



MENTAL HEALTH EDUCATION PROGRAM

Launched in July 2017, CHOC's Mental Health Education Program (MHEP) and our team of pediatric mental health specialists utilize diverse and innovative educational platforms to partner with and equip our community with the needed knowledge, tools, and free resources to support the wellness of children and youth in Orange County and beyond. We want to hear from you! Please contact our MHEP team at MHEP@choc.org with any questions.



MENTAL HEALTH TOOLKIT | www.choc.org/MentalHealthToolkit

For mental health information, resources, coping skills, and treatment options, please explore our free online mental health toolkit developed by CHOC pediatric mental health specialists. The toolkit includes handouts and guides on a broad range of mental health topics for youth, parents, educators, and providers.

WEBINARS | www.choc.org/MentalHealthEvents (to register) | www.choc.org/MentalHealthWebinars (to view recordings)

Join CHOC's team of pediatric mental health specialists as we address some of the most frequently asked questions surrounding child and adolescent mental health through our free virtual webinar series. Past topics include ADHD, A to Z; depression and anxiety in teens; preventing burnout and promoting self-care; understanding and supporting children with Autism Spectrum Disorder; why youth resort to substance use; and many more topics.



VIDEOS | www.choc.org/Coping | www.choc.org/StressRelief

In need of "hands-on" tools to cope with daily stresses? We welcome you to explore these free online video libraries, complete with pre-recorded videos of CHOC pediatric mental health specialists walking through some of the most impactful strategies to manage stress, including mindful breathing; muscle relaxation; guided imagery; and journaling.

BLOG ARTICLES | <https://health.choc.org>

Information and insights on a wide range of health topics are featured in our free online blog articles, which bring the expertise of pediatric specialists from across CHOC right to you. We invite you to learn about such topics as ways to help your child develop good sleep and eating habits; cope with anxiety; deal with bullying; and much more!





PROGRAMA EDUCATIVO DE SALUD MENTAL

Lanzado en julio de 2017, el Programa Educativo de Salud Mental (MHEP, por sus siglas en inglés) de CHOC utiliza diversas e innovadoras plataformas educativas para colaborar y dotar a nuestra comunidad de los conocimientos, herramientas y recursos gratuitos necesarios de apoyo para el bienestar de niños y jóvenes del condado de Orange y más. ¡Queremos escucharle! Póngase en contacto con nuestro equipo del MHEP en MHEP@choc.org para cualquier pregunta.



HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL | www.choc.org/MentalHealthToolkit

Para información de salud mental, recursos, habilidades de afrontamiento y opciones de tratamiento, explore gratuitamente nuestras herramientas de salud mental en línea desarrolladas por especialistas de salud mental pediátrica de CHOC. Las herramientas incluyen folletos y guías sobre una amplia gama de temas de salud mental para jóvenes, padres, educadores y proveedores.

SEMINARIOS WEB | www.choc.org/MentalHealthEvents (para registrarse) | www.choc.org/MentalHealthWebinars (para ver las grabaciones)

Acompañe al equipo de especialistas en salud mental pediátrica de CHOC para abordar algunas de las preguntas más frecuentes respecto a la salud mental de niños y adolescentes a través de nuestra serie de seminarios web virtuales gratuitos. Entre los temas pasados están: TDAH, de la A a la Z; depresión y ansiedad en adolescentes; prevención del agotamiento y promoción del autocuidado; comprensión y apoyo de niños con Trastorno del Espectro Autista; ¿por qué los jóvenes recurren al consumo de sustancias?; y muchos temas más.



VIDEOS | www.choc.org/Coping | www.choc.org/StressRelief

¿Necesita herramientas "prácticas" para afrontar el estrés cotidiano? Le invitamos a explorar estas colecciones gratuitas de videos en línea, que se completan con videos pregrabados de especialistas de CHOC en salud mental pediátrica en los que recorren algunas de las estrategias más eficaces para manejar el estrés, entre ellas la respiración consciente, la relajación muscular, las fantasías guiadas y llevar un diario.

