



## Ch Dinh Dưỡng Cân Bằng

- Uống nhiều nước mỗi ngày.
- Ăn các loại rau củ quả tươi sống và các loại trái cây.
- Hạn chế thức ăn nhanh, đồ chiên rán, đồ ngọt, đồ uống có đường (như "diet sodas").
- Ăn nhiều trái cây tươi và rau củ.

## Việc Ngồi Thẳng

- Nếu bạn ngồi mỗi ngày: 30 phút việc ngồi thẳng cho trẻ em và thanh thiếu niên.
- Hãy thử các hoạt động sau đây, trong 20 phút mỗi ngày:
  - Khiêu vũ, nhảy dây hai chân, vòng hula hoop, chơi game, chơi bóng rổ, chơi bóng đá, chơi bóng chày, chơi bóng đá, chơi bóng rổ, chơi bóng đá, chơi bóng rổ.

## Hít Thở và Thư Giãn

- Hít thở sâu khi cảm thấy căng thẳng hoặc quá mệt mỏi. Hít vào và đếm 4, nín thở 1 giây, thở ra, đếm 5. Thử nhiều lần. Trẻ em nhỏ có thể thổi bóng bóng hoặc thổi chong chóng.
- Tập thể dục, như đi bộ, yoga, hoặc các bài tập 10-20 phút mỗi ngày.
- Sử dụng ứng dụng (app): như Headspace, Calm, hoặc Mindfulness for Children.
- Hãy nói chuyện với bác sĩ, hoặc cố gắng nghĩ về điều gì đó quý giá trong ngày.

## Tìm Kiếm Thiên Nhiên

- Dành thời gian ngắm cảnh thiên nhiên để giảm căng thẳng, giảm lo âu, và giúp trẻ em học hỏi thêm về môi trường.
- Ăn các loại trái cây và rau củ, như công viên quốc gia hoặc thành phố hoặc bãi biển.

## Ngủ

- Hãy ngủ và thức dậy cùng giờ và cùng thời gian mỗi ngày.
- Đọc sách, báo hoặc xem tivi khi ngủ.
- Không xem màn hình trong vòng 1 giờ trước khi ngủ.

## Giảm Các Mối Quan Hệ Yêu Thương

- Dành thời gian với các bạn.
- Dành thời gian trò chuyện với gia đình.
  - Trò chuyện với bạn bè, khiêu vũ, nấu ăn, chơi trò chơi, hoặc sinh hoạt ngoài trời.
  - Uống chung, không uống rượu hoặc thuốc trong bữa ăn.

## Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Trí

- Giới thiệu các chuyên gia tâm trí trên màn hình video hoặc qua điện thoại.
- Hỏi thăm sức khỏe tâm trí, nếu cần hỗ trợ.
  - Các Số Điện Thoại Quan Trọng:
    - Đường Dây Giúp Cha Mẹ / National Parent Helpline **1-855-427-2736**
    - Đường Dây Nóng 24 Giờ / 24-hour Suicide Hotline **1-855-278-4204**
  - Nhóm EMQ Crisis (có thể nói chuyện nếu có tình huống nguy hiểm) **408-379-9085**
  - Tìm chuyên gia trị liệu
    - Trung Tâm Liên Lạc Y Tế Tâm Trí/County Behavioral Health Call Center **1-800-704-0900**
    - Valley Health Plan **408-885-4647**
  - Đường Dây Gửi Tin Nhắn/ Crisis Text Line **741741**