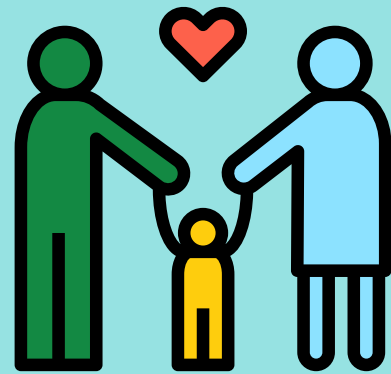




UNDERSTANDING BEHAVIORAL HEALTH IN CHILDREN

A Guide for Parents at Home



Due to school closure, families may be overwhelmed with the responsibility of teaching their children, working from home, and maintaining a happy and healthy home environment. It is important to observe your child for any indicators of behavioral difficulties & find effective ways to support your child's behavioral health.

STEPS FOR SUCCESS



Create a Schedule

Create a schedule including wake up time, academic activities, household chores, breaks, physical activity, leisure time, and bed time and post it in a common area.



Establish Expectations

Review expectations regarding household rules and expectations, academic expectations, and acceptable use of phone and social media.

Set Goals

Set clear work expectations in the form of time required or amount needing to be completed before your child can earn free time.



Define the Workspace

Find a quiet space in the house and set up a workspace for academic learning activities.

Organization



We are all new to working from home and need to learn new systems to be successful. Teach your child to use organization strategies like using checklists or timers to aid task completion.

Give Choices



Sometimes children can feel like they don't have much control over their environment or their life. This can lead to frustration. Try to give choices throughout the day, as much as possible.



Praise

Recognize what your child is doing well and let them know.

Reward

Desired Behavior

Praise your child and their efforts! Create a system where children earn time with preferred activities or privileges (e.g., phone, T.V., choice of dinner, video games, etc.) by completing work and meeting behavior expectations.



Get Outside

Get moving! Build in safe outside activities (e.g. walks, runs, or playing in the yard, etc.) throughout the day or consider doing indoor exercise activities, if needed.

Check-In & Connect

Create a safe space to talk to your child about their concerns, questions. Schedule special time with your child. Create times in the day where the focus isn't on schoolwork, but on just connecting.



Foster Connections



Help your child stay connected to friends and family. Encourage video conferencing get-togethers and coordinate with other parents.

Parent Self-Care

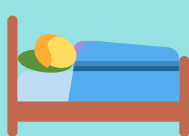


Take time for your own mental health breaks. Model calming techniques to teach your child it's okay to take a break by engaging in your own calming strategies.

WHEN TO REACH OUT KNOW THE SIGNS



Changes in mood, attention, or behavior



Changes in eating or sleeping habits



An increase in anger or irritability



Refusing to do work or participate



Arguing or talking back

SUPPORT

If you're seeing any of these signs, don't wait, reach out! It's better to get help early when things are manageable than to wait until there is a crisis.



Information from your child's school may be the first point of contact when you need behavior support. Click [here](#) to access your school website and contact information where you can find a directory of support staff who can guide you through resources within your school and local community.

[All 4 Youth](#) is a partnership program between the Fresno County Department of Behavioral Health and Fresno County Superintendent of Schools for children and youth ages 0-22 years old experiencing difficulties that affect them at school and at home.



ONLINE RESOURCES

For additional resources click the image below.



Click the above image to access even more resources related to behavioral health, COVID-19, and activities

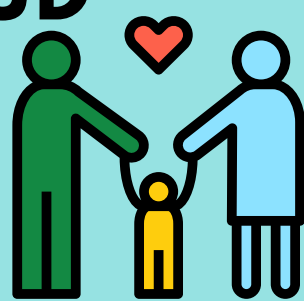
We are here for you and want to help!

#UnifiedAtHome



COMPRIENDIENDO LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS

Una guía para padres en casa



Debido al cierre de la escuela, las familias pueden verse abrumadas con la responsabilidad de enseñar a sus hijos, tener que trabajar desde casa y mantener un hogar feliz y con un ambiente saludable. Es importante observar a su hijo en busca de indicadores de comportamientos difíciles y encuentre formas efectivas de apoyar la salud del comportamiento de su hijo.

PASOS PARA TENER ÉXITO



Cree un Calendario



Elogio

Reconozca lo que está haciendo su hijo bien y hágales saber.

Cree un horario que incluya la hora de despertarse, actividades académicas, tareas domésticas, descansos, actividad física, tiempo libre y hora de acostarse a dormir y póngalo en un área común.



Establezca Expectativas

Repase las expectativas con respecto a las reglas y expectativas del hogar, expectativas académicas, y uso aceptable del teléfono y las redes sociales.

Establezca Metas

Establezca expectativas claras de trabajo en respeto a tiempo requerido o cantidad que debe completarse antes de que su hijo o hija pueda ganar tiempo libre



Definir el Espacio de Trabajo

Encuentre un espacio tranquilo en la casa y establezca un espacio de trabajo para actividades de aprendizaje académico.



Organización

Todos somos nuevos a trabajando desde casa y necesitamos aprender nuevos sistemas para tener éxito. Enseñe a su hijo a usar estrategias de organización como listas de verificación o contador de tiempo para ayudar



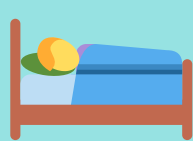
De Opciones

A veces los niños pueden sentir que no tienen mucho control sobre su medio ambiente o su vida. Esto puede causar frustración. Intente dar opciones durante el día, lo más posible.

CUANDO PEDIR AYUDA CONOCE LAS SEÑAS



Cambios de humor, atención o comportamiento



Cambios en la alimentación o hábitos de sueño



Un aumento en enojo o irritabilidad



Negarse a hacer trabajo o participar



Discutiendo o rezongando

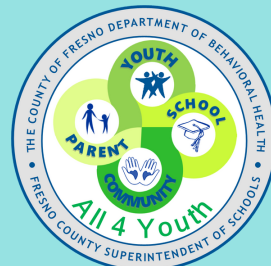
APOYO

Si está viendo alguno de estos signos, no espere, ¡comuníquese! Es mejor conseguir ayuda temprano cuando las cosas son manejables que esperar hasta que haya una crisis.



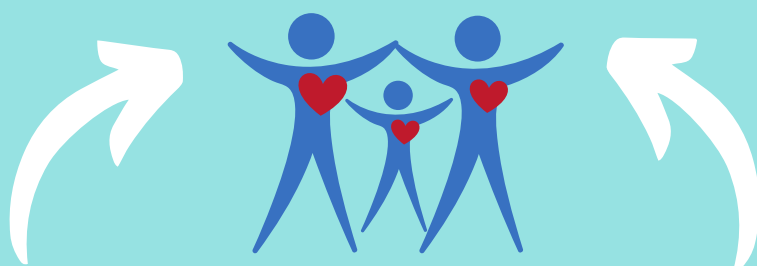
La información de la escuela de su hijo puede ser el primer punto de contacto cuando necesite apoyo conductual. Haga clic [aquí](#) para acceder a la página de internet de su escuela y donde puede encontrar la información de contacto del personal de apoyo que pueda guiarlo a través de los recursos dentro de su escuela y comunidad local.

All 4 Youth es un programa de asociación entre el Departamento de Salud de Comportamiento del condado de Fresno y Superintendente de Escuelas del Condado de Fresno para niños y jóvenes de 0 a 22 años de edad que tienen dificultades que los afectan en la escuela y en el hogar.



RECURSOS EN LÍNEA

Para recursos adicionales, haga clic en la imagen de abajo.



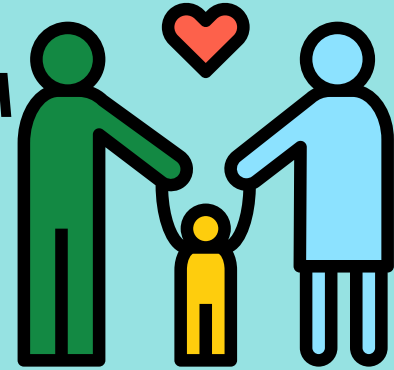
Haga clic en la imagen de arriba para acceder a más recursos relacionados con la salud de comportamiento. COVID-19 y actividades

¡Estamos aquí para usted y queremos ayudar!

#UnifiedAtHome



KEV NKAG SIAB KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB CWJ PWM NTAWM COV ME NYUAM



Phau Ntawv Cob Qhia Rau Niam Thiab Txiv Nyob Rau Tom Tsev

Yeeb vim muaj kev kaw tsev kawm ntawv, cov chaw qhia ntawv yuav tsis txaus rau kev los mus muab kev qhia ntawv rau lawv cov me nyuam, kev ua hauj lwm tom tsev tuaj pab, thiab kev ceev txheej xwm hauv vaj tsev kom muaj kev zoo siab thiab noj qab haus huv. Nws tseem ceeb rau kev los mus tsom kwm xyuas koj tus me nyuam uas siv cov cuab yeej taw qhia kev muaj teeb meem fab kev coj cwj pwm & nrhiav kom tau cov hau kev siv tau los txhawb nqa koj tus me nyuam txoj kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm.

COV KAUF RUAM RAU KEV UA KOM TIAV



Tsim Kev Teev Sij Hawm

Tsim kev teev sij hawm uas yog muaj sij hawm sawv, cov dej num kev kawm ntawv, hauj lwm hauv vaj tsev hauv tsev neeg, kev so, dej num ua txhawb lub cev, sij hawm nyob so, thiab sij hawm mus pw thiab muab tso rau ntawm qhov chaw uas pom tas li.



