giúp trẻ đi ngủ đúng giờ hàng đêm
 - ☐ Tạo thói quen đọc sách cho con trước khi đi ngủ (hoặc, nếu trẻ lớn, tôi để trẻ đọc cho tôi nghe)
 - ☐ Tạo một nơi yên tĩnh để ngủ
 - ☐ Thực hành chánh niệm công cụ giảm căng thẳng khác nếu sự lo lắng khiến trẻ mất ngủ
 - ☐ Lập mục tiêu riêng của quý vị: _____

- ☐ **Thực hành chánh niệm.** Chúng ta đã đặt mục tiêu...
 - ☐ Dành những khoảnh khắc trong ngày để nhận biết việc chúng ta cảm nhận như thế nào, cả về thể chất và cảm xúc
 - ☐ Trò chuyện hoặc Viết một danh sách ít nhất năm điều cảm thấy trân trọng biết ơn mỗi ngày
 - ☐ Thực hành thở trong tỉnh thức (mindful) hoặc (các) kỹ thuật giữ bình tĩnh trong những tình huống căng thẳng
 - ☐ Tạo thói quen cầu nguyện, thiền định và/hoặc yoga thường xuyên
 - ☐ Tải một ứng dụng chánh niệm và thực hành chánh niệm mỗi ngày
 - ☐ Lập mục tiêu riêng của quý vị: _____

- ☐ **Sức khỏe tinh thần.** Chúng ta đã đặt mục tiêu...
 - ☐ Có cuộc trò chuyện cởi mở trong gia đình về sức khỏe tinh thần và cảm xúc
 - ☐ Tìm hiểu thêm về các tùy chọn sức khỏe tinh thần (như là dịch vụ về tư vấn, liệu pháp, tâm thần)
 - ☐ Tìm một chuyên gia sức khỏe tinh thần địa phương

- ☐ Lên lịch hẹn với một chuyên gia sức khỏe tinh thần hoặc duy trì lịch khám đều đặn
- ☐ Nếu tôi cảm thấy bản thân hoặc con tôi gặp khủng hoảng, thì tôi sẽ yêu cầu trợ giúp
 - ☐ Đường Dây Nóng Quốc Gia về Phòng Chống Tự Tử là **800-273-TALK (8255)** hoặc [trò chuyện trực tiếp tại đây](#)
 - ☐ Để tiếp cận đường dây nhắn tin cho dịch vụ can thiệp khủng hoảng, **nhấn HOME** gửi tới **741-741**
 - ☐ Đường dây Trợ giúp Căng thẳng do Thảm họa của Cục Quản lý Lạm Dụng Chất Gây Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA): **800-985-5990** để được tư vấn về cảm xúc
- ☐ Lập mục tiêu riêng của quý vị: _____

Hãy nhớ rằng yếu tố quan trọng nhất để trẻ khỏe mạnh là một người chăm sóc khỏe mạnh.

Dưới đây là một số mục tiêu mà quý vị có thể đặt ra để giúp gia đình quý vị khỏe mạnh hơn.

- ☐ **Tự chăm sóc bản thân.** Tôi đã đặt ra mục tiêu...
 - ☐ Lập kế hoạch cho những việc cần làm khi tôi cảm thấy căng thẳng, tức giận hoặc quá tải
 - ☐ Lập kế hoạch với bạn đời, bạn bè hoặc người thân của tôi để nhận sự hỗ trợ khi cần
 - ☐ Tìm trợ giúp nếu tôi thấy không an toàn về cảm xúc hoặc thể chất
 - ☐ Duy trì lịch thăm khám đều đặn qua video hoặc điện thoại với (các) nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần hoặc hành vi của tôi
 - ☐ Xác định điểm mạnh của bản thân và tìm hiểu thêm về cách làm tăng khả năng chịu đựng
 - ☐ Gọi **211** nếu tôi cần sự trợ giúp trong việc đáp ứng các nhu cầu cơ bản như thực phẩm và chỗ ở
 - ☐ Lập mục tiêu riêng của quý vị: _____
- ☐ **Trải nghiệm thiên nhiên.** Chúng ta đã đặt mục tiêu...
 - ☐ Dành thời gian ở ngoài trời _____ lần một tuần – gặp gỡ gia đình hoặc bạn bè để vui chơi!
 - ☐ Đi bộ ngoài trời vài lần một tuần
 - ☐ Tới một sân chơi tại địa phương, ví dụ như ở trường học hoặc công viên
 - ☐ Tìm xem có chương trình sau giờ học nào gần đó không, ví dụ như thông qua trường học, YMCA hoặc Câu Lạc Bộ Nam Sinh & Nữ Sinh (Các chương trình thường xuyên giảm giá)
 - ☐ Tham gia vượt chướng ngại vật, nhảy dây hoặc vẽ trò nhảy lò cò hoặc bốn ô vuông bằng phấn
 - ☐ Lập mục tiêu riêng của quý vị: _____

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:

Từ ACE Resource Network: <https://numberstory.org/>

Từ **First 5 California**: <http://www.first5california.com/>

Từ **American Academy of Pediatrics**: <https://www.healthychildren.org/>