



## सामाजिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य सहायता गर्न १०० सुझावहरू



### माइण्डफुल्नेस



[BPS WSCC COVID 19 सामाजिक भावनात्मक संसाधन](#)

[सुपरपावर्ड: चिन्तालाई कठिनाइहरूबाट छिटो पुनः प्राप्ति गर्न सक्ने क्षमता सार्वजनिक समूहमा रूपान्तरण गर्नुहोस्।](#)

१. हरेक दिन केही ध्यान, साधना (१५ मिनेटको शान्त र गम्भीर चिन्तन) मा सम्मिलित हुनुहोस्।
२. चिन्तित भावनाहरूलाई कम गर्न तपाईंको बच्चालाई शान्त रही श्वास लिने तरिकाहरू सिकाउनुहोस्।
३. तपाईंको बच्चालाई कसरी मानसिक वा आत्म-सुखदायक व्यायामहरू अभ्यास गर्ने भनेर सिकाउनुहोस् जस्तै फूलको सुगन्ध लिनु वा उनीहरूको पाठ पूरा गर्नु भन्दा अघि चार-पटक गहिरो सास तान्ने र फाल्ने। फोर-कर्नर ब्रिथिंगमा चार पटक गहिरो श्वास लिने र फाल्ने समावेश छ। एक कोठाको चारवटा कुनाहरू मध्ये प्रत्येकको सामना गर्नुपर्दा तपाईंले यो उठेर श्वास फेर्ने अभ्यास पूरा गर्न सक्नुहुनेछ।
४. घरमा योग। त्यहाँ बच्चा-अनुकूल युट्युब (YouTube) भिडियो र प्रिन्टेड कार्डहरूको पोज हेर्ने गर्न सक्नुहुन्छ।

## मुभमेन्ट



[शारीरिक गतिविधि संसाधनहरूको लिंकमा क्लिक गर्नुहोस्।](#)  
[पाँच मिनेट फिटनेस गतिविधिहरूको लिंकमा क्लिक गर्नुहोस्।](#)

५. तपाईंको बच्चालाई प्रत्येक दिन कम्तिमा १० मिनेट शरीर मर्काउने अभ्यास अर्थात् नाच, व्यायाम, योग आदि गर्न सिकाउनुहोस्।
६. आफ्नो वातावरण सफा राख्नको लागि सहयोग पुऱ्याउन बच्चाहरूलाई घरेलु काममा व्यस्त राख्नुहोस्।
७. यदि बाहिर पानी परेको छ भने, पानीमा हिँड्नको लागि तपाईंको बच्चालाई बाहिर लैजानुहोस्।
८. तपाईंको बच्चालाई पातहरू बटुल्न वा यार्डको काम गर्न मद्दत माग्नुहोस्।
९. परिवारका प्रत्येक सदस्यको लागि तपाईंको बच्चाले डान्स कोरियोग्राफ (नृत्य) दिनचर्या राखोस् र नृत्य प्रतिस्पर्धा राख्नुहोस्।
१०. यदि बाहिर पानी परेको छ भने, आफ्नो बच्चालाई बाहिर वर्षामा (सामाजिक दूरी अभ्यास) गर्दै बाहिर लैजानुहोस्।
११. डान्स पार्टी गर्नुहोस्।
१२. क्लिन-अप-रेसको मजा लिनुहोस्। कोठा सबभन्दा छिटो कसले सफा गर्न सक्दछ भनेर हेर्न गीतमा एक टाइमर सेट गर्नुहोस्।
१३. ब्याकयार्डमा बिभिन्न प्रकारका दौडहरू (एक खुट्टाले उफ्रने, ब्र्याबवाक, पछाडितिर हिँड्ने, इत्यादि)।
१४. [GoNoodle!](#) निर्देशित गतिविधिका लागी, शिथिलता, आदि।
१५. एक इनडोर अब्स्ट्याकल कोर्स सेट अप गर्नुहोस्।
१६. जुम्बा वा नृत्य भिडियोहरू युट्यूबमा।
१७. तपाईंको जन्क ड्रयर र क्लजेट संगठित गर्नुहोस्।
१८. विन्डोज सँगै धुनुहोस्।
१९. कार्यक्रम प्रतियोगिताको लागी केही ओलम्पिक राख्नुहोस् - हास्यास्पदहरू, मद्दत गर्ने जस्तै सफाईहरू र स्टाइलमा जित्ने मिनेट जस्ता साँच्चिकै रमाइलोहरू।

## न्युट्रिसन



[BPS मिल डिस्ट्रीब्युसन स्केजुल](#)  
[कम्युनिटी सर्विस रिसोर्स लिस्ट](#)

