



طرق

٧ طرق لممارسة الرعاية الذاتية في حالات تجارب الطفولة الصّارة ولبناء القدرة على التحمل



العلاقات الصحية

- حدد هدف
- لإستخدام اللغة التي تدل على الإحترام
- لقضاء وقت عائلي مميز
- لتخصيص وقت للأصدقاء
- لطلب المساعدة



التمارين الرياضية

- حدد هدف
- لتقليل وقت الشاشة
- للتمشي (٢٠ دقيقة يوميا)
- لإيجاد تمرين رياضي تمارسه العائلة مع بعض
- لجعل الأطفال يشتركون في نوع من أنواع الرياضات أو في صف



التغذية

- حدد هدف
- لتناول فطور صحي
- لشرب الماء
- لتناول ٥ فاكهة أو خضروات يوميا
- لإختيار الخبز الأسمر بدلا من الخبز/الأرز الأبيض



النوم

- حدد هدف
- لإطفاء الشاشات الإلكترونية مثل الكمبيوتر والهاتف
- النقل إلخ ٣٠ دقيقة قبل الذهاب إلى النوم
- لخلق روتين لوقت النوم
- لخلق مكان هادئ للنوم
- لإستخدام أدوات الوعي الذهني



الوعي الذهني التام

- حدد هدف
- للتحقق من مشاعرك
- لأن تكون شاكرا
- لممارسة التنفس اليقظ أو طرق تهدئة النفس
- لخلق روتين واعي



الصحة العقلية أو النفسية

- حدد هدف
- للتكلم عن الصحة كعائلة
- للإطلاع علي علاجات الصحة العقلية
- لإيجاد مقدم لخدمات الصحة العقلية وتحديد موعد معه



الطبيعة

- حدد هدف
- للتمشي خارج البيت
- للقيام بنزهة عائلية في حديقة بيتك الخلفية
- للمشي لمسافة طويلة أو الذهاب إلى الشاطئ أو أي نشاطات أخرى في الهواء الطلق



التحالف الوطني للأمراض العقلية

The National Alliance on Mental Illness (NAMI)
1-800-950-NAMI (6264)
Crisis Text Line: Text NAMI to 741-741

شبكة رعاية الصحة العقلية / السلوكية في سان دييغو

San Diego Network of Care
sandiego.networkofcare.org

الخط الساخن الوطني للإبلاغ عن حالات العنف المنزلي

National Domestic Violence Hotline:
800-799-SAFE (7233)

خدمات جمعية الشبان المسيحيين للشباب وللعوائل

YMCA Youth & Family Services
2929 Meade Ave
San Diego, CA 92116
619-281-8313

الخط الساخن الوطني للإبلاغ عن الإعتداء الجنسي

National Sexual Assault Hotline:
800-656-HOPE (4673)

الخط الوطني الساخن لمنع الإنتحار

National Suicide Prevention Lifeline
800-273-TALK (8255)
Crisis Text Line: Text HOME to 741-741

2-1-1 San Diego:
Dial 2-1-1 on your phone 24/7



AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS - CALIFORNIA CHAPTER 3
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®