



# **Cẩm nang từ Bộ Trưởng Y Tế California: Giảm căng thẳng cho Trẻ nhỏ và Người chăm sóc Trẻ trong quá trình dịch COVID-19**

(Vietnamese)

## TÌM HƯỚNG GIẢM CĂNG THẲNG CÙNG VỚI TRẺ

Đa số chúng ta hiện đang cảm thấy rất căng thẳng. Ngay cả đối với người lớn, khó có thể nhận biết rằng những gì chúng ta cảm thấy khó chịu, khó tập trung, mất ngủ hoặc thay đổi khẩu vị thực sự có thể là dấu hiệu cho thấy cơ thể đang cảm thấy những ảnh hưởng từ căng thẳng. Đối với trẻ em, bất kể độ tuổi nào, bộ não và cơ thể của trẻ dưới tác hại của căng thẳng thậm chí còn dễ bị tổn thương hơn so với người lớn. Và đa phần, trẻ không nhận ra được hoặc không thể diễn đạt bằng lời. Căng thẳng ở trẻ em có thể thể hiện triệu chứng khác với căng thẳng ở người lớn. Cẩm nang Chế ngự Căng thẳng có thể giúp bạn hiểu những gì cần để ý và những gì có thể thực hiện để bảo vệ sức khỏe gia đình bạn.

Một số thay đổi hiện đang xảy ra do COVID-19 chẳng hạn như: những tin tức gây lo lắng thường xuyên, việc trường học đóng cửa, việc không thể gặp bạn và người thân có thể gây suy sụp và thậm chí làm trẻ sợ hãi. Chúng có thể có những lo lắng về sức khỏe của chính bản thân hoặc sức khỏe của những người mà chúng yêu quý, chẳng hạn như ông bà. Hoặc chúng có thể cảm thấy buồn về việc bỏ lỡ một sự kiện đặc biệt như bữa tiệc sinh nhật, buổi biểu diễn âm nhạc, thể thao đồng đội, hoặc một chuyến đi hoặc cắm trại đã được lên kế hoạch. Trong thời gian này, cơ thể con bạn có thể sản sinh nhiều chất kích thích căng thẳng hơn là khi khỏe mạnh (hoặc ít chất kích thích căng thẳng hơn trong trường hợp trẻ có bất hạnh lớn xảy ra trong quá khứ). Chịu mức căng thẳng cao kéo dài có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe tinh thần và/hoặc thể chất của trẻ, chẳng hạn như bệnh hen suyễn, sự kém tăng trưởng, trầm cảm, hoặc vấn đề về hành vi. Tin vui là có những điều đơn giản bạn có thể thực hiện mỗi ngày tại nhà để giúp điều chỉnh hệ thống phản ứng căng thẳng của con bạn và giảm tác động tiêu cực đến từ căng thẳng, duy trì trẻ khỏe mạnh và đi đúng hướng phát triển.

Nhớ là thành phần quan trọng nhất để trẻ khỏe mạnh là người chăm sóc trẻ phải khỏe mạnh. Trẻ nhạy cảm trong việc nắm bắt những tín hiệu xúc cảm từ người chăm sóc trẻ, vì vậy trẻ thu nạp năng lượng từ chúng ta, đặc biệt là giờ khi mọi người đều ở nhà với nhau. Do đó trong lúc bạn đang tìm cách bình thường hóa trạng thái mới này, đang nộp đơn hưởng phúc lợi xã hội chẳng hạn hoặc đang có việc làm tại nhà trong khi chăm sóc con và gia đình, thì việc thực hiện theo các biện pháp giảm căng thẳng cho chính mình cũng quan trọng không kém. Nhớ đeo "mặt nạ oxy" bảo vệ mình trước, để có thể ở bên cạnh hỗ trợ con. Xem [Cẩm nang của Bộ Trưởng Y Tế California: Giảm Căng Thẳng trong Dịch COVID-19 để có lời khuyên về việc tự chăm sóc bản thân](#) trong thời gian này.