२०. तपाईंको बच्चालाई पौष्टिक खाना तयार गर्न वा टेबल सेट गर्न मद्दत गर्न दिनुहोस्।
२१. तपाईंको बच्चालाई प्रत्येक हप्ता नयाँ खानाको स्वाद चखाउनुहोस् ... बिट्स, रुटाबागास, स्क्वाश
२२. तपाईंको बच्चाको साथ पुरानो शैलीको पपसिकलहरू बनाउनुहोस् (जुस, आइस ट्रे, टूथपिक्स, र सरन र्याप)।
२३. तपाईंको बच्चालाई हप्ताको एक रातको खाना लिन दिनुहोस्, जतिसुकै चाखलाग्दो किन नहोस्।
२४. पारिवारिक कुक बुक सिर्जना गर्नुहोस्।
२५. नयाँ पकाउने विधि/रेसपी आविष्कार गर्नुहोस्।
२६. तपाईंको बच्चाले खाने चिनी र नुनको मात्रा सीमित गर्नुहोस्।
२७. पुरानो शैलीको पपकोर्न बनाउनुहोस् (माइक्रोवेव हैन)।
२८. तपाईंको मसलालाई वर्णक्रममा/अल्फबेटाइज गर्नुहोस्।
२९. तपाईंको बच्चा (हरु) सँग बेक गर्नुहोस्।
३०. मापन सामग्रीमा पाठ बनाउनुहोस्, र पक्कै पनि, स्वादिष्ट वस्तुहरू बनाउने।
३१. हाइड्रेटेड रहनुहोस्, पानी पिउनुहोस्।
३२. तपाईंको बच्चाको चिनी र नुनको मात्रा सीमित गर्नुहोस्।
३३. पुरानो शैलीको पपकोर्न (माइक्रोवेव हैन) बनाउनुहोस्।
३४. क्याबिनेटहरूमा हेर्नुहोस् र त्यस चीजको लागि रेसिपीहरू पत्ता लगाउनुहोस् जुन तपाईंले थोसरी स्टोरमा पाउनुभयो र सोच्नुभयो: "यो चाखलाग्दो कुरा हो कि निश्चित रूपमा यो कुनै चीजको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ!" र त्यसपछि यो बनाउनुहोस्।

## हाइजिन/सेल्फ-कयर



ह्याण्डवासिंग: तपाईंको परिवारलाई स्वस्थ राख्नुहोस्।

अभिभावकहरूको लागि स्वयं-हेरचाह

संक्रामक रोग प्रकोपको बेला तनावको सामना गर्दै

३५. तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको हातहरू राम्ररी धुन सिकाउनुहोस्, ह्यापी बर्थडे गीत- दुई पटक गाउनुहोस्।
३६. तपाईंको बच्चाले प्रत्येक रात ८ घण्टा निद्रा प्राप्त गरेको निश्चित गर्नुहोस्।
३७. यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको बच्चाले खाना खाएपछि, र बिहान र ओछ्यान पस्नु अघि दांत माझेका छन्।
३८. दिनको उज्यालो समयमा झ्याल, पर्दा र ब्लाइन्डहरू खोल्नुहोस्।
३९. यदि तपाईंको बच्चा अत्यधिक दुःखी वा डराएको देखिन्छ भने, पेशेवर जस्तै संकट सेवाहरू वा सहायताको लागि (716) 816-3700 मा कल गर्नुहोस्।
४०. यदि तपाईं अभिभूत (overwhelmed) महसुस गर्नुहुन्छ भने, एक साथीलाई फोन गर्नुहोस्, उत्तरदायित्व साझेदार वा एक पेशेवर।
४१. फोनमा प्यारेन्ट सपोर्ट ग्रुप, फेस टाइम, कन्फरेन्स कल, टेक्ट्स, आदि प्यारेन्टिंग रणनीति र समय भावनाहरू साझेदारी गर्न बनाउनुहोस्।
४२. तपाईंको बच्चासँग बस्नुहोस् र आफ्नो भावनाहरू एकसाथ प्रत्येक नयाँ रङ्ग सँगै रंग्याउनुहोस्।
४३. म्यानिक्चोर र पेडीक्योरहरू गर्न स्पा दिनको प्रबन्ध मिलाउनुहोस्।
४४. घरमा योग। त्यहाँ पोज सँगै बच्चा-अनुकूल युट्युब भिडियो र पोष्ट कार्डहरू छन्।

