

BE WELL

Speak Up, We Care 뉴스레터



자녀의 건강 증진을 위한 10 가지 조언

- ◆ 자녀가 스스로 통제할 수 있는 것과 그렇지 못하는 것을 구분할 수 있도록 도와주세요.
- ◆ 스트레스 해소법 (산책, 그림 그리기, 애완동물 쓰다듬기, 농구하기 등)
- ◆ 이완하기(심호흡, 마음챙김, 긍정적 사고)
- ◆ 자녀와 함께 다음의 자기관리법을 살펴보세요. [클릭](#)
- ◆ 건강에 좋은 음식 먹기
- ◆ 전자 기기 사용 시간 제한하기
- ◆ 맘을 가라앉히는 독백 (스트레스를 유발하는 생각을 인식해서 합리적으로 생각하는 연습)
- ◆ 부모가 건강한 생활 습관 모범 보이기
- ◆ 가족과 즐거운 시간 갖기
- ◆ 잠자리 드는 습관

학부모에게
제안하는 챌린지

이번주 자녀와 함께
야외활동 한가지 하기!

시도하신 챌린지를 공유해주세요!

#speakupwecare
WELLNESS APPS

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



잠을 자지 못하면 어떻게 될까요?



자녀와 나눌 수 있는 건강한 관계를 위한 7 가지 단계

- 문제에 대해 생각한다
- 내가 어떻게 느끼는 지 얘기한다
- 상대방의 말을 경청한다
- 머리를 맞대고 해결점을 찾는다
- 각자 할 일을 정한다
- 결정한 것을 바꾸지 않고 한다
- 만약 결정한 해결법이 듣지 않으면 상대와 다시 대화한다



진심을 다해 사는 것은 가치 있는 곳에서 우리의 삶에 참여하는 것입니다. 이 말은 아침에 일어나 '오늘 얼마만큼 해내고, 얼마만큼 못해내는 가에 상관없이, 나 자체로 충분하다고 생각할 수 있는 용기와 연민, 그리고 연대를 길러나가는 것을 의미합니다. 그것은 잠자리에 들며 '그래, 나는 불완전하고, 약하며, 때로는 겁이 나지만, 그렇다고 해서 내가 또한 용기있고, 사랑받을 만하고 소속될 가치가 있는 존재라는 진실을 바꾸지는 않아.'라고 생각하는 것입니다"

- 브린 브라운

기타 지원 기관

OC Links: (855) 625-4657
 National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)

California Youth Crisis Line: 1-800-843-5200
 Crisis Text Line:

text START to 741714

Didi Hirsch Mental Health 24 hour crisis line: 1-877-727-4747

Irvine Police Department:

Undo
 (949) 724-7000 (non-emergency line)