Sự an toàn, ổn định trong các mối quan hệ và môi trường nuôi dưỡng, làm trẻ cảm thấy an toàn về tinh thần và thể chất có thể bảo vệ não bộ và cơ thể trẻ khỏi tác hại đến từ căng thẳng. Bạn có thể giúp con mình khỏe mạnh hơn bằng việc tự kiểm soát ứng biến với căng thẳng của bản thân và giúp con mình thực hiện điều tương tự. Dinh dưỡng lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ ngon, luyện tập tâm tĩnh thức, đóng góp vào hỗ trợ xã hội, và nhận sự chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm chất kích thích gây căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.

Những điều này không dễ gì làm được ngay lúc này và bản thân rất dễ cảm thấy bị quá tải. Nhớ là các kết nối hỗ trợ cho bạn vẫn có thể giúp bạn ngay cả khi bạn không ở gần. Vì vậy, hãy liên hệ với trường học, bạn bè, gia đình, cộng đồng tín ngưỡng và hàng xóm của bạn để xem những gì hiện đang được thực hiện hiệu quả trong gia đình của họ và chia sẻ những gì hiện đang được thực hiện hiệu quả trong gia đình bạn. Nói chuyện với người mà bạn tin tưởng là một cách tuyệt vời để giảm căng thẳng và duy trì kết nối ngay cả khi chúng ta cách xa.

Bắt đầu bằng những thói quen cơ bản hàng ngày và sau đó thực hiện từng bước xây dựng chương trình phù hợp với bạn và gia đình bạn. Hãy yêu thương chính mình. Chúng ta hiện giờ đều cùng nhau điều chỉnh thích nghi với tình huống mới và quá trình chuyển đổi này sẽ mất một thời gian.

## **HÃY CHÚ Ý ĐẾN SỰ CĂNG THẲNG Ở TRẺ**

Nhiều người trong số chúng ta hiện đang cảm thấy rất căng thẳng. Khi là người lớn, có lẽ chúng ta có thể nhận biết và nói “chà, mình đang căng thẳng.” Đối với trẻ, bất kể tuổi tác, có thể không nhất thiết nhận biết được căng thẳng, hay có thể nói ra bằng lời và tình trạng căng thẳng có thể không biểu hiện giống như người lớn khi bị căng thẳng.

Trong thời gian nhiều thử thách, cơ thể chúng ta có thể sản xuất nhiều chất kích thích căng thẳng hơn bình thường. Mỗi người biểu hiện điều này mỗi khác. Trẻ sơ sinh có thể có biểu hiện ăn ngủ khác thường. Trẻ mới biết đi và trẻ mẫu giáo có thể quay ngược lại điểm phát triển trước mà chúng đã đạt được (như ngủ suốt đêm hoặc đi đấm).

Một trong những cách phổ biến nhất mà tình trạng căng thẳng tự biểu hiện ở trẻ trong độ tuổi đi học là những thay đổi về hành vi của trẻ. Trẻ có thể cáu kỉnh hơn một chút, phấn khích hơn một chút, thể hiện sự nhàm chán, khó kiểm soát các cơn bốc đồng, khó tập trung, hoặc phát sinh hành vi mới. Thanh thiếu niên có thể trở nên thu mình khép kín hơn.

Tuy nhiên, nhiều trẻ có thể không có triệu chứng hành vi nào. Đối với một số trẻ, triệu chứng của nhiều kích thích căng thẳng có thể biểu hiện như đau đầu, đau bụng, khó ngủ hoặc những vấn đề giảm sút về sức khỏe như hen suyễn, bệnh chàm ngứa, hoặc nhiễm trùng thường xuyên hơn. Ở thanh thiếu niên, có thể thấy nhiều hành vi mạo hiểm hơn như sử dụng các chất nghiện chẳng hạn như thuốc lá và cần sa marijuana (bao gồm cả thuốc lá điện tử), rượu, hoặc các chất khác cũng như tăng hứng thú quan hệ tình dục. Các em nữ thì có thể gặp những thay đổi về thời điểm hoặc thời gian chu kỳ kinh nguyệt.

