



Bộ Công Cụ TỰU TRƯỜNG NĂM 2023

Với mùa tựu trường đang diễn ra sôi nổi, chiến dịch Promise to Talk khuyến khích các gia đình cởi mở về cảm giác căng thẳng và lo lắng có thể phát sinh trong thời gian bận rộn này. Việc trở lại khuôn viên trường có thể mang lại những suy nghĩ và cảm xúc phức tạp cho cả phụ huynh và trẻ em. Việc nói về những cảm giác này và chia sẻ với nhau giúp hỗ trợ sức khỏe tinh thần của mọi người. Chúng tôi rất tin tưởng rằng các đối tác cộng đồng như quý vị có thể giúp chúng tôi truyền bá thông điệp này trong mùa tựu trường. **Chúng tôi hoan nghênh quý vị sử dụng nội dung và đường link trong bộ công cụ này khi quý vị kết nối với người nghe của mình.**

[Promise To Talk](#) là một chương trình nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần có trụ sở tại Quận Cam, tập trung vào tầm quan trọng của việc nói về sức khỏe tinh thần và giảm thành kiến. Nghiên cứu cho thấy khi người ta hứa hẹn công khai sẽ làm điều gì đó, thì họ có nhiều khả năng thực hiện hơn, đó là lý do tại sao chúng tôi muốn mọi người hứa sẽ nói chuyện cởi mở về sức khỏe tinh thần.

[Green Bench OC](#) là một sáng kiến sơn băng ghế màu xanh trái chanh ở Quận Cam, như một phần của chiến dịch lớn hơn là Promise to Talk. Những băng ghế màu xanh trái chanh này cung cấp cho cư dân một nơi hoàn hảo để nghỉ ngơi và nói chuyện cởi mở và trung thực về sức khỏe tinh thần. Chúng tôi mời quý vị khuyến khích người nghe của mình tìm kiếm những băng ghế màu xanh lá cây trong cộng đồng của họ và sử dụng chúng như một công cụ để nói về sức khỏe tinh thần. **Nếu tổ chức của quý vị quan tâm đến việc sơn băng ghế màu xanh lá cây, chúng tôi có đính kèm thông tin và nguồn hỗ trợ bổ sung.**

[Video](#)

[Tải Tài Liệu Tại Đây](#)

Chủ Đề TỰU TRƯỜNG

- Giảm thành kiến
- Cuộc trò chuyện cởi mở
- Căng thẳng và lo lắng khi đi học trở lại - cha mẹ VÀ trẻ em đều không đơn độc trong những cảm giác này
- Chăm sóc lẫn nhau
- Xây dựng hệ thống hỗ trợ của quý vị

Truyền Thông Xã Hội






Phương tiện truyền thông xã hội là một trong những cách tốt nhất để kết nối với mọi người và truyền bá một thông điệp tích cực. Hãy thoải mái sử dụng bất kỳ hình ảnh, chú thích và hashtag nào trong số này

trên các kênh xã hội của riêng quý vị. Hãy tag @promisetotalk trong bài viết của quý vị để chúng tôi có thể chia sẻ lại và lan tỏa tình yêu thương!

Ảnh, Chú Thích và Hashtag:

Tất cả ảnh có thể được [tải xuống tại đây](#)