Txhawb

Ua kom paub yam koj tus me nyuam sam sim ua kom zoo thiab qhia rau lawv paub.

Tus Cwj Pwm Xav Tau Uas Tau Txais Khoom Plig



Txhawb koj tus me nyuam thiab lawv cov kev mob siab sib zog! Tsim qhov chaw qhia uas cov me nyuam yuav tau lub caij los ua tej dej num uas siab nyiam los sis cov cai tshwj xeeb (piv txwv, TV, kev noj puas hmo, ua game vis dis aus, thiab lwm yam.) los ntawm kev ua kom tiav qhov hauj lwm thiab ua kom tau li cov kev cia siab npaj tseg fab cwj pwm.



Tsim Tsa Cov Kev Cia Siab Npaj Tseg

Tshab xyuas cov kev cia siab npaj tseg hais txog cov kev cai tswj hauv cuab yim neeg thiab lwm cov kev cia siab npaj tseg, cov kev cia siab npaj tseg rau fab kev kawm ntawv, thiab kev siv xov tooj thiab nyob rau hauv xaus saus mis dias (social media) uas haum.

Tawm Mus sab Nrauv



Mus lawm tom ntej! Tsim cov dej num nyob rau sab nrauv uas muaj kev nyab xeeb (piv txwv, kev taug kev, kev khiav, los sis ua si hauv vaj loog, thiab lwm yam.) nyob rau hnuv ntawv los sis xyuas kev ua si nyob rau sab hauv tsev, yog xav tau.

Teeb Tsa Cov Hom Phiaj

Teeb tsim cov kev cia siab npaj tseg tes hauj lwm kom zoo raws li lub sij hawm uas xav tau los sis raws li qhov sij hawm xav ua kom tiav ua ntej koj tus me nyuam tuaj yeem ua kom muaj lub sij hawm khoom.



Kev Nkag Mus So & Kev Sib Koom Tes

Tsim ib qho chaw kom nyab xeeb tham nrog koj tus me nyuam hais txog lawv cov teeb meem, cov lus nug. Tseev kom tau lub caij tshwj xeeb nrog koj tus me nyuam. Tsim cov sij hawm nyob rau hauv hnuv ntawv uas tsis yog hais txog qhov hauj lwm tom tsev kawm ntawv, tiam sis yog hais txog kev sib koom tes.



Txheeb Nrhiav Qhov Chaw Ua Hauj Lwm

Nrhiav ib qho chaw uas nyob tau ntsiag to hauv tsev thiab teeb tsa ib qho chaw ua hauj lwm siv rau cov dej num kev kawm ntawv.

Koom Haum



Peb yog neeg tshiab rau kev ua hauj lwm tom tsev tuaj thiab xav kawm cov kev lis hauj lwm tshiab kom ua tau tiav. Qhia ntawv rau koj tus me nyuam los sis cov kev cai tsav coj hauv koom haum xws li kev siv ntawv txheeb npe los sis cov cuab yeej tuab sij hawm los pab kev ua kom tiav tes hauj lwm.

Kev Txuas Nrog Rau Cov Pab Saib Xyuas Me Nyuam



Pab koj tus me nyuam kom txuas tau rau cov phooj ywg thiab tsev neeg. Txhawb siab kev hu sib pom los mus sib tham ua ke thiab koom tes nrog rau lwm cov niam thiab txiv.



Muab Kev Xaiv

Muaj qee cov sij hawm cov me nyuam tuaj yeem hnov zoo li lawv tsis muaj kev tswj hwm tau ntau rau lawv qhov txheej xwm thiab lawv lub neej. Qhov no tuaj yeem ua rau muaj kev ntshov siab. Sim muab kom tau kev xaiv nyob rau hnuv ntawv, kom ntau li ntau tau.

Kev Saib Xyuas Tus Kheej Ntawm Niam thiab Txiv

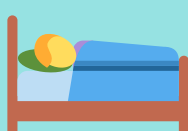


Muab lub sij hawm so kom muaj kev noj qab haus huv rau koj tus kheej lub hlwb. Nrhiav qauv kev muab tswj yim qhia kom siab txias los qhia koj tus me nyuam tias yuav tau so los ntawm kev koom rau koj tus kheej cov kev cai coj kev ua kom siab txias.

THAUM TWG THIAJ PAUB NWS YOG COV YAM NTXWV



Hloov pauv kev xav, kev mob siab rau los sis cwj pwm



Hlww yam ntxwv kev noj haus thiab pw tsaug zog



Muaj kev npau taws thiab tswj tsis tau tus kheej ntau tuaj



Tsis lees ua hauj lwm los sis koom nrog



Tsis sib haum los sis cav ncauj

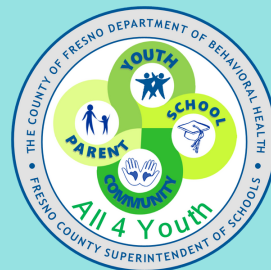
KEV TXHAWB NQA

Yog koj tab tom pom cov yam ntxwv zoo li no, txhob tos, kav tsij kho rau! Kev pab kom ua ntej zoo dua thaum tseem tswj hwm tau txhob tos kom txog thaum muaj teeb meem loj.



Cov kev qhia paub tau los ntawm koj tus me nyuam lub tsev kawm ntawv tuaj yeem yog qhov chaw tiv tauj ua ntej thaum koj xav tau kev txhawb nqa fab kev coj cwj pwm. Nias ntawm no nkag mus rau koj tus me nyuam lub tsev kawm ntawv lub vas sab thiab cov ntaub ntawb qhia kev tiv tauj uas yog qhov chaw koj tuaj yeem yuav nrhiav tau qhov chaw mus nrhiav cov neeg ua hauj lwm muab kev txhawb nqa uas tuaj yeem coj qhia tau koj mus rau cov chaw muab kev pab cuam nyob rau hauv koj lub tsev kawm ntawv thiab lub zej zos nyob hauv cheeb tsam.

All 4 Youth yog ib qho chaw pab cuam muab kev koom tes nyob rau ntawm Nroog Fresno Feem Tuav Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm thiab Fresno Cheeb Tsam Nroog Tus Thawj Saib Xyuas Cov Tsev Kawm Ntawv pub rau cov me nyuam thiab cov hluas muaj hnuv nyoog 0-22 xyoos uas muaj teeb meem cuam tshuam rau lawv tom tsev kawm ntawv thiab tom tsev.



COV CHAW MUAB KEV PAB CUAM HAUV ONLINE

Chaw muab kev pab cuam ntxiv nias rau daim duab hauv qab no.



Nias rau daim duab saum toj no nkag mus rau cov chaw muab kev pab cuam ntxiv uas cuam tshuam txog kev noj qab haus huv hais txog fab cwj pwm, Kab Mob COVID-19 thiab cov dej num.

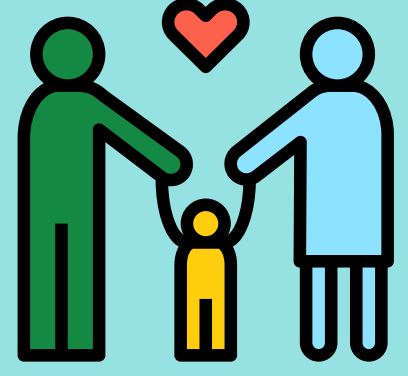
Peb nyob ntawm no pab koj thiab xav muab kev pab!

#UnifiedAtHome



ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ



ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਘਰ ਦੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਚਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਕਦਮ



ਇਕ ਸਮਾਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ, ਬਰੇਕਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਇਕ ਆਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਇਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਬਣਾਓ।



ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ

ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਇੱਛਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ! ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਤਰਜੀਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫੋਨ, ਟੀ.ਵੀ., ਡਿਨਰ ਦੀ ਚੋਣ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਆਦਿ) ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਉਮੀਦਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਘਰੇਲੂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਉਮੀਦਾਂ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਜ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।



ਬਾਹਰ ਜਾਓ

ਚਲਦੇ ਰਹੋ! ਦਿਨ ਭਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ, ਰਨ, ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ, ਆਦਿ) ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।



ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੰਗਠਨ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਿਸਟਮ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਜਾਂ ਟਾਈਮਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।



ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੋ।



ਚੋਣਾਂ ਦਿਓ

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਦਿਨ ਭਰ ਚੋਣਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ

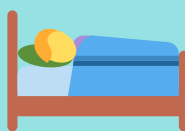


ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਰੇਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੁਆਰਾ ਬਰੇਕ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਮੂਡ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



ਮੂਡ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ



ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ



ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਸਹਿ ਯੋਗ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ! ਸੰਕਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿੰਦੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ 4 ਸੂਬਾ ਫਰੈਜ਼ਨੋ ਕਾਊਂਟੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਫਰੈਜ਼ਨੋ ਕਾਊਂਟੀ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਆਫ ਸਕੂਲਜ਼ ਵਿਚਕਾਰ 0-22 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

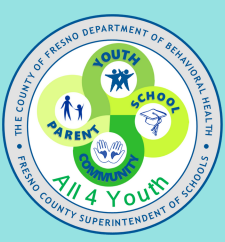
ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ, ਕੋਵਿਡ -19, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਏਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ!

#UnifiedAtHome



UNDERSTANDING MENTAL HEALTH IN CHILDREN



A Guide for Parents at Home

Due to school closure, families may be overwhelmed with the responsibility of teaching their children, working from home, and maintaining a happy and healthy home environment. It is important to observe your child for any indicators of mental stress & find effective ways to help them cope.