Nên ghi nhớ 1 điều quan trọng là những thay đổi này không phải “chỉ do trẻ tưởng tượng ra”. Căng thẳng tích tụ dẫn đến thay đổi sinh học ở não và cơ thể con người mà có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, hành vi và sự phát triển của trẻ. Tin vui là có những điều đơn giản bạn có thể thực hiện mỗi ngày tại nhà để giúp điều chỉnh hệ thống phản ứng căng thẳng của con bạn và giảm tác động tiêu cực đến từ căng thẳng, duy trì trẻ khỏe mạnh và đi đúng hướng phát triển.

Nếu con bạn bị hen suyễn, tiểu đường hoặc tình trạng sức khỏe khác, việc theo dõi tình trạng đó chặt chẽ hơn trong thời gian bị căng thẳng là rất quan trọng. Nhiều bệnh mãn tính sẽ trở nên tệ hơn do căng thẳng, do đó, xây dựng thói quen thực hành sáu biện pháp giảm căng thẳng dưới đây có thể giúp chống lại tác động đến từ sự gia tăng chất kích thích gây căng thẳng.

## **GIẢM CĂNG THẲNG CHO TRẺ**

### **BƯỚC 1: TRAO ĐỔI VỀ NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA**

- Bất kể ở độ tuổi nào, sự thay đổi bất trắc sẽ làm ta lo lắng. Là phụ huynh và người chăm sóc, điều quan trọng là trao đổi với trẻ về tình huống khẩn cấp bằng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi và tiếp cận cuộc thảo luận bằng thái độ bình tĩnh và nhạy cảm để giúp trẻ ứng phó.
- Bắt đầu cuộc trò chuyện có thể là phần khó nhất. Chiêu thực hiện cuộc trao đổi dễ dàng hơn là bắt đầu bằng việc hỏi trẻ đã nghe gì về virus corona và tìm hiểu xem trẻ có thắc mắc hay có sợ không.
- Dành thời gian để đính chính những thông tin sai lệch và chia sẻ thực tế trung thực và phù hợp với lứa tuổi.
- Theo dõi những chi tiết này bằng việc tập trung vào những điều mà chúng ta có thể làm được để giúp chúng ta khỏe mạnh và giúp người khác khỏe mạnh - rửa tay đúng cách, che miệng/mũi khi ho và hắt hơi, khử trùng các bề mặt, và duy trì khoảng cách và đeo mặt nạ khi chúng ta ra ngoài và ở gần người khác vì những lý do thiết yếu.
- Giúp trẻ hiểu lý do tại sao giờ trẻ không thể gặp bạn bè, ông bà, giáo viên hoặc những người thân yêu khác - bởi vì hiện nay việc ở nhà chính là đã giúp mọi người khỏe mạnh khi cùng đẩy lùi dịch virus corona.

- Bạn có thể cho trẻ biết, dù biết rất khó khăn (hoặc *đặc biệt* là vì nó rất khó), hành động của trẻ là để bảo vệ những người yếu đuối dễ bị nhiễm bệnh. Thể hiện bạn tự hào vì con bạn là một phần của giải pháp

## **BƯỚC 2: DUY TRÌ TRẺ KẾT NỐI VỚI CỘNG ĐỒNG BẠN BÈ CỦA TRẺ**

- Hỗ trợ xã hội là một phần quan trọng trong sự phát triển của trẻ và giảm thiểu tác động tiêu cực đến từ căng thẳng. Tìm cách duy trì con bạn kết nối với bạn bè, anh em họ, giáo viên, ông bà, huấn luyện viên, cô dì, chú bác, v.v., là rất quan trọng.
- Hẹn chơi, trò chuyện qua truyền hình, viết/gửi thư, gửi tin nhắn trao đổi những hình ảnh ngộ nghĩnh, tin nhắn qua truyền hình, bất cứ điều gì có hiệu quả - nhưng giúp trẻ duy trì kết nối với mạng lưới của trẻ là quan trọng đối với trẻ cũng như đối với bạn.

