

## Julie Wayman - Bảng điểm tiếng Việt

Cảm ơn Rickey! Cảm ơn bạn đã mời tôi, Tracy, tất cả các bạn còn lại trong nhóm tham gia sự kiện tuyệt vời ngày hôm nay. Thật vui khi được xem ban nhạc mariachi vào bữa trưa.

Tôi đã rất hồi hộp đăng nhập sớm để xem học sinh làm việc và có tinh thần tốt cũng như chia sẻ những năng khiếu và tài năng của các con với mọi người trong tiểu bang. Đó là một trong những nét đẹp mà nhà trường có thể làm khi thu hút học sinh tham gia các hoạt động tích cực toàn diện, và đó là một cách tuyệt vời để đảm bảo sức khỏe tinh thần và thể chất cho con em chúng ta, để thu hút các con tham gia các hoạt động tốt đẹp như thế.

Vâng, tôi thừa nhận là tôi chỉ nói được một thứ tiếng. Chúng ta sẽ làm việc đó vì tôi muốn thấy cuối cùng tại một trong những buổi học này, có người nói được hai thứ tiếng ở đây có thể trình bày với bạn về sức khỏe tinh thần và thể chất. Tình trạng dễ bị tổn thương là điều mà tất cả chúng ta cần giải quyết vì sức khỏe tinh thần và thể chất của chính mình và chỉ cần thừa nhận chúng ta đang ở đâu và không ở đâu, chúng ta có thể có những hạn chế nào. Ngay khi ra khỏi cổng, tôi cho bạn biết điều đó khiến tôi cảm thấy hơi tổn thương và tôi rất biết ơn vì tất cả các gia đình đã có mặt tại sự kiện quan trọng ngày hôm nay và các bạn đang kiên nhẫn với tôi trong khi tôi tìm cách chia sẻ thông tin này. Cảm ơn các bạn!

Và tôi không biết khi nào phải dừng lại và liệu tôi có cần dừng lại để thông dịch hay chính xác cách thức hoạt động. Nhưng tôi tin rằng có những người đang làm việc phía sau –

Các bạn đang làm rất tốt.

[NHIỀU GIỌNG NÓI ĐAN XEN]

Và vì vậy tôi sẽ vẫn tiếp tục. Chúng ta có mặt ở đây ngày hôm nay, và những gì tôi thực sự muốn làm là chuyển sang trang trình bày tiếp theo trên trang 66 và nói – và Xochitl, bạn đây rồi. Tôi rất vui khi thấy cô ở đó, Rocha. Và cảm ơn các bạn đã chào đón tôi và giúp tôi cảm thấy mình là một phần của sự kiện này. Tôi đã có vinh dự được đến đây chia sẻ vào năm ngoái, và tôi đã theo dõi công việc của bộ phận này trong suốt thời gian qua. Chân thành cảm ơn sự chăm sóc và quan tâm sâu sắc của tất cả đội ngũ tập thể ở đây tại Region 20, tại TEA trong việc hỗ trợ giáo dục trẻ em, tất cả hoạt động giáo dục của trẻ em, các chương trình giáo dục song ngữ của chúng ta, tất cả những điều tuyệt vời đang diễn ra ở đây.

Sức khỏe tinh thần và thể chất chỉ là một phần của con người chúng ta, con người mà chúng ta muốn hướng tới. Khi chúng ta cố gắng hướng tới khả năng sẵn sàng học đại học và nghề nghiệp hoặc quân đội, nghiên cứu ngày càng trở nên rõ ràng hơn đối với chúng tôi tại cơ quan, đối với tất cả các tổ chức nghiên cứu mà chúng tôi là toàn thể. Đứa trẻ là một đứa trẻ toàn diện, và sức khỏe tinh thần, sức khỏe thể chất tốt về mặt xã hội, tình cảm, hành vi, cách chúng ta thể hiện với thế giới cũng quan trọng như sức khỏe thể chất của chúng ta.

Hiện tại CDC đã viết khá nhiều về vấn đề này và liên kết với rất nhiều bài báo nghiên cứu. Và vì vậy, nói về sức khỏe tinh thần và thể chất là điều mà tất cả chúng ta đang cố gắng để cảm thấy thoải mái hơn ở cơ quan và ở trường học vì sức khỏe tinh thần và thể chất song hành cùng nhau. Vì vậy, khi tôi nói về một số mẹo, hôm nay tôi sẽ nói về một số mẹo mà bạn có thể nghĩ về cả tinh thần cũng như thể chất. Vì vậy, chúng ta sẽ làm điều đó cùng nhau.

Chúng ta sẽ có một phút suy nghĩ chỉ sau một giây. Sau đó, tôi sẽ nói về một số mẹo về sức khỏe tinh thần và thể chất. Có rất nhiều người ở đây, nhưng tôi muốn tham gia cùng các bạn một chút trong cuộc trò chuyện. Tôi sẽ chia sẻ một số tài nguyên dành cho phụ huynh và một số đường liên kết. Tôi tin rằng

Tracy và nhóm, tất cả mọi người ở đây chia sẻ một số đường liên kết tài nguyên. Nếu tôi có bất kỳ điều gì bổ sung, chúng ta có thể đưa chúng vào cuộc trò chuyện hoặc nếu ai khác có bất kỳ điều gì muốn chia sẻ. Chúng ta sẽ có phần câu hỏi và thảo luận, nhưng tôi muốn kết hợp một chút thảo luận trong quá trình trình bày.

Bây giờ là sau bữa trưa, tôi biết đây là lúc khó khăn nên chúng ta sẽ cố gắng tinh tảo cùng nhau. Tôi đang uống nước vì nước rất quan trọng với sức khỏe. Tôi cũng đang giảm cân. Tôi đang có được một chút thành công với điều đó, và nước là một phần quan trọng của quá trình này. Cho dù bạn có vấn đề về cân nặng, nếu bạn không có vấn đề về cân nặng, bạn phải luôn uống đủ nước, vì vậy, hãy tận dụng cơ hội này trong khi tôi đang nói về việc chăm sóc bản thân. Hãy giữ gìn sức khỏe và làm những gì bạn cần làm trong buổi này.

Chúng ta đã cùng nhau trải qua một vài năm khó khăn. Mỗi người chúng ta ở những nơi khác nhau. Mỗi chúng ta đều có những đau buồn và mất mát khác nhau, sự tổn thương, nỗi buồn nào đó, ít nhất là sự gián đoạn nào đó trong thói quen của chúng ta.

Vì vậy, điều quan trọng là ngồi lại và suy nghĩ về vị trí của chúng ta, chúng ta đã ở đâu. Chúng ta đã kết thúc năm học 2021 tại đây. Giờ chúng ta đã thực sự bước vào năm học 2022. Năm học 2021-2022 sẽ sớm kết thúc. Một từ mô tả cảm giác của bạn với tư cách là cha mẹ, người giám hộ, người chăm sóc là gì? Về năm học hiện tại này.

Vui lòng nhập câu trả lời vào cuộc trò chuyện. Bây giờ bạn đang ở đâu? Bạn cảm thấy như thế nào với tư cách là cha mẹ vào thời điểm này khi thoát khỏi đại dịch? Và Rickey hoặc ai đó có thể giúp tôi dịch nội dung bằng tiếng Tây Ban Nha và đọc một số nội dung này.