KNOW THE SIGNS



A decrease in energy or activity
Crying frequently



Having trouble sleeping or relaxing



An increase in anger or irritability



Increased worry



Blaming others
Difficulty communicating

TIPS TO TRY AT HOME



Maintain Routines

Keep routines in place. Being consistent and structured can be calming to your child during stressful times.

Movement

Get moving! Exercise, yoga, mindfulness, walking-- all have proven mental health benefits in addition to keeping your body in shape. Consider physical activities the whole family can do together, daily.



Parent Self-Care



Prioritizing your well being benefits the whole family. Engage in healthy activities that promote positive feelings. Read a book, listen to music, talk to other adults.

Talk with your children



Ask your child about their concerns and provide reassurance. Let them know we will all get through this together. Need help knowing what to say? Follow the guidelines [here](#).

Positive Moments

Play games, cook or bake something together. Look for moments to create happy memories. Find some great ideas [here](#).



RESOURCES

When to reach out for help



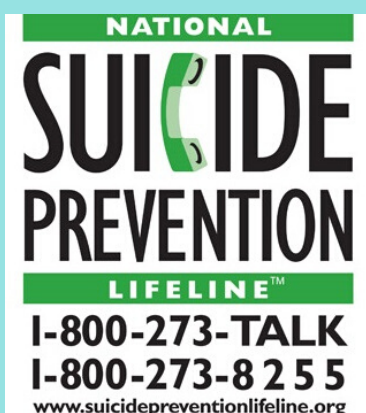
You know your child best, and everyone can use some help. If you feel your child is still struggling, additional support is available. The following are community resources with links to access more information.



[2-1-1 Fresno](#) is an information and referral helpline that gets people connected with agencies/organizations that can help them in their time of need. FREE and Confidential available 24/7, 365 days a year and available in 170 languages.

Contact directly by dialing 2-1-1 or 1-866-559-4211

[Help Me Grow](#) Fresno County is a no-cost information and referral helpline for the young children you love. HMG is a resource for families and providers caring for children ages 0-5. Staff are dedicated to providing developmental and social-emotional screening, care coordination, and helping link families to appropriate services.



We can all prevent suicide. The [Lifeline](#) provides 24/7, free and confidential support for people in distress, prevention and crisis resources, for you or your loved ones, and best practices for professionals.

1-800-273-TALK or 1-800-273-8255
Crisis Text line: 741741



The [Central California Food bank](#) is dedicated to ending hunger in Central California. Food is provided to more than 220 agencies in Fresno, Kern, Kings, Madera, and Tulare counties.

The Wonderful Food Center
4010 E. Amendola Dr.
Fresno, CA 93725
559-237-3663
info@ccfoodbank.org

The [DBH Warm Line](#) provides non-emergency emotional and coping support to community members. Warm line operators provide supportive listening, practical coping ideas, and information on how to get connected to behavioral health services.



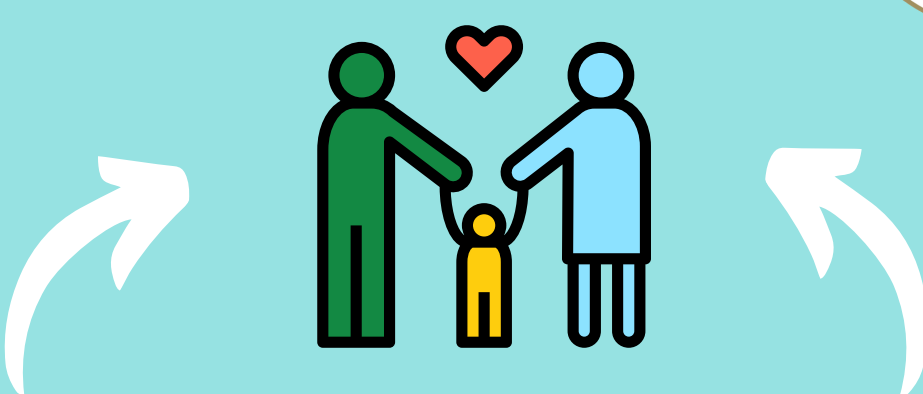
DBH COVID-19 Warm Line:
559-600-WARM (9276) M-F



[All 4 Youth](#) is a partnership program between the Fresno County Department of Behavioral Health and Fresno County Superintendent of Schools for children and youth ages 0-22 years old experiencing difficulties that affect them at school and at home.

559-443-4800 M-F

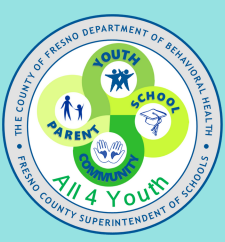
Information from your child's school may be the first point of contact when you need help with your child's learning or social/emotional behavior. A link to the Fresno County Superintendent of Schools Directory can be found [here](#). Access school phone numbers, school website information, and school support staff personnel who can guide you through resources within your school and local community.



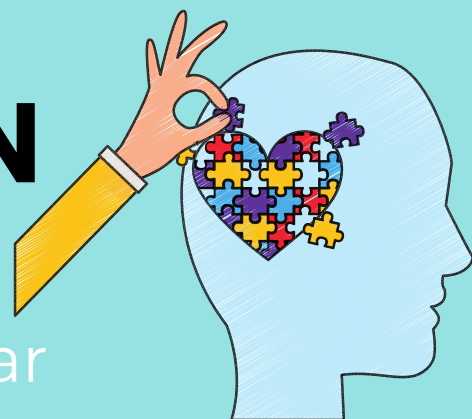
For more resources, activities, and info click the image above

We are here for you and want to help!

#UnifiedAtHome



ENTENDIENDO LA SALUD MENTAL EN LOS NIÑOS



Un Guía para padres en el hogar

Debido al cierre de las escuelas, las familias pueden sentirse abrumadas con la responsabilidad de enseñar a sus hijos, trabajar desde casa y mantener un ambiente hogareño, feliz y saludable. Es importante observar a sus hijos para poder ver cualquier indicador de estrés mental y encontrar formas efectivas de ayudarlo a sobrellevarlo.

CONOCE LOS SIGNOS



Una disminución en la energía o actividad o llorando frecuentemente



Teniendo problemas para dormir o relajarse.



Un aumento de la ira o irritabilidad



Aumento de preocupación



Culpando a los demás o dificultad en comunicarse

CONSEJOS PARA PROBAR EN CASA



Mantener las Rutinas

Mantengan las rutinas intactas. Al ser consistente y estructurado puede ser calmante para su hijo durante estos tiempos estresantes.

Cuidado Personal para los Padres

Priorizar su bienestar beneficia al conjunto familiar. Participar en actividades saludables que promueven sentimientos positivos. Lee un libro, escucha música, habla con otros adultos.



Movimiento

¡Muévanse! El ejercicio, yoga, atención plena, y caminar – todos han probado tener beneficios para la salud mental, además también ayudan a mantener el cuerpo en forma. Considere actividades físicas que puedan hacerse diariamente en familia.



Hable con sus hijos

Pregúntele a su hijo sobre sus preocupaciones y proporcione tranquilidad. Hágale saber que juntos sobresaldrán estos momentos. Si necesitan ayuda en saber que decir, siga las guías escritas [aquí](#).



Movimientos Positivos

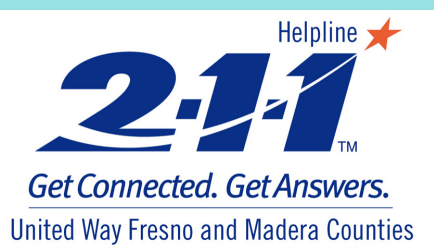
Jueguen juegos, cocinen o horneen algo juntos. Busque momentos para crear recuerdos felices. Encuentre algunas ideas geniales [aquí](#).



RECURSOS

Cuando buscar ayuda

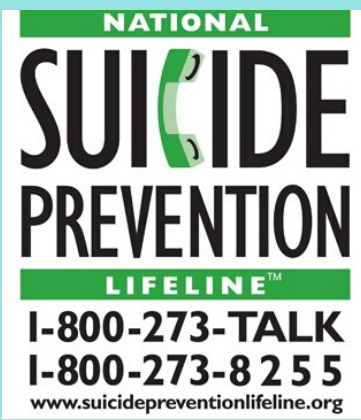
Usted conoce mejor a su hijo, y todos podíamos usar algo de ayuda. Si siente que su hijo está luchando, pero aún tiene preocupaciones, hay disponible apoyo adicional. Los siguientes son recursos comunitarios con enlaces para acceder a mas información.



2-1-1 Fresno es una línea de ayuda de información y referencias que conecta a las personas con agencias u organizaciones que pueden ayudarlos en momentos de necesidad. Esta ayuda está disponible GRATIS y es confidencial. El apoyo está disponible las 24/7, 365 días al año y hablan en 170 diferentes lenguajes.

Puede comunicarse directamente marcando 2-1-1 or 1-866-559-4211

Help Me Grow de El Condado de Fresno es una línea gratuita de información y referencias para sus niños queridos. HMG es un recurso para las familias y los proveedores que cuidan a niños entre 0-5 años. El personal está dedicado a proporcionar evaluaciones de desarrollo social y emocional, al igual que la coordinación del cuidado y el apoyo para vincular a las familias con los servicios adecuados.