ARTÍCULOS DE BLOG | <https://health.choc.org>

Se incluye información y reflexiones sobre una amplia gama de temas de salud en nuestros artículos de blog en línea gratuitos, los cuales llevan a usted los conocimientos de especialistas pediátricos de CHOC. Le invitamos a conocer esos temas como una forma de ayudarle a su hijo a desarrollar buenos hábitos de sueño y alimentación, afrontar la ansiedad, tratar el acoso y mucho más.





CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC SỨC KHỎE TÂM THẦN

Ra mắt vào tháng 7 năm 2017, Chương trình Giáo dục Sức khỏe Tâm thần (MHEP) của CHOC và đội ngũ các chuyên gia sức khỏe tâm thần nhi khoa của chúng tôi sử dụng các nền tảng giáo dục đa dạng và sáng tạo để hợp tác và trang bị cho cộng đồng của chúng ta những kiến thức, công cụ và nguồn lực miễn phí để hỗ trợ sức khỏe của trẻ em và thanh thiếu niên ở Orange County và hơn thế nữa. Chúng tôi muốn nghe ý kiến từ phía quý vị! Vui lòng liên hệ với nhóm MHEP của chúng tôi theo địa chỉ MHEP@choc.org nếu có bất kỳ câu hỏi nào.



BỘ CÔNG CỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN | www.choc.org/MentalHealthToolkit

Để tìm hiểu thông tin về sức khỏe tâm thần, nguồn lực, kỹ năng đối phó và các lựa chọn điều trị, vui lòng khám phá bộ công cụ sức khỏe tâm thần trực tuyến miễn phí của chúng tôi, được phát triển bởi các chuyên gia sức khỏe tâm thần nhi khoa CHOC. Bộ công cụ bao gồm các tài liệu phát tay và hướng dẫn về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên, phụ huynh, nhà giáo dục và nhà cung cấp.

HỘI THẢO TRỰC TUYẾN | www.choc.org/MentalHealthEvents (để đăng ký) | www.choc.org/MentalHealthWebinars (để xem các bản ghi âm)

Tham gia cùng đội ngũ chuyên gia sức khỏe tâm thần nhi khoa của CHOC vì chúng tôi giải quyết một số câu hỏi thường gặp nhất về sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên thông qua chuỗi hội thảo trực tuyến miễn phí của chúng tôi. Các chủ đề đã diễn ra bao gồm ADHD, A đến Z; trầm cảm và lo lắng ở thanh thiếu niên; ngăn ngừa kiệt sức và thúc đẩy tự chăm sóc bản thân; hiểu và hỗ trợ trẻ em mắc chứng Rối loạn phổ tự kỷ; tại sao thanh niên sử dụng chất kích thích; và nhiều chủ đề khác.



VIDEO | www.choc.org/Coping | www.choc.org/StressRelief

Quý vị cần những công cụ “thực hành” để đối phó với những căng thẳng hàng ngày? Chúng tôi hoan nghênh quý vị khám phá các thư viện video trực tuyến miễn phí này, hoàn chỉnh với các video được ghi sẵn về các chuyên gia sức khỏe tâm thần nhi khoa CHOC hướng dẫn một số chiến lược có hiệu quả nhất để quản lý căng thẳng, bao gồm thờ có chánh niệm; thư giãn cơ bắp; mượn tượng có định hướng; và ghi nhật ký.

BÀI VIẾT BLOG | <https://health.choc.org>

Thông tin và hiểu biết sâu sắc về một loạt các chủ đề sức khỏe được giới thiệu trong các bài viết blog trực tuyến miễn phí của chúng tôi, mang kiến thức chuyên môn của các chuyên gia nhi khoa từ khắp CHOC đến với quý vị. Chúng tôi mời quý vị tìm hiểu về các chủ đề như cách giúp con quý vị hình thành thói quen ngủ và ăn uống tốt; đối phó với lo lắng; giải quyết vấn đề bắt nạt; và nhiều hơn nữa!