Alberto nói rằng anh ấy cảm thấy nhẹ nhõm. Cô Hernandez nói rằng cô ấy hơi căng thẳng, tôi nghĩ vậy. Cá nhân tôi cảm thấy có một chút sợ hãi. Có cảm giác như có rất nhiều điều đang diễn ra. [KHÔNG PHẢI TIẾNG ANH].

Vâng, và mệt mỏi, vâng.

Cô [? Munis?] nói rằng cô ấy bình thản. Chúng ta có một người nói về việc đối mặt với hậu quả của vài năm qua, dễ bị tổn thương. Chỉ cố gắng tồn tại từng ngày.

Đúng như vậy. Tôi biết một số người trong chúng ta chỉ muốn mọi thứ kết thúc và chúng ta có thể quên tất cả như thể nó chưa từng xảy ra. Và nó không đang diễn ra và không có hiệu ứng kéo dài, và tất cả chúng ta vẫn đang ở rất nhiều nơi khác nhau. Trách nhiệm, đó cũng là một từ thú vị. Chúng ta cảm thấy có trách nhiệm phải hỗ trợ con cái, gia đình của chúng ta. Các nhà giáo dục của chúng ta chắc chắn đang làm việc rất miệt mài và cảm thấy có trách nhiệm cố gắng khắc phục những thiếu hụt trong học tập, hỗ trợ sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta trong trường học. Có rất nhiều cảm xúc lẫn lộn đang xảy ra.

Chúng ta có rất nhiều phụ huynh đang nói về việc vẫn học tập hàng ngày, vẫn cố gắng trở thành một phụ huynh tốt và muốn đạt được mục tiêu đó và tiếp tục học tập, nhưng có rất nhiều việc. Chúng ta có một số phụ huynh lo lắng. Tôi thấy một số phụ huynh được hỗ trợ, rất may mắn là một số phụ huynh đó đang cảm nhận được sự hỗ trợ đó, dù là từ gia đình hay cộng đồng, vì vậy, tôi rất thích thấy điều đó. Hạnh phúc và mãn nguyện. Yêu mà.

Tốt. Cảm ơn mọi người rất nhiều vì đã chia sẻ cảm xúc của mình, vì việc học cách chia sẻ cảm xúc của chúng ta, cho dù chúng ta đang cảm thấy hạnh phúc và mãn nguyện, hay hiện tại đang thất vọng, mệt mỏi. Dù cho cảm xúc là gì, việc chia sẻ cảm xúc của chúng ta, dễ bị tổn thương theo cách đó thực sự mang lại một số điều thực sự rất tốt cho bộ não của bạn và giúp ích cho bạn khi chúng ta thành thật và

chúng ta có thể liên hệ với một người khác về cảm xúc của chúng ta. Và sau đó khi chúng ta có thể lắng nghe nhau, chỉ lắng nghe mà không phán xét là một chiến lược về sức khỏe tinh thần và thể chất mà chúng ta học được để làm cho nhau. Và tất cả chúng ta có thể đưa nhau đến trong cộng đồng cùng nhau – trong cộng đồng học tập, trong gia đình, trong cộng đồng lớn hơn.

Sự dè dặt là một kỹ năng quan trọng và không phán xét – sự đồng cảm mà tất cả chúng ta đã từng nghe đến để luyện tập chỉ lắng nghe nhau. Bởi vì như bạn có thể thấy từ cuộc trò chuyện, tất cả chúng ta đang ở một nơi rất khác và tất cả đều ổn.

Bây giờ chúng tôi đang nghĩ về con bạn. Và tôi đã nghe từ rất nhiều bậc cha mẹ trong vài năm qua, cho đến tận sớm ngày hôm nay, với tư cách là cha mẹ, người giám hộ, người chăm sóc, giáo viên, ngay cả khi ở đây với chúng tôi, mối quan tâm lớn nhất của bạn liên quan đến điều gì, trạng thái tinh cảm của con bạn hay của chính bạn? Vui lòng nhập câu trả lời vào cuộc trò chuyện. Mối quan tâm lớn nhất của bạn là gì?

Chúng ta đang tiến lên phía trước, chúng ta đang ở đâu, nhưng mối quan tâm là gì? Nếu không phải là mối quan tâm lớn nhất của bạn, vậy mối quan tâm là gì? Có ai quan tâm đến sự hạnh phúc của con cái chúng ta không? Điều gì có thể đang ảnh hưởng đến nó, điều gì có thể xảy ra với con cái chúng ta?

Tôi nghĩ điều này thật tuyệt vời – mạng xã hội. Cảm ơn bạn đã chia sẻ điều đó. Mạng xã hội có tác động sâu sắc đến con cái chúng ta. Tôi không biết liệu chúng ta có cơ hội thực hiện bất kỳ phiên nào về vấn đề đó hay không, nhưng tôi rất vui vì bạn đã nói lên điều đó. Bất nạt.

Chúng ta có một người đang lo lắng về tình hình học tập của các con cô ấy, chỉ là sức khỏe chung của gia đình họ. Liệu con cái của họ có thể giải quyết được căng thẳng hay không, họ lo lắng về điều đó. Vâng. Có rất nhiều căng thẳng trên thế giới hiện nay xoay quanh tất cả chúng ta. Đó là giao tiếp đầy đủ với các con của tôi. Điều đó thực sự, thực sự tuyệt vời. Tôi thừa nhận tầm quan trọng của việc giao tiếp từ cha mẹ, từ những người chăm sóc khác, từ nhà trường.

Khó hòa nhập vì rào cản ngôn ngữ. Và tất cả những gì chúng ta có thể làm là lắng nghe. Tôi cũng đang cảm thấy rào cản ngôn ngữ, nhưng tôi hoàn toàn có thể nghe thấy bạn. Đó là lý do tại sao buổi họp này rất quan trọng và mọi thứ mà sáng kiến này thực hiện. Bất nạt từ bạn học, nhân viên và giáo sư.Ồ. Chúng ta có một vài người nói rằng họ lo lắng vì con họ sắp đi học ở một trường mới hoặc đôi khi công nghệ đã thực sự khiến họ xa lánh con cái của họ. Có khoảng cách giữa cha mẹ và con cái là do công nghệ.

Tôi nghe thấy điều đó. Hầu hết những người trưởng thành ở Mỹ đều nghe nói rằng bất kể chúng ta ở đâu hay tuổi trưởng thành như thế nào, vì công nghệ đang phát triển quá nhanh, phải không? Ngay cả tại nơi làm việc của chúng tôi, Xochitl, Rickey và tôi, chúng tôi luôn phải làm việc để theo kịp công nghệ. Khi trưởng thành, nếu điều này khó, sẽ khó khăn ở nơi làm việc, sẽ khó khăn ở nhà.