## **BƯỚC 3: XÂY DỰNG THÓI QUEN CHO MÌNH VÀ CHO GIA ĐÌNH**

- Trong thời nhiều thay đổi bất trắc, điều tối quan trọng là phải giữ nguyên một lịch làm việc hàng ngày - có hệ thống và sự dễ dự đoán sẽ giúp trẻ tự điều chỉnh.
- Chia sẻ thời khóa biểu với trẻ, vì điều này giúp giảm lo lắng, giảm sợ hãi nhầm chán, và giảm hành vi thách thức khi một ngày trôi qua. Với thanh thiếu niên và trẻ lớn hơn, việc xây dựng thời khóa biểu với các con là điều tuyệt vời để con bạn có ý thức kiểm soát và tự quyết.
- Thời khóa biểu của bạn cần bao gồm thời gian thức giấc và thời gian đi ngủ, các bữa ăn thông thường (bao gồm ăn nhẹ), thời gian yên tĩnh để làm bài tập ở trường và đọc sách cũng như thời gian cho vận động và tập thể dục thông thường
  - o Khi bạn thực hiện kế hoạch của mình, hãy đảm bảo bao gồm các yếu tố trong sáu biện pháp giảm căng thẳng để giúp điều chỉnh hệ thống ứng biến với căng thẳng. Sáu biện pháp này gồm:
    - Mỗi quan hệ hỗ trợ - duy trì kết nối với cộng đồng
    - Tập thể dục - 60 phút mỗi ngày (không cần phải thực hiện toàn bộ 60 phút cùng một lúc)
    - Giấc ngủ lành mạnh - thực hành giấc ngủ "sạch" lành mạnh bao gồm đi ngủ và thức dậy cùng một thời điểm mỗi ngày.
    - Dinh dưỡng
    - Hỗ Trợ Sức Khỏe Tinh Thần và Hành Vi
    - Luyện tập tâm tĩnh thức- như thiền hay cầu nguyện
- Giữ vệ sinh thường xuyên - tắm, đánh răng, mặc quần áo sạch sẽ - cũng rất quan trọng đối với sức khỏe và tinh thần.
- Điều quan trọng cần nhớ là, đặc biệt nếu bạn đang làm việc tại nhà, vui chơi là một phần quan trọng trong "công việc" của trẻ. Chúng ta không nên mong đợi trẻ tập trung vào nhiệm vụ học tập 8 tiếng mỗi ngày. Cơ hội để tập thể dục, sáng tạo và vui chơi là rất quan trọng trong ngày cho sự phát triển, học tập và hành vi.
- Nếu bạn có thể ra ngoài, thì hãy ra ngoài và để mọi người được vận động cơ thể. Ra ngoài có tác dụng tốt đối với sức khỏe thể chất cũng như sức khỏe tinh thần của mỗi người. Nhớ duy trì khoảng cách xã hội ít nhất 6 feet (2m) với người khác.
- Trong cẩm nang này cũng bao gồm "Mẫu Tự Chăm Sóc dành cho Trẻ Em" có thể giúp bạn bắt đầu xây dựng chương trình của mình.

## **BƯỚC 4: DUY TRÌ THÓI QUEN HÀNG NGÀY**

- Bắt đầu thói quen hàng ngày theo thời khóa biểu. Duy trì với tinh thần cởi mở, nhìn nhận những gì hiệu quả, những gì không hiệu quả, và những gì thiết thực đối với bạn và gia đình bạn. Ghi chú và duy trì nhật ký về những gì hiệu quả đối với bạn.
- Thăm hỏi con (và thăm hỏi chính mình!) để biết mọi thứ ra sao.
- Không phải mọi khoảnh khắc trong ngày đều phải lên lịch rậm rạp, do đó hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về lịch làm việc và xem lịch này có hiệu quả thế nào với gia đình bạn. Nếu bạn cần thay đổi vài mục trong lịch này, hãy tiến hành. Cho phép lịch hay kế hoạch của bạn có tiến triển để đảm bảo kế hoạch này hiệu quả đối với bạn. Nếu không thì đừng ngần ngại thay đổi kế hoạch, nhưng đảm bảo duy trì các yếu tố trong sáu biện pháp giảm căng thẳng.