Todos podemos prevenir el suicidio. **Lifeline** ofrece 24/7 llamadas gratis y apoyo confidencial para personas en peligro, al igual que la prevención y recursos de crisis, para usted o sus seres queridos, al igual que guías en el utilizo de las mejores prácticas para los profesionales.

1-800-273-TALK or 1-800-273-8255
Crisis Text line: 741741

El Banco de alimentos de California Central se dedica a acabar con el hambre en el centro de California. Se proporcionan alimentos a mas de 220 agencias en los condados de Fresno, Kern, Kings, Madera y Tulare.



El maravilloso centro de comida está localizado en el 4010 E. Amendola Dr. Fresno, CA 93725 559-237-3663 info@ccfoodbank.org

La **Línea calida de DBH** proporciona apoyo emocional y afrontamientos que no son de emergencia para los miembros de su comunidad. Los operadores de la línea cálida brindan el apoyo en escuchar, proveer ideas prácticas de afrontamiento e información sobre como conectarse a los servicios de salud del comportamiento.

DBH COVID-19 Warm Line: 559-600-WARM (9276) M-F

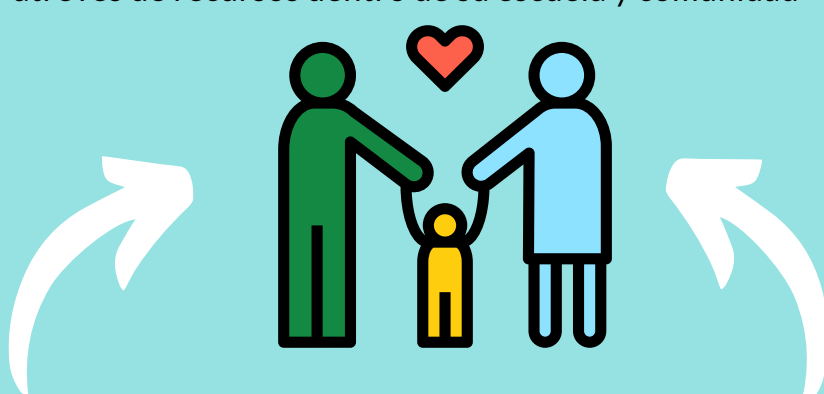


All 4 Youth es un programa de asociación entre el Departamento de Salud de Comportamiento del Condado de Fresno Y Superintendente de las Escuelas del Condado de Fresno para niños y jóvenes entre 0 a 22 años de edad que tienen dificultades que los afectan en la escuela y en el hogar.

559-443-4800 M-F

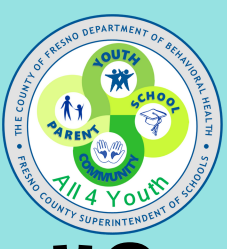


Cuando necesite ayuda con el aprendizaje o el comportamiento socio emocional de su hijo, la escuela de su hijo sería el primer punto de contacto. Un enlace al directorio de Superintendente de las Escuelas del Condado de Fresno se puede encontrar [aquí](#) para acceder a los números de teléfonos de las escuelas, su página web y su personal de apoyo escolar que pueden guiar a través de recursos dentro de su escuela y comunidad local.



Para obtener más recursos, actividades e información, haga clic en la imagen de arriba

¡Estamos aquí para usted y queremos ayudar! #UnifiedAtHome



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ, ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਣੋ



ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਕਸਰ ਹੋਣਾ



ਸੌਣ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ



ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ



ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ



ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਨਿਤਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ

ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੋ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲ

ਗੋਮਜ਼ ਖੇਡੋ, ਇਕੱਠੇ ਕੁੱਚ ਪਕਾਉ ਜਾਂ ਬਣਾਓ। ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਪਾਓ।



ਹਲਚਲ

ਚਲਦੇ ਰਹੋ! ਕਸਰਤ, ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮੰਨ ਵਰਤਮਾਣ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਖਣਾ, ਚੱਲਣਾ – ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲ ਕੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਕੀ ਬੋਲਣਾ ਹੈ - ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਇੰਨਾ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।



ਸਾਧਨ

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ

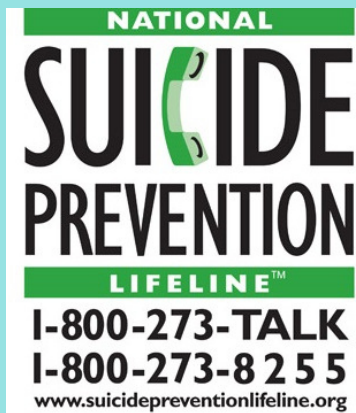
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵੱਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿੰਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ ਹਨ।



2-1-1 ਫਰੈਸਨੋ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਏਜੰਸੀਆਂ / ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7, ਸਾਲ ਵਿੱਚ 365 ਦਿਨ ਅਤੇ 170 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਿੱਧਾ 2-1-1 ਜਾਂ 1-866-559-4211 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਹੈਲਪ ਮੀ ਗਰੋ ਫਰੈਸਨੋ ਕਾਉਂਟੀ (Help Me Grow Fresno County) ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। HMG 0-5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਸਟਾਫ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸਨਸਾਧਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1-800-273-TALK ਜਾਂ 1-800-273-8255
ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਟੈਕਸਟ ਲਾਈਨ: 741741



ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਫੂਡ ਬੈਂਕ (The Central California Food Bank) ਕੇਂਦਰੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਫਰੈਸਨੋ, ਕੇਰਨ, ਕਿੰਗਜ਼, ਮਡੇਰਾ ਅਤੇ ਤੁਲਾਰੇ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ 220 ਤੋਂ ਵੱਧ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਦਾ ਵੰਡਰਫੁਲ ਫੂਡ ਸੈਂਟਰ
4010 ਈ. ਅਮੈਂਡੋਲਾ ਡਾ.
ਫਰੈਸਨੋ, CA 93725
559-237-3663
info@ccfoodbank.org

ਡੀਬੀਐਚ ਵਾਰਮ ਲਾਈਨ (The DBH Warm Line) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਰਮ ਲਾਈਨ ਓਪਰੇਟਰ ਸਪੋਰਟਿਵ ਲਿਸਨਿੰਗ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



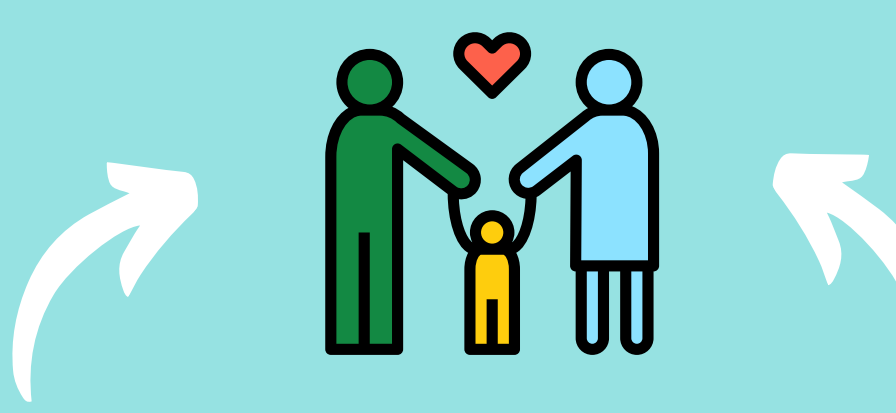
ਡੀਬੀਐਚ ਕੇਵੀਡ -19 ਵਾਰਮ ਲਾਈਨ:
559-600-ਵਾਰਮ (9276) ਐਮ-ਐਫ



ਐੱਲ 4 ਯੂਥ (All 4 Youth) ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਰੈਸਨੋ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਭਾਗ (Fresno County Department of Behavioral Health) ਅਤੇ ਫਰਿਜ਼ਨੋ ਕਾਉਂਟੀ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਆਫ ਸਕੂਲ (Fresno County Superintendent of Schools) ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ 0-22 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਿਭਾਗੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

559-443-4800 ਐਮ-ਐਫ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿੰਦੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ / ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਫਰੈਸਨੋ ਕਾਉਂਟੀ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਆਫ ਸਕੂਲਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ (Fresno County Superintendent of Schools Directory) ਦਾ ਲਿੰਕ ਇੱਥੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਮਲੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵਧੇਰੇ ਸਾਧਨਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ

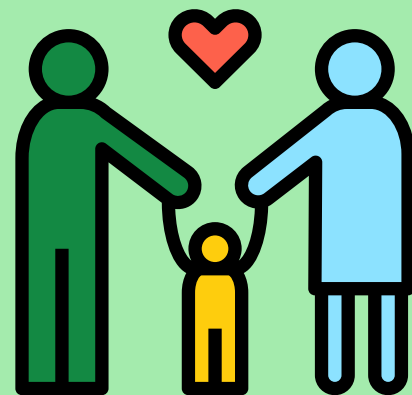
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ!

#UnifiedAtHome



BEHAVIORAL SUPPORTS FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

A Guide for Parents at Home



Due to school closure, families may be overwhelmed with the responsibility of teaching their children, working from home, and maintaining a happy and healthy home environment. It is important to observe your child for any indicators of behavioral difficulties & find effective ways to support your child's behavioral health.

STEPS FOR SUCCESS



Visual Schedule & Supports

Create an individualized visual schedule including all activities of daily living and post it in a common area. Check off each activity as they are completed.



Positive Behavior Supports

Praise your child for good behaviors, and use sticker charts and token systems to teach your child that desired behaviors are rewarded with preferred items and activities.

Establish Expectations



What are the rules in your home? Be clear about what you expect and be consistent throughout the day.