Học sinh của chúng tôi đang gặp khó khăn. Vấn đề bất nạt này, mạng xã hội và bất nạt trên mạng là điều mà tất cả chúng ta đều muốn thực sự lưu tâm và thận trọng cũng như cảnh báo cho con cái của chúng ta. Những gì chúng ta đăng trên mạng xã hội có thể tồn tại và theo chúng mãi mãi. Việc có một số kỹ năng và học hỏi thêm về điều đó và cách chúng ta có thể hỗ trợ học sinh của mình chắc chắn sẽ là những nguồn lực mà chúng tôi muốn chia sẻ. Xin cảm ơn.

Bình luận cuối cùng này – tôi xin lỗi – là muốn biết thêm thông tin về trầm cảm, lo âu và tự tử. Nhưng đôi khi trẻ em có thể hiểu sai thông tin về những chủ đề đó và sử dụng nó một cách tiêu cực. Tất cả thông tin chưa chắc đã là thông tin tốt.

Với tư cách là cha mẹ, bạn cần phải suy nghĩ về điều đó như thế nào, phải không? Làm thế nào để cung cấp cho trẻ lượng thông tin vừa phải theo đúng cách mà chúng có thể nghe được? Cung cấp cho con mình quá nhiều thông tin là mối lo ngại của các bậc cha mẹ. Cảm ơn bạn đã chia sẻ điều đó.

Mọi người đều muốn làm hết khả năng, và có công việc nào khó hơn làm cha mẹ không? Tôi không nghĩ vậy. Tôi đã nuôi dạy hai người con trai, và tôi đã làm rất nhiều công việc. Tôi đã làm việc tại các bệnh viện tâm thần và điều trị nội trú và tâm thần với những người trẻ tuổi trong nhiều năm. Tôi đã từng làm việc tại tòa án vị thành niên, trong các trung tâm điều trị có trẻ em liên quan đến sự tham gia của tòa án. Rất nhiều, rất nhiều nơi có trẻ em gặp khó khăn mà tôi đã làm việc với vai trò trị liệu đó. Nhưng dù thế nào đi chăng nữa, việc nuôi dạy con cái của chính bạn là việc làm khó khăn nhất và cũng là nơi nhịp tim của chúng ta sống ngay ở đó vì con bạn mà bạn đang bước ra thế giới. Vì vậy, chúng tôi tôn vinh bạn, các bậc cha mẹ, vì những gì các bạn đang làm và cam kết của bạn có mặt tại sự kiện này ngày hôm nay để tìm hiểu thêm về cách chăm lo cho giáo dục và hạnh phúc của con bạn.

Sự bất ổn mà chúng ta đã đối mặt, nó vẫn chưa dừng lại vì tất cả chúng tôi ở trường thậm chí vẫn đang tìm hiểu mọi thứ. Các nhà giáo dục đang làm việc rất miệt mài để giải quyết từng đứa trẻ, mỗi trẻ đang ở đâu, với đủ thứ cần nắm bắt về tình trạng thiếu hụt trong học tập, đúng không? Việc xác định và thực hiện công việc chẩn đoán, cố gắng giúp tìm ra những gì con bạn cần sau thời gian dài không đến lớp. Những gì có thể là năng khiếu và tài năng của con bạn và tất cả những điều này?

Và vì vậy các trường học đang cố gắng giải quyết các vấn đề về sức khỏe tinh thần và thể chất. Và vẫn có thể có rất nhiều điều không thể đoán trước với dịch COVID này. Mọi thứ vẫn chưa kết thúc. Và cách nó đã ảnh hưởng đến các trường học và ngôi nhà của chúng ta và gia đình của chúng ta.

Những gì chúng tôi làm là cố gắng làm cho mọi thứ dễ đoán được nhất có thể. Có một tập hợp thói quen có thể dự đoán được sẽ giúp ích cho chúng ta. Nó giúp an ủi chúng ta. Nó mang lại cho chúng ta sự ổn định nào đó. Chúng ta biết những gì chúng ta dính líu vào. Chúng ta biết ngày của chúng ta sẽ diễn ra như thế nào.

Bất cứ điều gì bạn có thể làm trong nhà để có thói quen. Giờ thức dậy, giờ ăn sáng, giờ ăn, giờ chơi, giờ làm bài tập, giờ đi ngủ. Những thói quen thực sự hữu ích đối với trẻ em, mặc dù đôi khi chúng có thể phản đối những thói quen đó. Hãy biết rằng khi chúng ta thiết lập những thói quen đó và chúng ta thực hiện những thói quen đó với con mình một cách dễ thương, chúng rất hữu ích. Tới lúc đọc tin nhắn. Ai đó đã bình luận về thói quen. Sharon, có lẽ bạn có thể giúp tôi bất cứ khi nào có tin nhắn xuất hiện.

Sandra nói rằng cô ấy đã xin lời khuyên ở trường. Và đến tận bây giờ, cô ấy vẫn chưa thấy hồi âm gì, chỉ biết rằng họ đang ở trong danh sách chờ. Tôi tưởng tượng cô ấy đang nói về các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho con mình.

OK.

Cô ấy tin rằng có khoảng trống trong những gì có sẵn cho học sinh và cho gia đình, và họ cần sự giúp đỡ đó. Vì vậy, chắc chắn phải vận động để có thêm các nguồn lực về sức khỏe tâm thần trên khắp tiểu bang Texas.

Cảm ơn bạn vì điều đó và cảm ơn bạn đã chia sẻ điều đó. Điều này thực sự, thực sự tuyệt vời. Tôi đang xem qua những lời khuyên dành cho cha mẹ này và điều này thực sự tuyệt vời vì tôi cũng sẽ cung cấp cho bạn một số nguồn lực về sức khỏe tâm thần và hướng dẫn về tài nguyên, v.v. Và về mặt làm việc với trường học của bạn, điều này thật tuyệt khi bạn ở đây vì bạn cũng có thể nói lên nhu cầu của mình và những gì bạn đang thấy với phụ huynh và các phụ huynh khác nếu bạn muốn có thêm một số quan hệ đối tác cộng đồng và trường học theo cách đó.

Một điều chúng tôi đã nhận thấy và chúng tôi đã nói về trong bộ phận tôi làm việc, Trường học An toàn và Hỗ trợ, là nơi đôi khi có các nhà cung cấp và dịch vụ sức khỏe tâm thần trong cộng đồng. Nhưng tất cả các trường học của chúng ta vẫn chưa có thể hợp tác để chúng ta biết tất cả các nguồn lực có sẵn và cách chúng ta có thể chia sẻ những nguồn lực đó với gia đình. Và đó là một trong những điều mà chúng tôi đang cố gắng hết sức làm trong năm nay.

Trên thực tế, chúng tôi có một cơ sở dữ liệu tài nguyên mới mà chúng tôi sẽ giới thiệu cho các khu học chánh trong tháng này. Tháng 5 là tháng nhận thức về sức khỏe tâm thần. Các bạn đã biết điều đó chưa? Tôi sẽ đưa nó vào đó, đó là một mẹo.