## Sáu Biện Pháp giúp Giảm Căng Thẳng cho Trẻ

Sự an toàn, ổn định trong các mối quan hệ và môi trường nuôi dưỡng giúp trẻ cảm thấy an toàn về tinh thần và thể chất; nhờ vậy, có thể bảo vệ não bộ và cơ thể trẻ khỏi tác hại đến từ căng thẳng. Bạn có thể giúp con mình khỏe mạnh hơn bằng việc tự kiểm soát ứng biến với sự căng thẳng của bản thân và giúp con mình thực hiện điều tương tự. Ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ ngon, luyện tập tâm tĩnh thức, đóng góp vào hỗ trợ xã hội, và nhận sự chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm chất kích thích gây căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.



### 1. MÔI QUAN HỆ HỖ TRỢ:

- Nỗ lực hơn về các mối quan hệ hỗ trợ trong gia đình và giúp con bạn duy trì kết nối với bạn bè và người thân bên ngoài qua điện thoại, trò chuyện qua truyền hình, viết thư, hoặc phương tiện truyền thông xã hội phù hợp với lứa tuổi. Tất cả các phương tiện truyền thông và thiết bị để có thời gian chất lượng cùng nhau thực hiện các tác phẩm nghệ thuật, nhảy múa, nấu ăn hoặc đọc sách tại nhà. Duy trì liên lạc với thầy cô, bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc truyền hình, qua trường và các tổ chức cộng đồng hoặc tổ chức tin ngưỡng.

### 2. TẬP THỂ DỤC HÀNG NGÀY:

- Tập thể dục 60 phút mỗi ngày. Không cần phải thực hiện trọn vẹn 1 lần trong ngày. Nhảy múa khiêu vũ vui vẻ ngay trong phòng ngủ bạn, nhảy bật 35 lần, thi lắc vòng 20 phút, quay và chia sẻ TikTok, đi bộ tốc độ hai vòng quanh khu nhà, chạy, yoga trước khi đi ngủ, 10 lần hít đất, nhảy dây đôi, và bạn có thể bổ sung thêm bất cứ hoạt động nào vào danh sách. Điềm máu chốt - giúp cơ thể bạn và con bạn vận động và tăng nhịp tim để giảm bớt căng thẳng.

### 3. NGỦ LÀNH MẠNH:

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

(Vietnamese)

#### 4. DINH DƯỠNG:

- Bàn về dinh dưỡng, ở đây, không có nghĩa là nói về giảm cân mà về đảm bảo sao cho bạn có dinh dưỡng phù hợp nhằm giúp phòng chống căng thẳng. Duy trì các bữa ăn đều đặn, bao gồm bữa ăn nhẹ/vật 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 rượu sử dụng.
- 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

- Tham gia chăm sóc sức khỏe tinh thần cho bản thân và/hoặc con bạn.
- Giảm thiểu mức độ tiếp xúc/tiêu thụ tin tức hoặc nội dung truyền thông gây khó chịu cho cả bạn và con bạn.
- Nếu con bạn hiện đang thăm khám chuyên gia sức khỏe tâm thần, thì hãy yêu cầu các buổi thăm khám được tiếp tục thực hiện qua các buổi trao đổi bằng điện thoại hoặc truyền hình để thực hiện tâm lý trị liệu, chăm sóc tâm thần, hoặc điều trị sử dụng thuốc. Hiện có luật mới hỗ trợ nhà cung cấp của bạn thực hiện việc thăm khám qua điện thoại và video.
- Đồng thời duy trì các cuộc hẹn khám sức khỏe tâm thần của bạn qua các cuộc trao đổi bằng điện thoại hoặc video.
- Có những cuộc trao đổi cởi mở trong gia đình về sức khỏe tinh thần và tâm thần
- Nếu bạn không có chuyên gia sức khỏe tâm thần thường xuyên, đây là một số nguồn để giúp bạn bắt đầu [Insert links]
- Nếu bạn cảm thấy bạn hoặc con bạn đang gặp khủng hoảng, [thì bạn có thể nhận trợ giúp tại đây](#).