Offer Choices

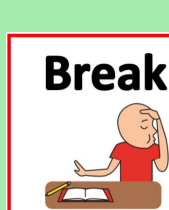


Sometimes children feel like they have no control over daily demands which can lead to frustration. Offer choices to increase participation and compliance. (e.g. "Do you want to do math or reading first? Do you want to work for 5 or 10 minutes?")

Structure Learning



Some children need structure to be successful. Try limiting distractions in the environment and be clear about what work, and how much of it, needs to be completed to earn breaks during the day.



Teach Behaviors You Want to See

Most behaviors are a form of communication. Think about what your child is trying to say to you, especially when behaviors are challenging. What can your child do instead to get that need met?

Sensory & Movement

Build in sensory and indoor/outside activities (e.g. walks, runs, or playing in the yard, etc.) into the daily schedule.



Transition Strategies

Transitions between activities can be difficult. Try strategies like reviewing the schedule at the beginning of the day, using a timer to start and stop activities, and using first-then language to make transitions easier.

Encourage Communication



Offering choices, placing items out of reach, pretending like you don't understand or you forgot something, and pausing during predictable activities are ways to encourage communication.

Evidence-Based Teaching Strategies



Maximize the time you have for instruction by using strategies that are proven to be effective. This will lead to greater success and less frustration for everyone.



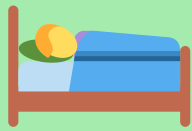
Promote Independence

Helping your child become more independent at home builds confidence and self-esteem. Increased autonomy and trust can lead to fewer conflicts and improved satisfaction in life.

WHEN TO REACH OUT KNOW THE SIGNS



Changes in mood, attention, or behavior



Changes in eating or sleeping habits



An increase in anger or irritability



Increase in refusal behaviors



Physical aggression or self-injurious behaviors

SUPPORT

If you're seeing any of these signs, don't wait, reach out! It's better to get help early when things are manageable than to wait until there is a crisis.



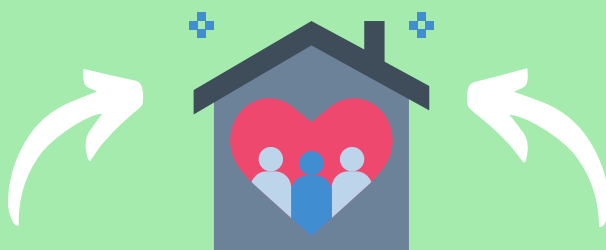
Your child's school is the first point of contact when you need behavior support. Call the Office of the Fresno County Superintendent of Schools and ask to be connected to a member of your child's IEP Team. 559- 497-3880

All 4 Youth is a partnership program between the Fresno County Department of Behavioral Health and Fresno County Superintendent of Schools for children and youth ages 0-22 years old experiencing difficulties that affect them at school and at home.



ONLINE RESOURCES

For additional resources click the image below.



Click the above image to access even more resources related to behavioral health, COVID-19, and activities

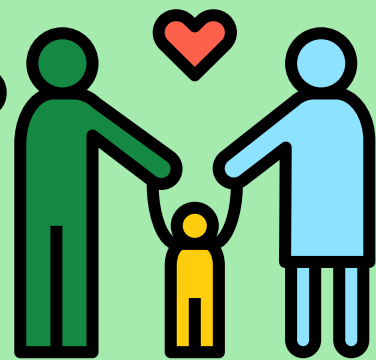
We are here for you and want to help!

#UnifiedAtHome



APOYOS DE COMPORTAMIENTO PARA NIÑOS CON DISCAPACIDAD

Un Guía para Padres en Casa



Debido al cierre de las escuelas, las familias pueden verse abrumadas con la responsabilidad de enseñar a sus hijos, trabajar desde casa y mantener un ambiente hogareño feliz y saludable. Es importante observar a su hijo para poder notar cualquier cambio en comportamiento que pueda indicar alguna dificultad y al igual poder encontrar formas efectivas de apoyar la salud del comportamiento de su hijo.

PASOS PARA EL ÉXITO



Horario Visual y Soportes

Cree un horario visual individualizado que incluya todas las actividades de la vida diaria y publíquelo en un área común. Al completar las actividades coloque una palomita para marcar que se ha completado.

Establecer Expectativas



¿Cuáles son las reglas en su hogar? Sea claro sobre lo que espera y sea constante durante todo el día.

Estructura el aprendizaje



Algunos niños necesitan estructura para tener éxito. Intente limitar las distracciones en el medio ambiente y tenga claro qué trabajo y cuánto se necesita completar para ganar descansos durante el día.

Sensorial y Movimiento

Incluya actividades sensoriales y actividades interiores / exteriores (por ejemplo, caminatas, carreras o juegos en el patio, etc.) en el día a día.



Estrategias de transición

Las transiciones entre actividades pueden ser difíciles. Intente estrategias como revisar el horario al comienzo del día, usar un temporizador para comenzar y detener actividades, y usar el lenguaje de "primero y después" para facilitar las transiciones.

Estrategias de Enseñanza Basadas en Evidencia



Maximice el tiempo que tiene para la instrucción mediante el uso de estrategias que han demostrado ser efectivas. Esto conducirá mayor éxito y menos frustración para todos.



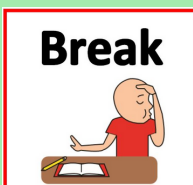
Apoyos de Comportamiento Positivo

Elogie a su hijo por sus buenos comportamientos y use gráficos de calcomanías y sistemas de fichas para enseñarle a su hijo que los comportamientos deseados son recompensados con actividades y artículos preferidos.

Dar Opciones



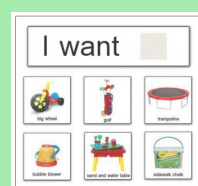
A veces los niños sienten que no tienen control sobre las demandas diarias, lo que puede causar la frustración. Ofrezca opciones para aumentar la participación y el cumplimiento. (por ejemplo, "¿Desea hacer matemáticas o leer primero? ¿Quieres trabajar 5 o 10 minutos?")



Enseñar Comportamientos Usted Quiero Ver

La mayoría de los comportamientos son una forma de comunicación. Piensa en lo que su hijo está tratando de decirle, especialmente cuando los comportamientos son desafiantes. ¿Qué puede hacer su hijo para satisfacer esa necesidad?

Fomentar la Comunicación



Ofreciendo opciones, colocando elementos fuera del alcance, fingiendo que no comprende o que olvidó algo, al igual que hacer una pausa durante las actividades predecibles son formas de alentar la comunicación.



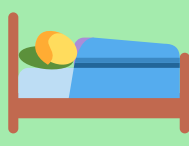
Promover Independencia

Ayudar a su hijo a ser más independiente en el hogar genera confianza y autoestima. El aumento de la autonomía y la confianza puede conducir a menos conflictos y una mayor satisfacción en la vida.

CUANDO PEDIR AYUDA, CONECE LAS SEÑALES



Cambio de humor, atención o comportamiento



Cambios en la alimentación o hábitos de sueño



Un aumento en enojo o irritabilidad



Aumento en comportamiento de rechazo



Agresión física o conducta auto lesivas

APOYO

Si está viendo alguna de estas señales, no espere, ¡comuníquese! Es mejor conseguir ayuda cuando las cosas son manejables que esperar hasta que haya una crisis.



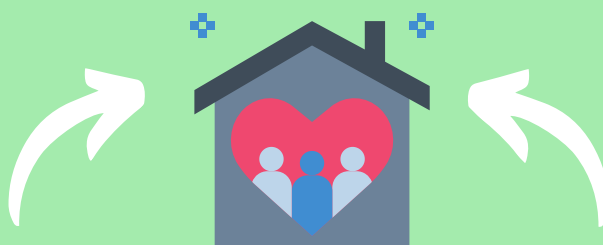
La escuela de su hijo es el primer punto de contacto cuando necesita apoyo conductual. Llame a la Oficina del Superintendente de las Escuelas del Condado de Fresno y solicite ser conectado a un miembro del equipo de plan educativo individual o IEP por sus signos en ingles, de su hijo (559) 497-3880.

All 4 Youth es un programa de asociación entre el Departamento de Salud de Comportamiento del Condado de Fresno Y Superintendente de las Escuelas del Condado de Fresno para niños y jóvenes entre 0 a 22 años de edad que tienen dificultades que los afectan en la escuela y en el hogar.



RECURSOS POR PÁGINA WEB

Para recursos adicionales, haga clic en la imagen de abajo.



Haga clic en la imagen de arriba para acceder más recursos relacionados con la salud del comportamiento, COVID-19 y actividades.

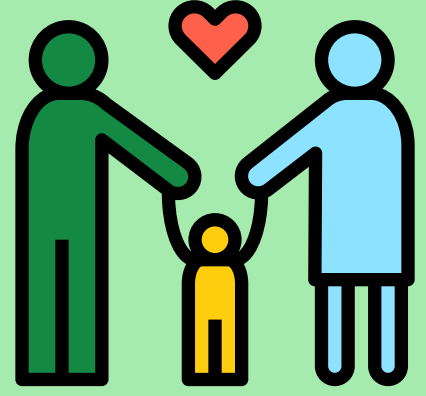
¡Estamos aquí para usted y queremos ayudar!