Tháng 5 tình cờ là tháng nhận thức về sức khỏe tâm thần. Chúng tôi vừa trải qua một số hoạt động với trẻ em và với phụ huynh về sức khỏe tâm thần trong cả tháng này, và chúng tôi sẽ tiếp tục. Và các trường sẽ nhận được nhiều thông tin hơn từ chúng tôi trong tháng này. Ngoài ra, tôi đã đề cập đến một cơ sở dữ liệu tài nguyên mới mà tất cả các trung tâm dịch vụ giáo dục trong tiểu bang đã lập bản đồ – chúng tôi gọi đó là lập bản đồ hoặc xác định – tất cả các nguồn lực cộng đồng của họ xung quanh chúng. Và điều đó bao gồm rất nhiều thứ mà một số người trong chúng ta cần để cảm thấy thoải mái hơn hoặc không. Tôi đã học nó để cảm thấy thoải mái hơn khi thực sự thăm khám sức khỏe từ xa với bác sĩ của mình. Tôi không biết nếu có ai trong số các bạn đã trải qua. Nhưng lúc đầu, những lần thăm khám từ xa đối với tôi là, trời ơi, tôi sắp gặp bác sĩ qua điện thoại?

Nhưng dần dần, điều đó trở nên thoải mái. Có cả các nguồn lực về sức khỏe tâm thần từ xa, có thể thực sự hữu ích cho một số gia đình và trẻ em khi các nguồn lực này không dễ tìm hoặc ở xa hoặc khó tiếp cận. Và nhiều nguồn lực trong số đó cũng có sẵn ở dạng song ngữ, rất hữu ích cho các gia đình. Vì vậy, tôi sẽ chia sẻ điều đó và chúng tôi sẽ chia sẻ các đường liên kết đến tài nguyên cho các trường học của chúng tôi và với Sharon – Tracy, để có thể chia sẻ, Shannon, Tracy, Rickey, tất cả mọi người, bởi vì chúng tôi muốn có trang tài nguyên sức khỏe tâm thần được kết nối với trang gia đình của bạn, nơi tất cả các bạn tụ tập.

Cô Wayman, điều đó thực sự rất phù hợp với một trong những bình luận trên Zoom vì cô Ramos đang nói rằng dường như có một khoảng cách giữa việc nhận những nguồn đó từ TEA, tiểu bang, đến tận tay phụ huynh. Đó có thể là cách thông tin được chia sẻ thông qua các trường học không phải lúc nào cũng đến được với người nhận. Vì vậy, chắc chắn Santellana và tôi sẽ đảm bảo có được điều gì đó trên cổng thông tin đó để đưa thông tin lên hàng đầu.

Điều đó sẽ rất hữu ích vì chúng ta cần liên kết với nhau. Chúng tôi muốn kết hợp các đường liên kết với nhau và tôi thực sự đánh giá cao điều đó. Chúng ta càng có thể chia sẻ nhiều thì càng tốt.

Một điều khác là ai đó đã nói về tình trạng quá tải thông tin, và đôi khi đơn giản là mọi người bị quá tải. Tôi không biết liệu chúng ta có biết về lượng thông tin được truyền tải đến các trường học hay không, nhưng rất nhiều thông tin được truyền tải đến các trường học nhằm giúp các trường và tất cả các cố vấn và các nhà cung cấp khác trong trường, các nhà giáo dục để biết những gì ở đó.

Và vì vậy, nó giống như một quá trình liên tục chia sẻ, chia sẻ lại và tạo ra sự nhận thức. Vì vậy, tôi thực sự đánh giá cao việc bạn đề cập đến vấn đề này. Chúng tôi đã tạo trang web [schoolmentalhealthtexas.org](http://schoolmentalhealthtexas.org) – nhưng hiện tại trang này chỉ có bằng tiếng Anh. Tôi muốn chia sẻ điều đó với các bạn và đảm bảo rằng chúng ta biết rằng có các nguồn lực dành cho gia đình ở đó.

Bây giờ, nhiều tài nguyên trong số này vẫn chỉ mới có bằng tiếng Anh. Mọi thứ cần có thời gian, nhưng có một số tài nguyên bằng cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha mà chúng tôi sẽ muốn đảm bảo rằng bạn

có quyền truy cập vào tài nguyên mà Tracy có và những tài nguyên khác. Và vì vậy, chúng tôi sẽ đảm bảo tiếp tục duy trì điều này.

Lắng nghe bạn và tôi có thể đưa điều này trở lại cho lãnh đạo của tôi là rất hữu ích. Làm thế nào chúng ta có thể tìm ra những cách tốt hơn để giao tiếp? Chase đang nói và Shannon đang nói, hãy liên kết với nhau. Hãy đồng bộ hóa.

Bây giờ, hãy nhìn xem, chúng ta vẫn phải tiếp tục tìm hiểu về các mẹo phòng ngừa bởi vì không có gì quan trọng hơn việc phòng ngừa, và việc phòng ngừa phải xảy ra xuyên suốt những gì chúng ta đang làm. Ngay cả khi bạn đang gặp những thách thức về sức khỏe tinh thần, lo lắng, bạn đang cảm thấy chán nản cho bản thân hoặc con bạn, thì ý tưởng về giấc ngủ này vẫn rất quan trọng. Và đây là lúc thể chất và tinh thần đồng bộ tốt nhất.

Nghiên cứu đã từng cho rằng nếu chúng ta gặp khó khăn về sức khỏe tinh thần, tôi đang lo lắng, tôi bị trầm cảm nên tôi không thể ngủ được vì 60% những người bị trầm cảm nói rằng họ không thể ngủ được. Thực sự đó là những gì mà nghiên cứu đang cho chúng ta thấy rằng ngủ và thiếu ngủ đang thúc đẩy những thách thức và khó khăn về sức khỏe tâm thần ở con người. Mọi người và người Mỹ đều cảm thấy mệt mỏi vì thiếu ngủ, vì vậy, đó là lý do tại sao tôi bắt đầu với giấc ngủ.

Trẻ em cần ngủ 9 đến 12 tiếng – xin lỗi 9 đến 11 tiếng mỗi đêm. Điều đó khó đạt được đối với nhiều gia đình và đối với rất nhiều trẻ em. Nhưng những gì xảy ra khi chúng ta ngủ, nếu bạn nhìn vào nghiên cứu về giấc ngủ, là não của chúng ta đang hồi phục, ký ức của chúng ta đang hình thành. Thông tin mà chúng ta đã học được ở trường đang đồng bộ hóa giữa tất cả các khớp thần kinh của chúng ta và tất cả những thứ đó.

Đó là sự khởi động lại, giống như máy tính, chúng được làm mới khi chúng được nghỉ ngơi một chút và chúng có thể hồi phục và tất cả các tệp có thể kết nối, giấc ngủ giúp cơ thể chúng ta làm điều đó với thể chất và tinh thần. Vì vậy, bạn cần ngủ cho chính mình, và là cha mẹ, hãy đảm bảo rằng bạn cũng ngủ đủ giấc. Người lớn, bạn bè, người thân hãy chia sẻ tầm quan trọng của giấc ngủ với nhau. Người lớn sẽ cần điều đó – bạn cũng cần ngủ 7 đến 8 tiếng mỗi ngày. Bạn có thể vào trang web [sleepeducation.org](http://sleepeducation.org) để đọc thêm nhiều điều về giấc ngủ cũng như ảnh hưởng của giấc ngủ đến sức khỏe tinh thần của chúng ta. Đây là ý tưởng về các mối quan hệ, các mối quan hệ tích cực, duy trì các kết nối xã hội lành mạnh cho gia đình và bản thân bạn. Trong COVID, đây là một vấn đề khó khăn đối với chúng ta. Chúng ta đã phải làm việc thực sự chăm chỉ để cố gắng làm thế nào để chúng ta có thể nhìn thấy nhau. Hãy thử xem bạn đang làm gì – nếu bạn muốn nhập bất kỳ bình luận nào – bạn đang làm gì để cố gắng củng cố những mối quan hệ gia đình tích cực đó? Duy trì các kết nối xã hội lành mạnh.