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

- Thực hành giữ tâm tỉnh thức, chẳng hạn như thực hành thiền, yoga hoặc cầu nguyện trong 20 phút, hai lần một ngày. Có rất nhiều ứng dụng bạn có thể tải xuống trên điện thoại của mình, các ứng dụng này rất dễ sử dụng. Thiền cũng có thể được thực hành trực tuyến. Cả hai ứng dụng đều có những chương trình đặc biệt dành cho trẻ em ở mọi lứa tuổi.
- Giữ tâm tỉnh thức có thể giúp tăng cường các con đường thần kinh tích cực giảm những phản ứng căng thẳng, giúp bạn điều hòa cơ thể dễ dàng hơn.
- Dành những khoảnh khắc trong ngày với trẻ để nhận biết và trao đổi về việc chúng ta cảm nhận như thế nào, cả về tinh thần và thể chất.
- Trao đổi, viết, hoặc vẽ 5 điều trở lên mà chúng ta thấy biết ơn mỗi ngày

### VÀI CÂU NHẮC BỔ SUNG

Để chống căng thẳng, thì việc tạo một không gian để trẻ có thể giải phóng năng lượng là vô cùng hữu ích. Những không gian dành cho việc tập thể dục, thực hiện các tác phẩm nghệ thuật, vui chơi và sáng tạo là hữu ích ở đây. Thói quen giảm căng thẳng của bạn là giải pháp trợ giúp mọi người cảm thấy bình an trở lại. Và, như mọi khi, xử lý việc gì đó khác thường và hỏi con bạn cảm thấy thế nào và cùng tham gia vào những gì đang diễn ra là điều quan trọng.

Vài nhắc nhở bổ sung:

- Thời gian chất lượng bên nhau - Việc tăng thời gian bên gia đình có thể là một cơ hội dành nhiều thời gian bên nhau hơn. Do đó hãy tìm kiếm những điều tích cực để củng cố sự gắn kết gia đình.
- 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. Tất cả các bản tin và xem một bộ phim hài hước, gọi điện cho một người bạn và trò chuyện về những lần bạn thấy hài nhất, hình dung những biểu cảm mà bạn có, như khi chơi cái trò chơi tiểu lâm như "the floor is lava". Hãy nhắc cho mình nhớ là việc vui chơi là một phần trong "công việc" của trẻ. Đây là một nhiệm vụ mà trẻ cần cho sự phát triển của chúng. Đây là thời điểm nghiêm trọng, nhưng bạn hãy vẫn có thể chơi vui khờ đại. Điều này sẽ là tốt cho tất cả mọi người.

(Vietnamese)



- Điều chỉnh mong đợi của bản thân - Chúng ta nhận biết rằng điều này sẽ chỉ là tạm thời và trong thời gian này, khả năng làm việc có thể ít hơn chúng ta mong đợi. Không sao cả. Phụ huynh hiện đang cân bằng trách nhiệm gia đình, đảm bảo cho con thực hiện việc học tập từ xa và xử lý căng thẳng từ bài tập và v.v... Mọi thứ này gộp lại rất là căng thẳng. Cho phép bản thân buông bỏ những trách cứ bản thân, phán xét rằng mình không thực hiện “đúng” hoặc đủ. Làm hết sức mình theo chương trình bạn xây dựng, giúp giảm stress cho bạn và con ngay bây giờ.
- Đừng ngại ngần 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 bạn có một lời nhắc cho chính bản thân mình, lời hay ý đẹp hay câu cầu nguyện. Nếu cần thời gian cho mình, hãy cho mọi người biết và dành chút thời gian cho mình. Nếu bạn sắp gặp khó khăn thực sự vào lúc này, thì đó cũng bình thường thôi và dù thật không may nhưng việc này không ngoài mong đợi. [Các dịch vụ và số điện thoại bạn có thể gọi để được hỗ trợ có tại đây.](#)

