



# برای تمرین مراقبت از خود ACEs و ایجاد تاب‌آوری



## روابط سالم

-موارد زیر را هدف خود قرار دهید:

- با احترام با دیگران صحبت کردن
- داشتن اوقات مفید با خانواده
- وقت گذاشتن برای دوستان
- درخواست کمک در مواقع لزوم



## ورزش

-موارد زیر را هدف خود قرار دهید:

- محدود کردن زمان استفاده از صفحات نمایش مثل تلفن همراه، تلویزیون و تبلت
- 20-دقیقه پیاده‌روی در روز
- پیدا کردن یک ورزش خانوادگی
- ثبت نام کودکان در کلاسهای ورزشی



## تغذیه

-موارد زیر را هدف خود قرار دهید:

- خوردن یک صبحانه سالم
- نوشیدن آب
- خوردن 5 میوه یا سبزی در روز
- انتخاب مواد غذایی تهیه شده از گندم سبوس دار به جای نان یا برنج سفید



## خواب

-موارد زیر را هدف خود قرار دهید:

- خاموش کردن صفحه‌های نمایش 30 دقیقه قبل از خواب
- تعیین یک روتین مشخص و مداوم برای خواب
- ایجاد یک مکان آرام برای خوابیدن
- استفاده از روشهای تمرکز حواس مانند تنفس عمیق



## تمرکز حواس

-موارد زیر را هدف خود قرار دهید :

- صحبت کردن درباره احساسات خود
- شکرگزار بودن
- تمرین تنفس عمیق و آگاهانه یا یاد گرفتن روشهایی برای آرامش روان
- ایجاد یک روتین برای تمرکز حواس



## سلامت روان

-موارد زیر را هدف خود قرار دهید :

- صحبت کردن درباره سلامت روان در خانواده
- آشنایی با درمان‌های سلامت روان
- پیدا کردن و تعیین وقت با یک مشاور سلامت روان



## طبیعت

-موارد زیر را هدف خود قرار دهید :

- پیاده‌روی خارج از خانه
- پیک نیک خانوادگی در حیاط خانه
- کوهنوردی، دوچرخه‌سواری، رفتن به ساحل یا سایر فعالیت‌ها در خارج از خانه



[San Diego Network of Care](http://San Diego Network of Care)  
(شبکه مراقبت سین دیگو)  
[sandiego.networkofcare.org](http://sandiego.networkofcare.org)

اتحاد ملی بیماری‌های روانی (NAMI)  
1-800-950-NAMI (6264)  
پیامک بحران: NAMI را به شماره 741-741 پیامک کنید

[YMCA Youth & Family Services](http://YMCA Youth & Family Services)  
(خدمات جوانان و خانواده YMCA)  
Meade Ave 2929  
San Diego, CA 92116  
619-281-8313

خط تلفن ملی خشونت در خانواده  
800-799-SAFE (7233)

خط تلفن ملی حمله جنسی  
800-656-HOPE (4673)



AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS - CALIFORNIA CHAPTER 3

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



[San Diego 2-1-1](http://San Diego 2-1-1)

می‌توانید 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته با تلفن خود 2-1-1 را شماره‌گیری کنید

خط ملی پیشگیری از خودکشی  
800-273-TALK (8255)

پیامک بحران: HOME را به شماره 741-741 پیامک بزنید