Có điều gì bạn làm trong thời điểm quan trọng này ngay bây giờ để giúp con bạn là trẻ trong độ tuổi đi học có nhiều cơ hội kết nối với bạn học, bạn bè của chúng hơn mỗi ngày nếu có thể không? Có ai đang làm bất cứ điều gì để củng cố các mối quan hệ tích cực cho con bạn hoặc cho gia đình bạn không?

Hiểu tầm quan trọng của chúng. Nhiều người trong chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã đánh mất điều đó khi nào, đặc biệt là trong phần cường độ cao của các lần phong tỏa mà chúng ta đã trải qua. Giống như nhiều người trong chúng ta thực sự đã bỏ lỡ điều đó, và có thể chúng ta thậm chí không nhận ra rằng chúng ta đã bỏ lỡ điều đó, nhưng nó đã có tác động đến chúng ta.

Có ai đang cố gắng làm thêm điều gì đó để kết nối con mình với bất kỳ người nào khác trong xã hội hoặc bạn bè và bạn cùng lớp không? Thế còn việc khuyến khích con tham gia vào các hoạt động sau giờ học và những thứ như ban nhạc mariachi mà chúng ta vừa nghe và luyện tập thêm hoặc bất kỳ câu lạc bộ

hoặc ngày chơi nào cho trẻ nhỏ của chúng ta, bóng đá thì sao. Thể thao chắc chắn là rất tốt với mọi người.

Âm nhạc, thể thao, cờ vua, trò chơi, đặc biệt là các trò chơi tương tác không phải là trò chơi điện tử. Hạn chế thời gian sử dụng thiết bị khi chúng ta có thể và cùng nhau xây dựng năng lực xã hội và cảm xúc mặt đối mặt, nơi chúng ta có thể thực hành các kỹ năng lắng nghe, đồng cảm, tử tế, hỗ trợ lẫn nhau một cách tích cực và lành mạnh.

Chúng tôi có câu lạc bộ domino, trò chơi trên bàn cờ, chỉ cần ở nhà với con cái của họ và ngắt kết nối với màn hình. Luôn khó khăn nhưng cần thiết.

Cảm ơn bạn đã giữ sự tập trung có chủ đích đó. Tôi rất trân trọng điều đó. Hãy chuyển sang trang trình bày tiếp theo. Để giúp đỡ bản thân và giúp đỡ gia đình bạn, chúng tôi muốn xây dựng một hộp công cụ gồm các kỹ năng ứng phó an toàn và hiệu quả để sử dụng trong những thời điểm căng thẳng về tinh thần và cảm xúc.

Giống như chúng ta đã nói ở phần đầu, nhiều người muốn nghỉ rằng, bởi vì chúng ta muốn, chúng ta sắp thoát khỏi đại dịch này, và mọi thứ sẽ ổn thôi. Và bạn biết không, chúng ta sẽ. Chúng ta sẽ hồi phục dần, nhưng đại dịch không phải là tác nhân gây căng thẳng duy nhất mà tất cả chúng ta gặp phải trong cuộc sống. Đó là một phần của tác nhân gây căng thẳng. Tôi muốn bạn biết rằng nhiều người đã phải vật lộn với sức khỏe tinh thần và thể chất trước đại dịch. Chỉ là đại dịch đã làm gia tăng căng thẳng, nâng cao tình trạng này và khiến chúng ta nhận thức rõ hơn về nó ở nhiều cấp độ.

1/5 trẻ em phải vật lộn với khó khăn về sức khỏe tâm thần. Vì vậy, hãy lưu ý rằng đây là một vấn đề bình thường mà mọi người có thể mắc phải, và đó là lý do tại sao chúng ta cần tiếp tục giảm sự kỳ thị khi nghĩ về sức khỏe tâm thần là thứ mà chúng ta không đề cập đến nhiều hơn một chút để chúng ta có kỹ năng đối phó. Bởi vì tất cả chúng ta đều sẽ bị căng thẳng, và sức khỏe tâm thần, giống như mọi thứ khác, luôn tồn tại từ sức khỏe đến bệnh tật, và đó là một thực tế của cuộc sống mà tất cả chúng ta đang hướng tới. Nếu điều đầu tiên chúng ta có thể làm là thực sự nghĩ về cách cơ thể của chúng ta, nếu chúng ta duy trì hoạt động thể chất và chúng ta giữ cho máu và não của chúng ta lưu thông cùng nhau, điều đó có thể giúp giải phóng endorphin và tất cả các loại hóa chất tuyệt vời bên trong cơ thể chúng ta có thể có lợi – tốt cho tâm trí của chúng ta. Và vì vậy, hãy vận động thể chất, dành thời gian để chơi và chúng ta đã nói về việc cố gắng làm cho trò chơi đó trở thành trò chơi thể chất bất cứ khi nào bạn có thể và tránh sử dụng thiết bị. Điều đó sẽ khiến tâm trí bạn hoạt động tốt hơn nếu bạn có thể hoạt động thể chất, ít nhất là một chút mỗi ngày.

Thực phẩm – tìm hiểu về các lựa chọn thực phẩm lành mạnh là rất quan trọng mà chúng ta cần – trẻ em muốn ăn bất cứ thứ gì chúng thích ăn, phải không? Chúng ta biết điều đó. Tất cả chúng ta đều biết điều đó. Tất cả chúng ta, ngay cả khi trưởng thành, đôi khi muốn lấy một thứ gì đó nhanh chóng để ăn, miếng ăn nhanh đó.

Mặc dù chúng ta biết mình biết nhiều hơn những gì trẻ biết, nhưng chúng ta hãy tiếp tục dạy con mình về việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh. Giúp gia đình bạn lựa chọn những thực phẩm bổ dưỡng. Nhiều bậc cha mẹ khuyến khích con cái họ lựa chọn những thực phẩm đó trong quá trình dạy chúng. Một kỹ năng sống tốt khác để chúng học hỏi.

Có ai phát hiện ra bất kỳ lựa chọn thực phẩm lành mạnh mới nào trong thời gian đại dịch xảy ra trong khi tất cả chúng ta đều ở đây và trong nhà của chúng ta nhiều hơn một chút không? Ăn ở ngoài ít hơn một chút, mọi người nấu ăn ở nhà nhiều hơn một chút. Có ai phát hiện ra hứng thú mới về bất kỳ món ăn bổ dưỡng mới hay công thức nấu ăn mới nào hay con bạn phát hiện ra điều gì mới mà chúng có thể muốn

và thử không? Nếu vậy, chúng ta luôn quan tâm đến việc chia sẻ những thực phẩm lành mạnh với nhau. Đây là một nhóm đa văn hóa, vì vậy, chúng ta có tất cả các loại thực phẩm để có thể học hỏi lẫn nhau, đó luôn là một điều tuyệt vời để làm.