#UnidosEnCasa



KEV TXHAWB NQA KEV COJ CWJ PWM RAU COV ME NYUAM XIAM OOB QHAB

Phau Ntawv Cob Qhia Rau Niam Thiab Txiv Nyob Rau Tom Tsev



Yeeb vim muaj kev kaw tsev kawm ntawv, cov chaw qhia ntawv yuav tsis txaus rau kev los mus muab kev qhia ntawv rau lawv cov me nyuam, kev ua hauj lwm tom tsev tuaj pab, thiab kev ceev txheej xwm hauv vaj tsev kom muaj kev zoo siab thiab noj qab haus huv. Nws tseem ceeb rau kev los mus tsum kwm xyuas koj tus me nyuam uas siv cov cuab yeej taw qhia kev muaj teeb meem fab kev coj cwj pwm & nrhiav kom tau cov hau kev siv tau los txhawb nqa koj tus me nyuam txoj kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm.

COV KAUF RUAM RAU KEV UA KOM TIAV



KEV TEEV SIJ HAWM & KEV TXHAWB NQA UAS UA RAU KOM PAUB POM

Tsim kev teev sij hawm rau tus kheej uas ua kom paub pom uas yog muaj tag nrho cov tes hauj lwm kev ua neej nyob txhua hnuv thiab muab lo rau ntawm qhov chaw uas pom tas li. Tshuaj xyuas txhua qhov hauj lwm thaum lawv ua tiav lawm.



KEV PAB TXHAWB RAU KEV COJ TUS CWJ PWM ZOO

Txhawb koj tus me nyuam rau txoj kev coj zoo, thiab siv cov ntawv qhia hau kev thiab cov kev qhia ua piv txwv los mus qhia koj tus me nyuam tias cov cwj pwm zoo yuav tau txais khoom plig uas yog cov khoom thiab cov hauj lwm uas siab nyiam.

TSIM TSA COV KEV CIA SIAB NPJ TSEG



Cov kev cai siv hauv koj lub tsev yog dab tsi? Ua kom pom mee txog yam koj cia siab thiab tau ua xwm yeem rau hnuv ntawv.

TEEB TUS QAUV KEV KAWM PAUB



Qee cov me nyuam xav muaj tus qauv rau kev ua kom tiav. Sim txo kev ntsov siab los ntawm qhov txheej xwm thiab nkag siab kom zoo txog yam yuav pab tau, thiab nws muaj ntau npaum li cas, uas xav ua kom tiav los mus nrhiav kev so nyob rau hnuv ntawv.

KEV TSOM QHIA PAUB & KEV TXAV MUS LOS TAU

Tsim kev tsom qhia paub thiab cov dej num tsi hais nyob hauv vaj tsev/sab nrauv (piv txwv. kev mus kev, kev khiav, los sis kev dhia ua si nyob rau hauv vaj loog, thiab lwm qhov chaw.) nyob rau hauv txhua hnuv.



COV KEV CAI TSAV COJ RAU KEV HLOOV PAUV

Cov kev hloov pauv nyob rau ntawm cov dej num tuaj yeem yog yam muaj kev hloov nyuaj. Sim cov kev cai tsav coj xws li kev tshab xyuas dua qhov kev teev sij hawm rau thaum pib nyob rau hnuv ntawv, uas yog siv lub cuab yeej suav sij hawm los pib thiab tsum cov dej num, thiab siv hom lus xub hais los ua ua kev hloov pauv kom yooj yim tuaj.

COV KEV CAI TSAV COJ KEV QHIA RAW S POV THAWJ

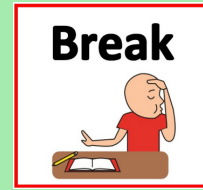


Txuas lub sij hawm koj muaj kom ntau tshaj plaws rau kev tsim kho uas siv cov kev cai tsav coj uas pom tau tias siv tau tiag. Qhov no yuav ua rau muaj kev ua tau tiav zoo tuaj thiab muaj kev ntsov siab tsawg rau txhua tus.

NPJ KOM TAU COV KEV XAIV



Muaj qee zaus cov me nyuam yuav hnov tau tias lawv tswj tsis tau tus kheej rau cov kev xav tau uas muaj txhua hnuv uas tuaj yeem ua rau muaj kev ntsov siab. Nrhov kom tau kev xaiv los txhab ntiv rau kev koom tes thiab kev ua raws cai. (piv txwv. "Koj puas xav ua zauv los sis nyeem ntawv ua ntej? Koj puas xav ua hauj lwm li ntawm 5 los sis 10 feeb?")



15. QHIA COV CWJ PWM UAS KOJ XAV POM

Txhua cov cwj pwm yog tshwm sim taum los kev sib txuas lus. Xav txog yam koj tus me nyuam tab tom muaj siab xav hais rau koj, tshwj xeeb yog thaum cov kev coj cwj pwm muaj kev nyuaj. Yam twg uas koj tus tuaj yeem ua hloov rau kom ua tau raws li cov kev xav tau?

TXHAWB SIAB KEV SIB TXUAS LUS



Nrhiav kom tau cov kev xaiv, tso tej khoom rau qhov kom muab txhob tau, ua txuj ua yam li koj tsis nkag siab los sis koj nov qab qee yam, thiab nres nyob rau ncuab sij hawm muab cov dej num los ua hau kev txhawb siab rau kev sib txuas lus.



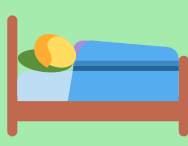
TXHAWB KEV YWJ PHEEJ

Kev pab kom tus me nyuam kom muaj kev ywj pheej ntau tuaj nyob rau tom tsev yog kev tsim kev ntseeg tus kheej thiab kev saib rau nqi tus kheej. Kev muaj kev ywj pheej thiab kev ntseeg ntau ntiv yuav ua rau muaj kev cov nyom tsawg thiab muaj kev txaus siab rau kev ua neeg yuav tau txais kev txhim kho.

THAUM TWG THIAJ PAUB NWS YOG COV YAM NTXWV



Hloov pauv kev xav, kev mob siab rau los sis cwj pwm



Hlw yam ntswv kev noj haus thiab pw tsaug zog



Muaj kev npau taws thiab tswj tsis tau tus kheej ntau tuaj



Muaj tus cwj pwm tsis lees txais ntau tuaj



Muaj kev ua phem rau lub cev los sis cwj pwm ua rau tus kheej raug mob

KEV PAB TXHAWB NQA

Yog koj tab tom pom cov yam ntswv zoo li no, txhob tos, kav tsij kho rau! Kev pab kom ua ntej zoo dua



Yog koj tab tom pom cov yam ntswv zoo li no, txhob tos, kav tsij kho rau! Kev pab kom ua ntej zoo dua. Thaum tseem tswj hwm tau txhob tos kom txog thaum muaj teeb meem loj. Koj tus me nyuam lub tsev kawm ntawv yog qhov chaw tiv tauj ua ntej thaum koj xav tau kev txhawb nqa fab kev coj cwj pwm. Hu rau Lub chaw ua hauj lwm rau Fresno Cheeb Tsam Nroog Tus Thawj Saib Xyuas Cov Tsev Kawm Ntawv thiab thov txuas kom tau rau ib tug tswv cuab ntawm koj tus me nyuam pab pawg IEP. 559-497-3880

All 4 Youth yog ib qho chaw pab cuam muab kev koom tes nyob rau ntawm Nroog Fresno Feem Tuav Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm thiab Fresno Cheeb Tsam Nroog Tus Thawj Saib Xyuas Cov Tsev Kawm Ntawv pub rau cov me nyuam thiab cov hluas muaj hnuv nyooog 0-22 xyoos uas muaj teeb meem cuam tshuam rau lawv tom tsev kawm ntawv thiab tom tsev.



COV CHAW MUAB KEV PAB CUAM HAUV ONLINE

Chaw muab kev pab cuam ntiv nias rau daim duab hauv qab no.



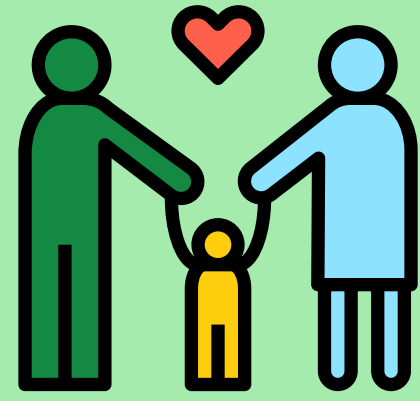
Nias rau daim duab saum toj no nkag mus rau cov chaw muab kev pab cuam ntiv uas cuam tshuam txog kev noj qab haus huv fab cwj pwm, Kab Mob COVID-19 thiab cov dej num.

Peb nyob ntawm no pab koj thiab xav muab kev pab!

#UnifiedAtHome



ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ



ਘਰ ਵਿਖੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਘਰ ਦੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਚਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕਦਮ



ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਮਾਸੂਚੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ ਕਰੋ। ਹਰ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹਿਯੋਗ

ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਟਿੱਕਰ ਚਾਰਟਾਂ ਅਤੇ ਟੋਕਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਛਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਮੀਦਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ



ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ।

ਚੋਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼



ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਤਾਮੀਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਣਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ 5 ਜਾਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?")

ਬਣਤਰ (ਸਟਰਕਚਰ) ਸਿੱਖਿਆ



ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਰੇਕਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸੰਵੇਦੀ ਅਤੇ ਹਰਕਤ

ਸੰਵੇਦੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੈਰ, ਦੌੜਾਂ, ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਆਦਿ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ



ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ



ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ, ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਆਸਣ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਰਾਮ ਦੇਣਾ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਰਤਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕ ਟਾਈਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਧਿਆਪਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਉਹ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋਏਗੀ।

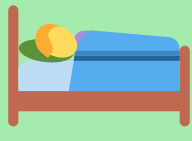
ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੀ ਹੋਈ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਟਕਰਾਅ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਮਿਜ਼ਾਜ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ



ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ



ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ



ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਵਿਵਹਾਰ

ਸਹਿਯੋਗ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ! ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਨਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ.is.



