



Đề tập luyện ACEs Tự Chăm Sóc và xây dựng khả năng phục hồi



Các mối quan hệ lành mạnh

- đặt mục tiêu:

- Sử dụng ngôn ngữ tôn trọng
- Dành thời gian chất lượng cho gia đình
- Tạo thời gian cho bạn bè
- Yêu cầu trợ giúp



Tập thể dục

- đặt mục tiêu:

- Giới hạn thời gian dùng màn hình
- Đi bộ ít nhất 20 phút mỗi ngày
- Tìm ra bài tập thể dục cho cả gia đình
- Để trẻ em tham gia thể thao hoặc lớp học



Dinh dưỡng

- đặt mục tiêu:

- Ăn bữa sáng lành mạnh
- Uống nước
- Ăn 5 quả hoặc rau/ngày
- Chọn các lựa chọn mì nguyên cám thay vì bánh mì trắng/gạo



Ngủ

- đặt mục tiêu :

- Tắt màn hình 30 phút trước khi đi ngủ
- Tạo lịch trình đi ngủ
- Tạo một nơi êm đềm để ngủ
- Sử dụng các công cụ chánh niệm



Chánh niệm

- đặt mục tiêu:

- Quan tâm đến cảm xúc của mình
- Biết ơn
- Thực hành thở chánh niệm hoặc các kỹ thuật giữ bình tĩnh
- Tạo một thói quen hàng ngày chánh niệm



Sức khỏe tâm thần

- đặt mục tiêu :

- Cả gia đình nói chuyện về sức khỏe
- Tìm hiểu về các điều trị sức khỏe tâm thần
- Tìm ra và đặt lịch với một nhà cung cấp sức khỏe tâm thần



Thiên nhiên

- đặt mục tiêu:

- Đi dạo ngoài trời
- Picnic cùng gia đình ở sân sau
- Đi bộ đường dài, đạp xe, đi biển hoặc một hoạt động ngoài trời nào đó



[The National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](https://www.nami.org/)
1-800-950-NAMI (6264)
Crisis Text Line: Text NAMI to 741-741

[National Domestic Violence hotline:](https://www.thehotline.org/)
800-799-SAFE (7233)

[National Sexual Assault hotline:](https://www.thehotline.org/)
800-656-HOPE (4673)

[National Suicide Prevention Lifeline](https://www.suicideline.org/)
800-273-TALK (8255)
Crisis Text Line: Text HOME to 741-741

[San Diego Network of Care](https://www.sandiegocare.org/)
[sandiego.networkofcare.org](https://www.sandiegocare.org/)

[YMCA Youth & Family Services](https://www.yymca.org/)
2929 Meade Ave
San Diego, CA 92116
619-281-8313

[2-1-1 San Diego:](https://www.211.org/)
Dial 2-1-1 trên điện thoại 24/7