Chúng ta có người nói rằng nhận được sự giúp đỡ trong bếp từ gia đình của họ và chia sẻ thời gian bên nhau thật tuyệt vời.

Điều đó thật tuyệt vời phải không? Làm việc vất vả và biến nó thành thời gian bên nhau. Tôi muốn nói một điều về sức khỏe tinh thần và thể chất, đó là sự thay đổi trong tâm trí của bạn xảy ra trước tiên, bạn phải thực hiện, và sau đó bạn có thể chuyển đổi một chút hành vi của mình sang những hành vi lành mạnh này. Cùng nhau vào bếp, biến điều đó thành một hoạt động để có thời gian bên nhau, không chỉ là một việc vặt. Làm thế nào bạn lật kịch bản đó, tôi thực sự đánh giá cao thính giác.

Chúng ta thích nấu ăn ở nhà vì nó nhiều hơn một chút – rẻ hơn một chút và con cái chúng ta có thể giúp đỡ với thực đơn hằng tuần.

Các hoạt động gia đình tuyệt vời và những hoạt động này giúp trẻ em cảm thấy an tâm và được đánh giá cao cũng như được lắng nghe. Khi trẻ cảm thấy an toàn và có giá trị, cũng như được lắng nghe và nhìn nhận bởi những người thân yêu của chúng, bởi người chăm sóc của chúng, đặc biệt là bởi cha mẹ hoặc người giám hộ hoặc người thân. Điều đó làm cho trẻ có cơ sở vững chắc hơn về mặt cảm xúc và khi đó chúng sẽ trở nên tốt hơn về mặt xã hội và tinh thần khi bạn dành thời gian đó với chúng. Cảm ơn bạn vì điều đó.

Ý tưởng về thời gian chết này – kỹ năng đối phó số ba – trong thế giới đầy áp lực và đầy rẫy những khó khăn của chúng ta, tất cả chúng ta đều di chuyển quá nhanh. Tôi biết rằng ngay cả bây giờ khi chúng tôi đang làm việc tại văn phòng hoặc ngay cả khi tôi làm việc trong văn phòng hoặc khi tôi quay lại làm việc trên Zoom hoặc kết hợp qua lại, bất kể thế nào, tôi đều cảm thấy rằng có áp lực luôn đè nặng lên nhiều người trong chúng ta và tất cả chúng ta. Các nhà giáo dục chắc chắn đang cảm thấy điều này trong các trường học.

Có bao nhiêu bậc cha mẹ trong số các bạn cảm thấy như thời gian trôi nhanh đối với chúng ta. Con bạn có thể đi học về, chúng ta có bài tập về nhà, đồ ăn vặt, bữa tối. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó chịu, và khi chúng ta có thể sắp xếp lại những điều đó như thời gian bên nhau, điều đó luôn tuyệt vời, như nấu ăn, như chúng ta đã nói đến.

Nhưng bạn vẫn muốn có một chút thời gian chết, giống như chúng ta chỉ có thể nghỉ ngơi, thư giãn, đọc sách. Một số người thích thực hiện các hoạt động tĩnh tâm và hít thở. Một số người thích tập yoga hoặc khiêu vũ. Một số người chỉ thích ngồi và mơ trong vài phút.

Nhưng chúng ta cần thời gian chết đó, thời gian chết về tinh thần, sự thành thoi mà chúng ta không nghĩ về một điều gì đó thực sự khó khăn. Chỉ cần cởi mở, buông lỏng, và có thể chỉ cần ngồi và thở. Hãy im lặng và thực hiện một số hoạt động mà bạn không bị căng thẳng theo một cách nào đó. Chúng tôi có một số ý tưởng ở đây mà mọi người đang làm. Tôi thích nghe những điều đó.

Và chúng thật đẹp. Một, cô Juliette nói rằng hãy đi lấy một chiếc chăn vào sân sau hoặc vào khu vườn và nhìn những đám mây và chỉ cần tưởng tượng những điều tuyệt đẹp. Đảm bảo rằng trẻ ngủ trưa để có thêm thời gian ngủ. Đi học Zumba.

Tuyệt quá.

Vâng, những ý tưởng tuyệt vời.



Nhìn vào tất cả những điều đó. Tất cả các bạn đều hưởng ứng. Bạn biết những điều này, thật tuyệt vời. Chúng ta đang củng cố nó cùng nhau để có thể ghi nhớ những điều này. Hãy tiếp tục làm điều đó và biết rằng bạn đang làm điều tốt cho bạn, cho con bạn về tinh thần và thể chất. Cảm ơn bạn vì điều đó.

Trẻ sẽ đến với bạn, kỹ năng đối phó số bốn. Bạn muốn lắng nghe và giúp con đối phó với những suy nghĩ lớn và mối quan tâm của chúng. Đối với người lớn, bạn muốn tìm kiếm sự hỗ trợ nào đó từ bạn bè để xử lý những suy nghĩ và mối quan tâm của bạn. Khi trẻ lo lắng, e ngại, lo âu, đây là lúc lý tưởng thực sự hít thở và lắng nghe những gì liên quan đến chúng để bạn có thể phản hồi và trả lời theo cách cung cấp cho chúng thông tin chính xác hoặc có thể chỉ là phản ánh trở lại cảm giác.

Vâng, Rickey, tôi nghe thấy bạn. Tôi hiểu rằng bạn quan tâm đến x, y và z. Chúng ta không phán xét con mình ngay lập tức, mà chúng ta lắng nghe và suy nghĩ trước khi phản hồi. Tôi nghĩ đó là một trong những mẹo nuôi dạy con hữu ích nhất mà nhiều bậc cha mẹ nói rằng họ đã học được. Chỉ để hít thở, chỉ nghe trẻ nói trong một phút, và lắng nghe những gì trẻ nói, và sau đó có thể hỏi lại một số câu hỏi.

Điều đó thật thú vị. Tôi tự hỏi, bạn nghĩ ý nghĩ đó hay cảm giác đó có thể đến từ đâu? Bạn nghĩ điều đó về cái gì? Và có thể chỉ khuyến khích con tham gia vào một cuộc trò chuyện trong khi bạn đang xử lý cảm xúc hoặc mối quan tâm của riêng mình về những gì con có thể nói.

Rõ ràng nếu đó là một tình huống khẩn cấp, bạn sẽ không chỉ cân nhắc nó quá lâu và xử lý nó và những thứ tương tự. Nhưng chúng ta muốn lắng nghe con chúng ta và những suy nghĩ của chúng rất quan trọng đối với chúng, và sau đó chúng ta muốn giúp chúng xử lý nó. Chúng ta không muốn từ chối chúng vì khi đó chúng sẽ không đến với chúng ta với những suy nghĩ và mối quan tâm của chúng.