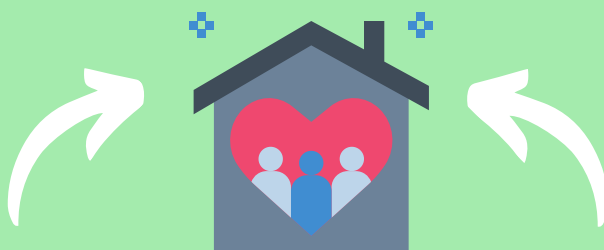
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਰਿਜ਼ਨੋ ਕਾਊਂਟੀ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਆਫ ਸਕੂਲਜ਼ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ IEP ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰੋ। 559- 497-3880

ਸਾਰੇ 4 ਯੂਥ ਫਰਿਜ਼ਨੋ ਕਾਊਂਟੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਫਰਿਜ਼ਨੋ ਕਾਊਂਟੀ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਆਫ ਸਕੂਲਜ਼ ਵਿਚਕਾਰ 0-22 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

ਵਧੀਕ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ, COVID-19 ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਏਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ!

#UnifiedAtHome



DRUG ABUSE AWARENESS & PREVENTION

A Guide for Parents and Staff



Substance use can do the following:

- Affect the growth and development of teens, especially brain development.
- Occur more frequently with other risky behaviors, such as unprotected sex and dangerous driving.
- Contribute to the development of adult health problems, such as heart disease, high blood pressure, and sleep disorders.
- The earlier teens start using substances, the greater their chances of continuing to use substances and developing substance use problems later in life.

KNOW THE SIGNS

Changes at Home



- Avoids eye contact
- Wanting more privacy, locking doors, etc.
- Sneaking out at night
- Stealing money or valuables from parents or siblings
- Missing prescription or medications
- Lack of motivation

Behavioral Changes



- Mood swings and irritability
- Unexplained outbursts
- Unusual hyperactivity
- Unwarranted paranoia
- Appears depressed or withdrawn
- Appears confused or disoriented

Changes at School



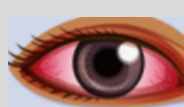
- Missing school or skipping classes
- Drop in grades and performance
- Getting into trouble/fights
- Loss of interest in extracurricular activities

Changes in Appearance



- Dilated pupils or blood shot eyes
- Circles or bags under eyes
- Slurred speech
- Sudden weight gain or loss
- Odor on breath
- Poor coordination or clumsiness
- Stained teeth
- Change in grooming habits
- Skin changes

Physical Evidence of Use



- Drug paraphernalia
- Smell of tobacco, alcohol or marijuana on clothing or breath
- Cigarette lighters, ashtrays, wax paper
- Small bags with white powder or green herbs

HOW TO TALK TO YOUR CHILDREN

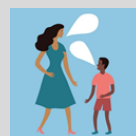
Talking to your children about drugs and alcohol may be one of the most difficult conversations you have with your kids, but it's one of the most important conversations you will have.

Start Early



- Kids get information from peers and social media, so start these conversations early.
- Avoid "yes" or "no" questions.
- Ask them what drugs they are aware of and their effects.
- Ask what their friends say about drugs.

Connection



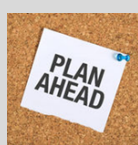
- Establish a positive relationship to help them feel more comfortable asking questions.
- Listen without judgment to support open communication

Share Information



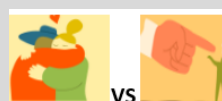
- Provide information on the consequences of drug use.
- Keeping age and maturity in mind, show pictures of how drugs and alcohol can change people over time.
- Explain how drugs can affect their ability to do what they love.
- Set a positive example with your own actions.

Plan

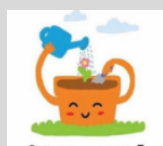


- Discuss scenarios that may come up with their peers and create a plan.
- Help them create a response. (example "No I'm good", "I don't do that stuff")
- Keep in mind this is not just a one-time conversation.

GETTING HELP



Coping skills: Emphasize healthy coping over labeling and blaming



Self-care: Taking care of yourself will lead you to be better able to take care of others.



Connect: Family or individual therapy



Acceptance: As hard as it is to face the fact that our children are struggling, acceptance will lead to being able to push forward to find solutions



Supports: Find a support system with people you trust without the fear of judgment or gossip or people who have been through similar situations.

RESOURCES

There are a lot of resources that can help you and your child. Please reach out.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) SAMHSA's National Helpline is a free, confidential treatment referral and information service (in English and Spanish) for individuals and families facing mental and/or substance use disorders.

1-800-662-4357 24/7, 365 days a year



Are you looking for help for you or a loved one? Do you need information on treatment services or providers? Call the Fresno County Department of Behavioral Health Substance Use Disorders (SUD) Services.

1-800-654-3937 24/7, 365 days a year

So many other parents and families have gone through, and are going through, the same challenges you're facing now. Support is free and confidential. Specialists are ready to listen and help you find answers for yourself and your child.

Text 55753



All 4 Youth is a partnership program between the Fresno County Department of Behavioral Health and Fresno County Superintendent of Schools for children and youth ages 0-22 years old experiencing difficulties that affect them at school and at home.

559-443-4800 M-F 8 am - 5 pm



The Lifeline provides 24/7, free and confidential support for people in distress, prevention and crisis resources for your loved ones.

1-800-273-TALK or 1-800-273-8255

Crisis Text line: 741741



ONLINE RESOURCES

For additional resources click the image below.



Click the above image to access even more resources related to drug abuse awareness and prevention.

We are here for you and want to help!

#UnifiedAtHome



PREVENCIÓN Y INFORMACION DEL ABUSO DE DROGAS

Una guía para padres y personal de escuela



El uso de sustancias puede hacer lo siguiente:

- Afectar el crecimiento y desarrollo de los adolescentes, especialmente el desarrollo del cerebro.
- Ocurre con más frecuencia con otros comportamientos de riesgo, como sexo sin protección y manejando peligrosamente.
- Contribuye a problemas de salud en adultos, como enfermedades cardíacas, y problemas durmiendo.
- Si comienzan abusar de sustancias muy jóvenes tienen más riesgo de seguir usando y tener problemas de uso de sustancias como adultos.

CONOSCA LAS SENALES

Cambios en la Casa



- Evita el contacto visual
- Busca más privacidad, cerrando puertas con candados
- Comienzan a salir en la noche
- Roban dinero y cosas de mucho valor de familiares
- Se pierden medicinas o medicamentos recetadas por un doctor
- Tienen falta de motivación

Cambios de Comportamiento

- Cambios de humor e irritabilidad
- Arrebatos inexplicables
- Mucha energía sin explicación
- Paranoia injustificada
- Pueden aparecer deprimidos, confundidos o falta de orientación.



Cambios en la Escuela

- Fallar a la escuela o ciertas clases
- Bajan las calificaciones o el desempeño
- Se encuentran en problemas o peleas
- Pierden el interés en actividades como deportes o música

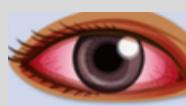


Cambios en Apariencia

- Pupilas dilatadas u ojos bien rojos
- Ojeras o bolsas en los ojos
- Dificultad de hablar
- Aumento or pérdida de peso repentina
- Olor en el aliento
- Mala coordinación o torpeza
- Manchas en los dientes



Evidencia de Uso



- Parafernalia de droga
- Olor a tabaco, alcohol o marihuana en la ropa o aliento
- Encendedor de cigarrillos, ceniceros, papel de cigarrillo
- Bolsitas con polvo blanco o hierbas verdes

COMO HABLAR CON SUS HIJOS

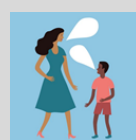
Hablando con sus hijos sobre el uso de drogas y el alcohol puede ser una de las conversaciones más difíciles de tener con sus hijos, pero es una de las más importantes que va a tener con ellos.

Comienza temprano



- Los niños obtienen información de sus compañeros y de las redes sociales, así que inicie estas conversaciones temprano
- Evite "sí" y "no" preguntas.
- Pregúnteles qué drogas conocen y sus efectos.
- Pregunte qué dicen sus amigos sobre las drogas.

Connexion



- Establezca una relación positiva para ayudarlos a sentirse más cómodos al hacer preguntas.
- Escuche sin juzgar para apoyar la comunicación.

Comparte Información



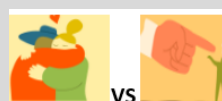
- Comparta información sobre las consecuencias del consumo de drogas.
- Tomando en cuenta la edad y la madurez, muestre imágenes de cómo las drogas y el alcohol pueden cambiar a las personas con el tiempo.
- Explique cómo las drogas pueden afectar su capacidad para hacer lo que aman.
- Dé un ejemplo positivo con sus propias acciones.

Planificar



- Discute los escenarios que puedan surgir con sus compañeros y hagan un plan.
- Ayúdelos a crear una respuesta. (ejemplo, "Yo no hago esas cosas")
- Tenga en cuenta que esta no es solo una conversación única.