## **MẪU TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN DÀNH CHO TRẺ**

Trong thời gian này, cơ thể con bạn có thể sản sinh nhiều hay ít chất kích thích căng thẳng hơn là khi khỏe mạnh. Việc này dẫn đến nhiều tai hại cho sức khỏe tinh thần và/hoặc thể chất của trẻ, chẳng hạn như bệnh hen suyễn, sự kém tăng trưởng, trầm cảm, hoặc vấn đề về hành vi. Sự an toàn ổn định trong các mối quan hệ và môi trường nuôi dưỡng giúp trẻ cảm thấy an toàn về tinh thần và thể chất để có thể bảo vệ não bộ và cơ thể trẻ khỏi tác hại đến từ căng thẳng. Bạn có thể giúp con mình khỏe mạnh hơn bằng việc tự kiểm soát ứng biến với căng thẳng của bản thân và giúp con mình thực hiện điều tương tự. Dinh dưỡng lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ ngon, luyện tập tâm tĩnh thức, đóng góp vào hỗ trợ xã hội, và nhận sự chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm chất kích thích gây căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.

Dưới đây là một số mục tiêu mà gia đình bạn có thể cùng nhau đặt ra để hỗ trợ sức khỏe của con bạn. [*Kiểm tra các mục tiêu mà bạn chọn hoặc viết thêm những mục tiêu khác có hiệu quả cho bạn và gia đình bạn theo từng danh mục!*]

### **Mọi quan hệ hỗ trợ:** Tôi đã đặt mục tiêu...

- Lịch sự, lễ phép ngay cả khi chúng ta buồn bực hoặc tức giận
- Dành nhiều thời gian chất lượng bên nhau như một gia đình, chẳng hạn như:
  - Có những bữa ăn gia đình thường xuyên bên nhau
  - Dùng điện tử ít hơn để có nhiều thời gian trò chuyện và kết nối
  - Trò chuyện, đọc và/hoặc hát cùng nhau mỗi ngày
- Dành thời gian cho bản thân và con để gọi điện hoặc trò chuyện qua truyền hình 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
- Yêu cầu trợ giúp nếu cảm thấy mối quan hệ hoặc môi trường không an toàn về thể chất hoặc tinh thần
  - Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Bạo Lực Gia Đình là **800-799-SAFE (7233)** [hoặc trò chuyện trực tiếp tại đây](#)
  - Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Quấy Rối Tình Dục là **800-656-HOPE (4673)** [hoặc trò chuyện trực tiếp tại đây](#)
  - Để tiếp cận “Crisis Text Line” (dường dây nhắn tin cho dịch vụ can thiệp khủng hoảng miễn phí) **gửi tin nhắn HOME** đến số **741-741**
  - Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Hăm Hiếp Trẻ Em Quốc Gia: Bạn có thể gọi 1-800-4-A-CHILD

(Vietnamese)

Lập mục tiêu riêng của bạn: \_\_\_\_\_

**Tập thể dục.** Tôi đã đặt mục tiêu...

- Giới hạn thời gian nhìn vào màn hình xuống dưới một tiếng mỗi ngày
- Đi bộ ít nhất 20 phút mỗi ngày
- Tìm một loại hình thể dục mà chúng ta thích và cùng thực hiện với nhau trong gia đình. Ví dụ như đi bộ đường dài, khiêu vũ, thể thao (chơi banh, chơi đuổi bắt, v.v.), lắc vòng, nhảy dây, chạy, nhảy bật, chống đẩy và hít đất, yoga, hoặc Zumba (một hình thức khiêu vũ).
- Cho con tôi tham gia vào các hoạt động thể chất như thể thao, khiêu vũ hoặc các hình thức tập thể dục thường xuyên khác - trong khi vẫn thực hiện duy trì khoảng cách xã hội
- Lập mục tiêu riêng của bạn: \_\_\_\_\_