Vì vậy, chúng ta cần rất thận trọng về cách chúng ta xử lý vấn đề này, và chúng ta muốn lắng nghe, sau đó định hướng và chuyển hướng chúng đến các nguồn phù hợp. Và nếu con chúng ta cần trợ giúp, chúng ta muốn tìm kiếm sự giúp đỡ nào đó cho con mình. Không phải lúc nào cũng là trường hợp khẩn cấp, nhưng chúng ta cần làm cho chúng ổn thỏa và an toàn để có thể nói chuyện với người khác, như cố vấn học đường của chúng, như một người khác, một giáo viên khi chúng có những suy nghĩ. Với mục sư, với một người đáng tin cậy trong cộng đồng, với cố vấn, bất cứ điều gì quan trọng đối với bạn và gia đình bạn. Và nó có thể là điều gì đó với bạn mà bạn có thể vượt qua.

Dù đó là gì, hãy lắng nghe suy nghĩ của chúng. Bạn là người trưởng thành, nếu bạn lo lắng về suy nghĩ của chúng, bạn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ các đồng nghiệp của bạn hoặc từ các chuyên gia khác về cách giúp xử lý với con bạn. Các cố vấn học đường thường có thể giúp phụ huynh và người liên lạc với phụ huynh tại trường và các giáo viên khác để giúp bạn xử lý để chúng ta có thể giúp con mình có được hạnh phúc đó.

Tiếp theo chúng ta phải học cách lắng nghe. Và sau đó chúng ta có, chúng ta đang phát triển kế hoạch an toàn cho bản thân và gia đình. Đây là một kỹ năng đối phó vì bạn không biết trước được khi nào mọi thứ sẽ trở nên tồi tệ. Bạn biết đấy, mọi người đều biết rằng chúng ta có một loại quy trình ứng phó lốc xoáy nào đó, nơi chúng ta vào ẩn nấp trong nhà chúng ta. Hoặc chúng ta có buổi diễn tập chữa cháy, và chúng ta biết bình chữa cháy của chúng ta ở đâu, và chúng ta biết chúng ta sẽ đi đâu và chúng ta biết chúng ta sẽ gặp nhau ở đâu.

Nghĩ về gia đình, hãy đảm bảo rằng bạn có một kế hoạch an toàn cho gia đình của mình để nếu bạn bắt đầu thấy một đứa trẻ xuất hiện một số lo lắng về sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như mức độ lo lắng, trầm cảm nào đó, hãy cố gắng xác định xem điều đó có thể là gì và tìm kiếm sự giúp đỡ cho con bạn. Chúng tôi đã đưa một số đường liên kết vào cuộc trò chuyện và chúng tôi sẽ đưa thêm một số đường liên kết về

một số tài nguyên vào cuộc trò chuyện – thực ra không phải trong cuộc trò chuyện. Tracy đã có chúng trong nền.

Nhưng mỗi cộng đồng đều có một cơ quan sức khỏe tâm thần tại địa phương chẳng hạn. Và các cơ quan sức khỏe tâm thần địa phương này – và bạn sẽ có một đường liên kết đến cơ quan đó, và có một đường liên kết trên trang web đó mà tôi đã chia sẻ – họ ở đó rõ ràng để quận của bạn hỗ trợ các gia đình. Họ có tiếng Anh, họ có song ngữ, họ có tất cả các loại cố vấn khác nhau, và họ có thể lắng nghe bạn và phát triển một kế hoạch. Ngoài ra còn có nhiều cố vấn tư nhân, và có bệnh viện, có bác sĩ.

Một điều đang xảy ra ngày càng nhiều mà tôi muốn các bậc cha mẹ biết, bác sĩ nhi khoa của bạn, bác sĩ của con bạn, sức khỏe tổng hợp và sức khỏe tâm thần đang trở thành một điều trong văn phòng bác sĩ của con bạn. Bác sĩ của bạn thường xuyên kiểm tra sức khỏe tâm thần với con bạn và có thể thực hiện chúng tại văn phòng. Bác sĩ của bạn có thể tiếp cận dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần, cũng như dịch vụ dự phòng và tư vấn có sẵn ở Texas thông qua các sáng kiến đã được đưa vào tiểu bang của chúng ta. Tôi nghĩ rằng nơi bạn có thể nên bắt đầu là với bác sĩ nhi khoa của chính con bạn hoặc bác sĩ gia đình của bạn để chia sẻ mối quan tâm và yêu cầu của bạn. Đối với nhiều gia đình, thường là một trong những cách thoải mái nhất để bắt đầu nghĩ về sức khỏe tâm thần, khi bạn nghĩ về mối liên hệ với sức khỏe thể chất. Vui lòng nói chuyện với bác sĩ gia đình của bạn về nhu cầu của con bạn và những gì bạn đang trải qua, và bác sĩ gia đình của bạn cũng có thể giúp giới thiệu bạn đến chuyên gia khác.

Tôi đã đăng những số này. Khi tôi nghĩ về kế hoạch gia đình, khi chúng ta nghĩ về kế hoạch gia đình, hãy đảm bảo rằng bạn có sẵn những số này. Bạn có sẵn số điện thoại cho tất cả các liên hệ khẩn cấp này. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần được phát triển bởi Ủy ban Dịch vụ Nhân sinh và Y tế Texas trong COVID-19 là một đường dây mà tôi thực sự muốn quảng bá. Bởi vì thông thường, ngay cả đối với trẻ em hoặc cha mẹ, sẽ thực sự hữu ích nếu có thể gọi cho đường dây hỗ trợ trước.

Tôi nghe thấy một mối quan tâm. Trên thực tế, suy nghĩ về kế hoạch an toàn, phải không? Có lẽ điều đầu tiên tôi muốn làm là nói chuyện ẩn danh với ai đó. Tôi có ý này trong đầu. Con tôi đến với tôi với suy nghĩ, mối quan tâm lớn lao. Tôi không biết phải làm gì với nó.

Tôi gọi đây là đường dây hỗ trợ như thế này bởi vì họ có các chuyên gia về những đường dây này miễn phí luôn sẵn sàng lắng nghe bạn, giải đáp thắc mắc của bạn. Họ không biết bạn là ai cho đến khi bạn nói cho họ biết bạn là ai, nhưng họ sẵn sàng lắng nghe. Họ đã nhận được hàng ngàn, hàng ngàn cuộc gọi từ Texas trong COVID-19. Họ vẫn tiếp tục nhận được các cuộc gọi.

Đường dây trợ giúp này hỗ trợ tiếng Tây Ban Nha, và đó là lý do tại sao tôi thực sự muốn quảng bá nó.

Tôi không biết, thành thật mà nói, nếu có các đường dây khác, nhưng tôi đã cung cấp một số số SAMHSA và một số đường dây khác có các ngôn ngữ khác. Và có một số nơi khác có các ngôn ngữ khác, nhưng điều này thậm chí có thể cho chúng ta biết điều đó.

Tôi muốn khuyến khích mọi phụ huynh ở đây biết rằng có thể yêu cầu giúp đỡ. Tôi muốn bạn cho con bạn biết, có thể yêu cầu giúp đỡ bất cứ lúc nào. Không bao giờ có bất cứ điều gì bạn không thể hỏi tôi mà tôi sẽ từ chối bạn. Tôi sẵn sàng giúp đỡ và hỗ trợ bạn. Chúng ta sẽ cùng nhau giải quyết vấn đề.