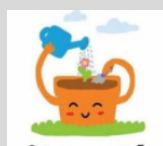
OBTENIENDO AYUDA



Habilidades de afrontamiento: Resalte la capacidad de enfrentar situaciones difícil saludablemente en vez de culpar.



Aceptación: Por más difícil que sea afrontar el hecho de que nuestros hijos están batallando, la aceptación ayudara seguir adelante para encontrar soluciones.



Cuidado-personal: Cuidarte a ti mismo te ayudará a poder cuidar a los demás



Conectar: Terapia familiar o individual



Apoyo: Encuentre un sistema de apoyo con personas en las que confíe sin temor a ser juzgadas o chismes o personas que hayan pasado por situaciones similares

RECURSOS

Hay muchos recursos que pueden ayudar a usted y a su hijo. Comuníquese.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) SAMHSA's National Helpline es un servicio de información y remitiencia de tratamiento confidencial y gratuito (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y / o por uso de sustancias.

1-800-662-4357 24/7, 365 days a year



¿Está buscando ayuda para usted o un ser querido? ¿Necesita información sobre los servicios o proveedores de tratamiento? Llame al Fresno County Department of Behavioral Health Substance Use Disorders (SUD) Services.

1-800-654-3937 24/7, 365 days a year

Muchos otros padres y familias han pasado y están pasando por los mismos problemas que usted enfrenta hoy. El soporte es gratuito y confidencial. Los especialistas están listos para escucharlos y ayudarlos a encontrar respuestas para usted y su hijo.

Text 55753



All 4 Youth es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud Mental del Condado de Fresno y el Superintendente de Escuelas del Condado de Fresno para niños y jóvenes de 0 a 22 años de edad que tengan dificultades que les estén afectan en la escuela y en el hogar.

559-443-4800 M-F 8 am - 5 pm

Lifeline tiene apoyo confidencial y gratuito 24 horas al día, 7 días a la semana para personas en peligro y crisis. También ofrecen recursos de crisis y prevención

1-800-273-TALK or 1-800-273-8255

Crisis Text line: 741741



RECURSOS EN LÍNEA

Para recursos adicionales, haga clic en la imagen a continuación.



Haga clic en la imagen de arriba para acceder a más recursos relacionados con la prevención del abuso de drogas.

¡Estamos aquí para ti y queremos ayudarte!

#UnidosenCasa



SUICIDE AWARENESS AND PREVENTION

A Guide for Parents, Staff, and Youth



- Suicide is the second leading cause of death in youth ages 10-24.
- Each day in our nation, there are an average of over 3,703 suicide attempts by young people grades 9-12. If these percentages are additionally applied to grades 7 & 8, the numbers would be higher.
- Four out of five teens who attempt suicide have given clear warning signs.

KNOW THE SIGNS



What might I See?

- Posting on social media about death
- Withdrawing from friends and family
- Starting/increase of substance abuse
- Acting anxious or agitated
- Reckless behavior
- Showing rage
- Extreme mood swings
- Sleeping too much or too little
- Visiting people to say a form of goodbye
- Returning borrowed items/giving away possessions



What might I hear?

- Talk about killing oneself
- Idolizing people who have died by suicide
- Having no reason to live
- Being a burden
- Feeling trapped
- Talking about seeking revenge
- A need to escape
- Statements like: I don't deserve to live, I suck. My family would be better off without me. I won't be a problem for you much longer



What stressful life situations might be occurring?

- Abuse
- Suicide experience (know someone who has died by suicide or previous suicide behavior)
- Life changes (Divorce, housing, etc.)
- Loss (of loved one/pet, relationship, etc.)
- Rejection



What might I sense?

- Something is not okay (trust your gut instincts)
- Unbearable pain
- Relief or sudden improvement in mood
- Shame
- Overwhelmed with no hope for improvement
- Feeling unaccepted

While this is a helpful list of common signs, it is not complete and youth may show other warning signs.

WHAT TO DO



Start a conversation, express concern



Listen and validate feelings, be nonjudgmental



Don't keep it a secret, don't promise secrecy



Don't leave them alone



Get Help

PROTECTIVE FACTORS



Effective Clinical Care: mental, physical, and substance abuse disorders



Self-worth: Self-esteem, sense of purpose, meaning in life, optimism, hope for future



Self-care: Hobbies, physical activity, creative outlet, mindfulness, giving self time to recharge



Supports: Cultural, personal, and religious



Connectedness: Family and community support, one caring adult/friend



Life Skills: Problem solving, coping skills, ability to adapt to change, flexibility



Reducing Stigma: Open and direct talk about suicide

RESOURCES

If you're seeing any of these signs, don't wait, reach out! It's better to get help early than to wait until there is a crisis.



We can all prevent suicide. The Lifeline provides 24/7, free and confidential support for people in distress, prevention and crisis resources for your loved ones, and best practices for professionals.
1-800-273-TALK or 1-800-273-8255
Crisis Text line: 741741

The Trevor Project is the leading national organization providing crisis intervention and suicide prevention services to LGBTQ young people under 25. The Trevor Project has a lifeline, chat, and text line 24/7, 365 days a year.

Lifeline: 1-866-488-7386
Text: Text START to 678678
Trevor Chat: trevorchat.org

GET HELP 24/7:

 TrevorText Text START to 678678	 TrevorChat TrevorChat.org	 TrevorLifeline 866.488.7386
---	---	---

THE TREVOR PROJECT
Saving Young LGBTQ Lives

ONLINE RESOURCES

For additional resources click the image below.



Click the above image to access even more resources related to suicide prevention, awareness, and activities

We are here for you and want to help!

#UnifiedAtHome



SUICIDIO CONCIENCIA Y PREVENCIÓN



Una Guía para Padres, El Personal y Jóvenes

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte en jóvenes de 10 a 24 años.
- Cada día en nuestra nación, hay un promedio de más de 3.703 intentos de suicidio de jóvenes en grados 9-12. Si estos porcentajes se aplican adicionalmente a los grados 7 y 8, los números serían mayor.
- Cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse han dado señales claras de advertencia.

CONOZCA LAS SEÑALES



¿Qué podría ver?

- Publicando sobre la muerte en las redes sociales
- Alejándose de amigos y familiares
- Starting/increase of substance abuse
- Actuando ansioso o agitado
- Comportamiento temerario
- Mostrando rabia Inicio / aumento del abuso de sustancias
- Cambios de humor extremos
- Durmiendo demasiado o muy poco
- Visitando gente para decir adiós
- Devolviendo artículos prestados / regalar posesiones



¿Qué situaciones estresantes de la vida podrían estar ocurriendo?

- Abuso
- Experiencia con el suicidio (conoce a alguien que murió por suicidio o comportamiento anterior de suicidio)
- Cambios de vida (divorcio, vivienda, etc.)
- Rechazo



¿Qué podría escuchar?

- Hablar de suicidarse
- Idolatrando a personas que han muerto por suicidio
- Falta de razones de vivir
- Siendo una carga para los demás
- Sentirse atrapado
- Hablando de buscar venganza
- Una necesidad de escapar
- Declaraciones como: No merezco vivir, No valgo nada. Mi familia estaría mejor sin mí. No seré un problema para ti por mucho más tiempo



¿Qué podría sentir?

- Que algo no está bien (confía en tus instintos)
- Dolor insoportable
- Alivio repentino del estado de ánimo
- Vergüenza
- Agobiado sin esperanza de mejorar
- Sentirse que no es aceptado

Aunque esta es una lista útil de signos comunes, no es una lista completa y los jóvenes pueden mostrar aún más señales de advertencia.

¿QUÉ HACER?



Inicie una conversación, exprese preocupación



Escuche y valide los sentimientos, no juzgue



No lo mantengas en secreto, no prometas mantenerlo en secreto



No los dejes solos



Consigue ayuda

FACTORES PROTECTORES



Atención Clínica Efectiva: trastornos mentales, físicos y por abuso de sustancias



Valorar a Si Mismo: autoestima, sentido de propósito, significado de la vida, optimismo, esperanza para el futuro



Cuidado personal: Pasatiempos, actividad física, salida creativa, atención plena, darse tiempo para recargar energías.



Aposos: culturales, personales y religiosos



Conexión: apoyo familiar y comunitario, un adulto / amigo afectuoso



Habilidades para la vida: resolución de problemas, habilidades de afrontamiento, capacidad para adaptarse al cambio, flexibilidad



Reducir el estigma: conversación abierta y directa sobre el suicidio

RECURSOS

Si ve alguno de estos signos, no espere, ¡comuníquese!
Es mejor obtener ayuda temprano que esperar hasta que haiga una crisis.



Todos podemos prevenir el suicidio. Lifeline brinda apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para sus seres queridos y mejores prácticas para profesionales.

1-800-273-TALK o 1-800-273-8255

Línea de texto de crisis: 741741

El Proyecto Trevor es la organización nacional líder que brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio a jóvenes LGBTQ menores de 25 años. El Proyecto Trevor tiene una línea de vida, chat y línea de texto las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
Línea de vida: 1-866-488-7386
Texto: Envía START al 678678
Trevor Chat: trevorchat.org

GET HELP 24/7:

TrevorText Text START to 678678	TrevorChat TrevorChat.org	TrevorLifeline 866.488.7386

THE TREVOR PROJECT
Saving Young LGBTQ Lives

RECURSOS EN LÍNEA

Para recursos adicionales, haga clic en la imagen a continuación.



Haga clic en la imagen de arriba para acceder a más recursos relacionados con la prevención, el conocimiento, y las actividades del suicidio

¡Estamos aquí para ti y queremos ayudarte!

#UnidosEnCasa