



## 在 COVID-19 期间支持您学生的情感健康

### 试着保持镇静和安心

提醒您的孩子我们可以做些什么来保持健康，例如洗手、社交疏远、睡觉、锻炼身体以及与家人和朋友保持虚拟联系。如果您家里有人生病，您需要寻求医疗保健来帮助他们好起来。

### 保持积极联系

一直与同一些人在一起相处是很难的。作为一个家庭团体来进行你们喜欢的活动——一起做你们喜欢的事情，然后在可能的情况下分开一些时间。如果您觉得快要发脾气了，给您自己在单独的空间一点时间，即使在浴室或房间的另一个角落。

### 坚持常规

创建适合您家庭的日常活动和结构。可以减轻压力的日常活动，因为我们知道会发生什么。

### 让您和您的孩子感受自己情绪

接受您和您的家人正在经历的情绪。孩子们可能会对他们所错过的东西感到沮丧和失望。倾听并保持同理心。他们不是在寻找解决方案，只是想被听到而已。

### 检查孩子们在听到什么信息

许多人在网上听到错误的信息。找出您孩子已经知道的内容，然后从那里开始分享准确的信息。限制他们接触新闻。不要以观看/收听有关 COVID-19 的新闻来开始或结束您的一天

### 创造健康的消遣方式

一起吃饭、进行游戏之夜、家庭讲故事时间。确定作为一个家庭的合理屏幕时间——这是青年人彼此进行社交联系的方式，但他们也应该同意每天的屏幕时间限制。

### 寻求支持

如果您过度担心自己或您生命中的任何人，请参见下面的资源。与您的学校联系——他们可能无法亲自为您提供帮助，但是他们可以与您进行虚拟联系以提供帮助。

## 心理健康资源

### 担心儿童安全？

[国土安全部](#)：如果您怀疑某个孩子正在遭受虐待或某个人正在虐待孩子。855.503.7233（提供翻译服务）

### 担忧家庭安全？

[呼叫安全](#)：支持家庭暴力幸存者、朋友和家人

1.888.235.5333（提供翻译服务）

[Proyecto Unica](#)：支持家庭暴力幸存者、朋友和家人

503232 4448（西班牙语）

### 看到什么，就说出什么

[SafeOregon 提示热线](#)：这是您看到或听到不安全的行为或对安全的威胁的匿名报告机制 844.472.3367（电话或发短信）[tip@safeoregon.com](mailto:tip@safeoregon.com)（电子邮件）

### 担忧心理健康？

[Multnomah 县危机服务](#)每周 7 天，每天 24 小时为您服务

（503）988-4888（提供翻译服务）

[Kaiser 危机专线](#)（503）331-6425（如果您有 Kaiser 保险）

[全家预防自杀生命热线](#)每周 7 天，每天 24 小时为您服务

英语：1（800）273-8255（提供翻译服务）

西班牙语：1（800）628-9454

### 专门针对青少年的在线支持

[俄勒冈青少年热线](#)：让年轻人与其他年轻人保持联系

发短信：Teen2Teen 到 839863 以立即与另一个人取得短信联系（提供翻译服务）

[Trevor 项目](#)：支持 LGBTQIA+ 青少年

发短信 START 到 678678 或 TrevorLifeLine 1（866）488-7386

### 专门针对家长/照料者的支持

[全国家长热线](#)

855.427.2736（英语和西班牙语）

### 专门针对移民和难民的支持

[www.Usahello.org](http://www.Usahello.org)（多种语言）

### 紧急救济/社区资源信息

<https://www.earlblumenauer.com/coronavirus/>