Chúng ta sẽ vượt qua điều này.

Và đường dây về sức khỏe là cách an toàn để bắt đầu đối với nhiều người, và tôi khuyến khích họ. Có những dịch vụ tìm cố vấn khác mà Tracy sẽ có. Và tôi đã nói với bạn rằng các trường học, chúng tôi sẽ phát hành vào tháng 5, tháng nhận thức về sức khỏe tâm thần. Họ sẽ cung cấp toàn bộ cơ sở dữ liệu cho các cố vấn học đường và các chuyên gia sức khỏe tâm thần, những người có thể làm việc trong trường học để có thể cung cấp cho bạn nhiều tài nguyên hơn, vì vậy điều đó sẽ thực sự rất tuyệt vời.

Và tôi nghĩ rằng một khi chúng ta bắt đầu nói về nó và có thể chia sẻ thông tin này một cách an toàn, thì chúng ta nhận ra rằng chúng ta có những người khác nhau sẵn sàng giúp đỡ chúng ta và điều đó là an toàn và ổn, và không có kỳ thị về điều đó. Và luôn bắt đầu với bác sĩ gia đình đó nếu có bất kỳ mối quan tâm nào. Trang trình bày tiếp theo.

Một vài điều khác mà tôi muốn đảm bảo rằng bạn có trong bộ an toàn cho kế hoạch an toàn của mình. Tôi biết học sinh của chúng tôi từ lớp 6 đến lớp 12 sẽ có những thứ này trên thẻ học sinh của họ, được in trên mặt sau của thẻ học sinh. Vì chúng ta không biết điều gì có thể xảy ra. Chúng tôi đã giải quyết trong năm nay, vài năm qua với nhiều mối quan tâm, nhiều mối quan tâm gần, nhiều vụ tự tử đã thực sự xảy ra. Chúng tôi không bao giờ muốn thấy điều đó.

Như thường lệ, bất cứ lúc nào có nhu cầu, đây là số cần gọi. Bạn cũng có thể truy cập trang web để biết thêm thông tin về các dấu hiệu cảnh báo tự tử và những dấu hiệu khác. Chắc chắn sẽ có chương trình đào tạo dành cho cha mẹ. Tất nhiên, có chương trình đào tạo dành cho nhân viên của trường và tất cả họ đều được đào tạo về vấn đề này. Và bạn cũng có thể tham gia khóa đào tạo, nếu bạn muốn, hãy truy cập [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) và tìm thêm thông tin. Ngoài ra còn có các lớp học sơ cứu sức khỏe tâm thần và những thứ tương tự như vậy. Bạn có thể tìm hiểu thêm trên mạng với các tài nguyên mà chúng tôi đã liên kết cho bạn.

Và tôi chỉ muốn nói một lời về bạo lực gia đình. Rằng nếu chúng ta có bạo lực trong gia đình, thì bạo lực không bao giờ tốt cho sức khỏe tâm thần của chúng ta. Sẽ không tốt cho con bạn nếu con phải chứng kiến. Trẻ phải chứng kiến bạo lực nói chung sẽ có vấn đề về sức khỏe tâm thần. Chúng sẽ có những trải nghiệm thời thơ ấu không tốt.

Bạn không muốn bắt con mình phải chứng kiến bạo lực gia đình, và bạn cũng không muốn chứng kiến hoặc trải nghiệm nó. Vì vậy, hãy tìm sự giúp đỡ và liên hệ và nhận sự giúp đỡ nếu bạn biết – và không có gì phải xấu hổ khi nhận sự giúp đỡ và điều trị cho bất kỳ đối tác nào có thể bị căng thẳng đến mức họ hành động theo một cách bạo lực hoặc căng thẳng đến mức họ không nhận được sự giúp đỡ và họ đã để xảy ra bạo lực. Dù bằng cách nào, nếu điều này ảnh hưởng đến bạn hoặc gia đình bạn, vui lòng liên hệ để được giúp đỡ và chỉ cần thực hiện bước đó để chăm sóc sức khỏe tinh thần và thể chất của chính bạn và con bạn.

Và điều tương tự áp dụng với bất kỳ vụ lạm dụng trẻ em nào. Không ai nên lạm dụng bất cứ ai. Chúng ta không muốn bất kỳ đứa trẻ nào bị tổn thương. Và vì vậy, hãy thoải mái trao đổi với bất kỳ ai hoặc báo cáo bất kỳ vấn đề nào mà bạn có thể cho rằng cần phải được chia sẻ hoặc điều tra. Đó là những điều mà TEA luôn quảng bá cho các trường học cũng như phụ huynh của chúng ta chỉ để biết rằng tất cả chúng ta ở đây như một cộng đồng lớn để giữ cho nhau tốt và an toàn cũng như nhận được sự giúp đỡ khi chúng ta cần.

Có nhiều tài nguyên khác dành cho gia đình mà bất kỳ đường dây nào trong số này cũng có thể kết nối với bạn, tùy thuộc vào nhu cầu, nhóm phòng ngừa, nhóm giáo dục phụ huynh. Và chúng tôi chỉ muốn giúp bạn cảm thấy an toàn khi liên hệ và nhận sự trợ giúp đó cũng như yêu cầu con bạn liên hệ với bạn trước bất cứ khi nào chúng có thể. Nhưng bạn biết không, nếu con không cảm thấy an toàn hoặc cảm thấy xấu hổ hoặc có điều gì đó về việc liên hệ với bạn trước, đừng lo lắng nếu con liên hệ với giáo viên hoặc cố vấn của trường trước. Điều đó cũng là bình thường. Điều đó là an toàn, và hãy làm cho điều đó an toàn, và trường học sẽ làm việc với bạn.

Bây giờ chúng tôi có tất cả bản dịch, và tôi nghĩ rằng tôi đã kết thúc ở đây hoặc gần như vậy. Còn một tài nguyên khác, đa ngôn ngữ, tất cả các ngôn ngữ này cho COVID-19. Đây là điều tuyệt vời, Trung tâm

dành cho phụ huynh có thông tin và tài nguyên dành cho phụ huynh. Bạn có thể muốn xem đường liên kết này. Bạn đã có các đường liên kết.

Chỉ biết rằng có rất nhiều nơi để bạn đến. Hãy thoải mái đến đó. Trang trình bày tiếp theo. Chúng ta sắp hoàn thành. Ồ, tôi đã quá thời gian?

Rickey, tôi cần biết. Tôi xin lỗi. Vậy là xong. Tìm hiểu về sức khỏe tâm thần và các dấu hiệu cảnh báo, tìm kiếm sự giúp đỡ cho bản thân khi ai đó đang gặp khó khăn. Tất cả là vậy. Đó là tất cả những gì tôi có. Cảm ơn bạn đã chia. Tôi đã quá giờ hai phút. Ồi Chúa ơi. Tôi rất phấn khích khi nói chuyện với tất cả các bạn. Chúc các bạn có phần còn lại thú vị với hội nghị và cảm ơn vì tất cả những gì các bạn đã làm vì sức khỏe tinh thần và thể chất của chính bạn cũng như cho gia đình và con bạn.