Ảnh	Chú Thích	Hashtag
	<p>Tự trường không chỉ là khoảng thời gian căng thẳng đối với trẻ em - nó cũng có thể gây căng thẳng cho phụ huynh! Hãy biết rằng quý vị không đơn độc, và quý vị có thể nói chuyện với ai đó về sức khỏe tinh thần của quý vị xung quanh khoảng thời gian tự trường. Nếu quý vị cần nguồn hỗ trợ, hãy truy cập www.PromiseToTalk.org/resources.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
 <p>quý vị tự quyết về hành trình chữa bệnh của mình</p>	<p>Sự chữa lành đang chờ đợi quý vị, ngay cả khi quý vị không cảm nhận được nó. Việc hy vọng những điều tốt đẹp hơn sẽ đến sẽ không bao giờ làm quý vị thất vọng. Nếu quý vị cảm thấy thất vọng, hãy truy cập www.promisetotalk.org/get-help để tìm nguồn hỗ trợ.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
	<p>Quý vị có muốn trường học của con quý vị tham gia vào việc giảm thành kiến về sức khỏe tinh thần không? Hãy là một người ủng hộ sức khỏe tinh thần và yêu cầu trường học của quý vị xem xét việc tham gia phong trào #GreenBenchOC bằng cách sơn một băng ghế màu xanh trái chanh! Tìm hiểu thêm tại www.GreenBenchOC.org</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
	<p>Tự trường có thể mang lại nhiều cảm xúc mâu thuẫn và trẻ em không phải lúc nào cũng biết cách định nghĩa chúng. Hãy bắt đầu cuộc trò chuyện về sức khỏe tinh thần với con quý vị ngay hôm nay. Truy cập www.PromiseToTalk.org/resources nếu quý vị cần lời khuyên về cách bắt đầu.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>

 <p>đừng bao giờ mất hy vọng</p> <p>@PromiseToTalk</p>	<p>Quá khứ của quý vị không kiểm soát được tương lai của quý vị. Mỗi bước quý vị thực hiện hôm nay sẽ tạo ra một ngày mai tốt đẹp hơn. Nếu quý vị cần được trợ giúp, hãy truy cập www.PromiseToTalk.org/get-help để tìm nguồn hỗ trợ.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
 <p>@PromiseToTalk</p>	<p>Khi con cái trở lại trường học, quý vị có thể bị bỏ lại trong một ngôi nhà yên lặng. Hãy ra ngoài và gặp gỡ một người bạn tại Green Bench ở Quận Cam để nói về cảm giác của quý vị về sự chuyển đổi này. Tìm hiểu thêm tại www.GreenBenchOC.org</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
 <p>@PromiseToTalk</p>	<p>Có thể khó cởi mở về cảm xúc của quý vị, đặc biệt là khi quý vị đang cảm thấy buồn. Hãy biết rằng quý vị không bao giờ đơn độc, và quý vị xứng đáng được lắng nghe. Hôm nay, hãy trò chuyện với người quý vị yêu thương về sức khỏe tinh thần của quý vị. Truy cập www.PromiseToTalk.org/get-help để tìm nguồn hỗ trợ.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
 <p>hãy tin vào chính mình</p> <p>@PromiseToTalk</p>	<p>Chúng ta không phải sống đơn độc. Hãy ghé thăm Green Bench ở Quận Cam với con quý vị để nói về cảm giác của chúng. Tìm hiểu thêm tại www.GreenBenchOC.org</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
 <p>@PromiseToTalk</p>	<p>Việc trở lại trường học khác nhau đối với mọi người. Hãy nói chuyện với con quý vị về cảm giác của chúng khi trở lại lớp học ngày hôm nay. Truy cập www.PromiseToTalk.org/resources nếu quý vị cần trợ giúp tìm đúng nơi để bắt đầu.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>

Tài Liệu:

Chúng tôi có hướng dẫn về nguồn hỗ trợ, các hoạt động của trẻ em và một tờ thông tin về cách nói về sức khỏe tinh thần.

- [Tải về tại đây](#)

The image displays three promotional materials from Promise to Talk. The first is a table of free resources, the second is a guide for talking to children about mental health, and the third is a fun activity sheet with a word search and a drawing task.

Video

- [Tiếng Anh](#)
 - [Tiếng Tây Ban Nha](#)
 - [Tiếng Việt](#)
- Đường link**
- [PromisetoTalk.org](#)
 - [GreenBenchOC.org](#)
 - [Viện Sức Khỏe Tinh Thần Quốc Gia](#)

Truyền Thông Xã Hội của Promise to Talk

- Facebook: <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- Instagram: <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- Twitter: <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCJuWIWSn-gkwwf0cc6tZSpA/videos>