**Dinh dưỡng.** Tôi 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 (bánh mì nâu) 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 bạn: \_\_\_\_\_

**Giấc ngủ.** Tôi đã đặt mục tiêu...

- Tắt màn hình 30 phút trước khi đi ngủ
- Giúp con đi ngủ cùng một thời điểm hàng đêm
- Tạo thói quen đọc sách cho con trước khi đi ngủ (hoặc, đối với trẻ lớn hơn, để con đọc cho mình)
- Tạo một nơi yên tĩnh để ngủ
- Thực hành giữ tâm tĩnh thức hoặc công cụ giảm căng thẳng khác nếu sự lo lắng khiến con mất ngủ
- Lập mục tiêu riêng của bạn: \_\_\_\_\_

**Thực hành giữ tâm tĩnh thức (Mindfulness).** Tôi đã đặt mục tiêu...

- Dành những khoảnh khắc trong ngày để nhận biết việc chúng ta cảm nhận như thế nào, cả về tinh thần và thể chất.
- Trao đổi, viết, hoặc liệt kê 5 lời cảm ơn trở lên mà chúng ta thấy biết ơn mỗi ngày
- Thực hành thở trong tĩnh thức (mindful) hoặc (các) kỹ thuật giữ bình tĩnh trong những tình huống căng thẳng khác
- Tạo thói quen cầu nguyện, thiền định và/hoặc yoga thường xuyên
- Tải một ứng dụng về thực hành giữ tâm tĩnh thức (Mindfulness) và thực hành mỗi ngày
- Lập mục tiêu riêng của bạn: \_\_\_\_\_

**Sức khỏe tinh thần.** Tôi đã đặt mục tiêu...

- Có những cuộc trao đổi cởi mở như trong gia đình về sức khỏe tinh thần và tâm thần
- Tìm hiểu thêm về các phương án điều trị sức khỏe tâm thần (ví dụ: các dịch vụ tư vấn, trị liệu, và tâm thần)
- Tìm một chuyên gia sức khỏe tâm thần địa phương
- Lên lịch hẹn với một chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc duy trì hẹn thường xuyên
- Nếu tôi cảm thấy bản thân hoặc con mình gặp khủng hoảng, thì tôi sẽ yêu cầu trợ giúp.

(Vietnamese)



- Đường Dây Nóng Phòng Chống Tự Tử là **800-273-TALK (8255)** [hoặc trò chuyện trực tiếp](#)
  - Để tiếp cận “Crisis Text Line” (dường dây nhắn tin cho dịch vụ can thiệp khủng hoảng miễn **gửi tin nhắn HOME** đến số **741-741**)
  - Đường Dây Trợ Giúp Khắc Phục Thảm Họa SAMHSA **800-985-5990** để được tư vấn về
- Lập mục tiêu riêng của bạn: \_\_\_\_\_

Nhớ là thành phần quan trọng nhất để trẻ khỏe mạnh là người chăm sóc trẻ phải khỏe mạnh. Đây là một số mục tiêu khác mà bạn có thể đặt ra cho bản thân để giúp toàn bộ gia đình khỏe mạnh hơn.

**Tự chăm sóc bản thân.** Tôi đã đặt 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 tôi đang cần
- Tìm kiếm sự trợ giúp nếu tôi không an toàn về mặt tinh thần hoặc thể chất
- Thực hiện thường xuyên các cuộc hẹn qua điện thoại hoặc truyền hình với (các) nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm 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
- Đường Dây Nóng Trợ Giúp Phụ Huynh: Hãy gọi điện thoại số 1-855-427-2736
- Lập mục tiêu riêng của bạn: \_\_\_\_\_

**Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:**

Để biết các nguồn hỗ trợ liên quan tới dịch COVID-19, <https://covid19.ca.gov/>

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

Từ **Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ**: <https://www.healthychildren.org/>