



## Hỗ trợ cảm xúc của học sinh trong đại dịch COVID-19

### Cố gắng giữ bình tĩnh và trấn an

Nhắc nhở con em về những gì chúng ta CÓ THỂ làm để giữ cho mình khỏe mạnh với những việc như rửa tay, cách ly xã hội, ngủ, tập thể dục và kết nối trực tuyến với gia đình và bạn bè. Nếu ai đó trong nhà của quý vị bị bệnh, hãy đi bác sĩ khám bệnh để giúp họ khỏe mạnh.

### Luôn kết nối một cách tích cực

Thật khó để ở chung với cùng một số người luôn mọi lúc. Tham gia vào các hoạt động ưa thích cùng gia đình - làm những việc mình thích cùng nhau và sau đó có thời gian cách xa nhau nếu có thể được. Nếu mình cảm thấy mất bình tĩnh, hãy dành thời gian ở một không gian riêng ngay cả đó là phòng tắm hoặc một góc khác của căn phòng.

### Tạo thành một thói quen

Tạo một thói quen và sinh hoạt thích hợp cho gia đình quý vị trong ngày. Các thói quen có thể làm giảm căng thẳng bởi vì chúng ta biết những gì mong đợi.

### Hãy để bản thân và con em cảm nhận được cảm xúc của chúng

Chấp nhận những cảm xúc mà quý vị và gia đình đang trải qua. Trẻ em có thể buồn bã và thất vọng về những gì chúng đang bỏ lỡ, lắng nghe và thông cảm. Chúng không tìm kiếm giải pháp, chỉ muốn được lắng nghe.

### Nói chuyện với trẻ em về những gì chúng đang nghe

Nhiều người đang nghe thông tin sai lệch trên mạng. Tìm hiểu những gì con em quý vị đã biết và bắt đầu từ đó chia sẻ thông tin chính xác. Hạn chế tiếp xúc với tin tức. Đừng bắt đầu hoặc kết thúc một ngày xem/nghe tin tức về COVID-19

### Tạo những giải trí lành mạnh

Ăn uống cùng nhau, chơi trò chơi, kể chuyện gia đình. Xác định thời gian hợp lý xem màn hình của gia đình - đây là cách giới trẻ kết nối xã hội với nhau nhưng các em cũng nên đồng ý về thời gian tắt màn hình mỗi ngày.

### Nhờ đến sự hỗ trợ

Xem các nguồn tài nguyên dưới đây nếu quý vị cảm thấy lo lắng quá mức về bản thân hoặc bất cứ ai trong đời sống của quý vị. Tiếp cận với trường học của con em quý vị - họ có thể không có mặt trực tiếp nhưng họ có thể kết nối trực tuyến với quý vị để giúp đỡ.



## Các nguồn tài nguyên sức khỏe tâm thần

### Lo ngại về sự an toàn của trẻ em?

**DHS:** Nếu quý vị nghi ngờ một đứa trẻ đang bị ngược đãi, hành hạ hoặc một người đã lạm dụng một đứa trẻ. Gọi số 855.503.7233 (có sẵn dịch vụ thông dịch)

### Lo ngại về sự an toàn của gia đình?

**Call to Safety** (Gọi để an toàn): hỗ trợ những nạn nhân bạo lực gia đình, bạn bè và gia đình  
1.888.235.5333 (có sẵn dịch vụ thông dịch)

**Proyecto Unica:** hỗ trợ những nạn nhân bạo lực gia đình, bạn bè và gia đình  
503 232 4448 (tiếng Tây Ban Nha)

### Nếu thấy điều khả nghi, báo cáo ngay

**SafeOregon Tipline:** Cơ chế báo cáo ẩn danh nếu quý vị thấy hoặc nghe về các hành vi không an toàn hoặc mối đe dọa đến sự an toàn, 844. 472. 3367 (gọi điện hoặc nhắn tin) [tip@safeoregon.com](mailto:tip@safeoregon.com) (gửi email)

### Lo lắng về sức khỏe tâm thần?

**Multnomah County Crisis Services** (Dịch vụ Khủng hoảng Quận Multnomah) 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày một tuần  
(503) 988-4888 (có sẵn dịch vụ thông dịch)

**Kaiser Crisis Line** Đường dây Khủng hoảng Kaiser gọi số (503) 331-6425 nếu có bảo hiểm Kaiser

**National Suicide Prevention Lifeline** (Đường dây phòng chống tự tử quốc gia) 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày một tuần  
Tiếng Anh: 1 (800) 273-8255 Có sẵn dịch vụ thông dịch tiếng Tây Ban Nha: 1 (800) 628-9454

### Hỗ trợ trực tuyến dành riêng cho giới trẻ

**Oregon Youthline:** Đường dây giới trẻ Oregon cho thanh thiếu niên kết nối với các thanh thiếu niên khác  
Text: Teen2Teen tới 839863 để nhắn tin ngay lập tức với người khác (có dịch vụ thông dịch)

**Trevor Project:** Dự án hỗ trợ thanh thiếu niên LGBTQIA +  
Text chữ START tới 678678 hoặc gọi đường dây TrevorLifeLine 1 (866) 488-7386

### Hỗ trợ cụ thể cho phụ huynh/người chăm sóc

**National Parent Hotline** (Đường dây nóng phụ huynh quốc gia)  
855.427.2736 (tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha)

### Hỗ trợ cụ thể cho người nhập cư và người tị nạn

[www.Usahello.org](http://www.Usahello.org) (nhiều ngôn ngữ)

### Cứu trợ khẩn cấp/Thông tin tài nguyên cộng đồng

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