

BE WELL

Speak Up, We Care 뉴스레터



틴에이지 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
- ◆ 수면

학부모에게 제안하는 챌린지

이번주 자녀와 함께
야외활동 한가지 하기!

시도하신 챌린지를 공유해주세요!

#speakupwecare
WELLNESS APPS

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



잠을 자지 못하면 어떻게 될까요?



내 아이가 전자담배를 피는 지 어떻게 알 수 있을까요?

- 달혀있는 문 뒤에서 달콤하거나 과일향이 나나요? 그것은 실제로 전자담배 맛에 숨겨져 있는 니코틴일 수 있습니다.
- 책가방이나 방에서 잘 못 보던 학용품이나 물품이 있습니까? 작은 병이나 점 안약 같은 병은 어떻습니까?
- 보지 못했던 충전기, 코일 또는 배터리를 발견했습니까?
- 기분 변화, 짜증, 불안 또는 충동의 증가와 같은 자녀의 행동에 변화가 있습니까?
- 자녀가 두통이나 메스꺼움을 자주 겪고 있습니까?

-담배 없는 캘리포니아



진심을 다해 사는 것은 가치 있는 곳에서 우리의 삶에 참여하는 것입니다. 이 말은 아침에 일어나 '오늘 얼마만큼 해내고, 얼마만큼 못해내는가에 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)