## स्केजुल



### स्याम्पल होम स्केजुल

४५. सिर्जना गर्नुहोस् वा एक तालिका प्रयोग गर्नुहोस् जुन विकास गरिएको छ र यसलाई अनुसरण गर्नुहोस्! आवश्यक परेको बेला लचिलोपनको लागि अनुमति दिनुहोस्।
४६. यदि तपाईंको बच्चाले एक बाजा बजाउने अभ्यास गर्छ भने, अभ्यास जारी राख्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।
४७. वसन्त ऋतुमा केही सफाई गर्नुहोस् वा बच्चाहरूसँग केही व्यवस्थित गर्नुहोस्। केही मिनेट प्रभावकारी गतिविधिमा ध्यान दिनुहोस्, कम्तिमा १५ मिनेट, प्रत्येक दिन व्यस्वस्थपनको लागी प्राथमिकता दिनुहोस्।
४८. ताराहरू गन्न आफ्नो बच्चालाई प्राय रातको समय बाहिर निकाल्नुहोस्।
४९. प्रत्येक बच्चालाई उनीहरूले सिक्न चाहेको एउटा विषय छनोट गर्न दिनुहोस् र प्रत्येक दिन ३० मिनेट त्यो शीर्षकमा रहनुहोस्।
५०. तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको चिन्ताबाट ध्यान हटाउन केहि भर्चुअल खेल मितिहरू योजना बनाउन मद्दत गर्नुहोस्।

## फेमिली/फन टाइम



[एडिसनल फेमिली एक्टिविटीस](#)

५१. बोर्ड गेमहरू खेल्नुहोस् र परिवारका सबै सदस्यहरूलाई संलग्न गराउनुहोस्।
५२. संगीत सुन्नुहोस् र तपाईंको बच्चासँग मज्जाले गाउनुहोस्।
५३. टेक्नोलोजीको प्रयोग गरेर उनीहरूका साथीहरू र परिवारसँग भर्चुअल (आभासी) सम्पर्क गर्नुहोस्।
५४. तपाईंलाई रमाईलो लागेको संगीत बारे तपाईंको बच्चालाई एक ओल्ड स्कूल म्युजिक नाइटमा परिचय गराउदै रमाउनुहोस्।
५५. निश्चित अस्क्रिप्ट सुरु हुने आईटमहरू खोज्दै एक स्क्र्याभेन्जर हन्ट गर्नुहोस्।
५६. एक रात बल्यांकेटको साथ भुइँमा इनडोर पिकनिक गर्नुहोस्।
५७. यदि तपाईंको बच्चाको जन्मदिन बन्द समयमा परेमा, एक भर्चुअल बर्थडे पार्टी आयोजना गर्नुहोस्।
५८. परिवारका सदस्यहरूको अन्तर्वार्ता लिनुहोस् र न्यूज शो बनाउनुहोस्।
५९. घर वरिपरि वस्तुहरू प्रयोग गरेर, तपाईंको बच्चालाई सुगन्ध अनुमान लगाउनुहोस्।
६०. एउटा पारिवारिक पुस्तक क्लब सुरु गर्नुहोस्।
६१. एक भर्चुअल फिल्ड ट्रिप लिनुहोस् (<https://adventuresinfamilyhood.com/20-virtual-field-trips-to-take-with-your-kids.html>)
६२. एक हेराहेर गर्ने प्रतियोगिता राख्नुहोस्।
६३. एक साइमन सेस खेल खेल्नुहोस्।
६४. एक ह्याङ्गम्यान खेल्नुहोस्।
६५. इनडोर क्याम्पआउट खेल्नुहोस्।
६६. पुराना तस्विरहरू हेर्नुहोस् र सम्झनाहरू साझा गर्नुहोस्।
६७. एक सम्मानजनक मजाक खेलहरू खेल्नुहोस्।
६८. एक उत्सव पुस्तक बनाउनुहोस्।
६९. तपाईंको फेमिली ट्री अनुसन्धान गर्नुहोस्।

७०. तपाईं एक अन्तर्वार्ताकार भएर आफ्नो बच्चालाई कसरी अन्तर्वार्ता गर्ने भनेर सिकाउनुहोस्। तपाईं र तपाईंको बच्चाको अर्कालाई आमने सामने बसेर प्रश्न सोध्ने र टिप्पणीहरू लिएर अन्तर्वार्ता गर्ने सक्नुहुन्छ।

७१. बच्चाहरूले आफ्नै खेलहरू पनि बनाउन सक्छन्! बोर्ड गेम, कार्ड गेमहरू, तपाईं यसलाई नाम दिनुहोस्!

७२. एकसाथ कथा लेख्नुहोस्। एक व्यक्तिले एक चरित्र छान्छ र अर्कोले सेटिंग छान्छ र सँगसँगै रमाईलो गर्दछ।

७३. द फोल्डिंग पिक्चर पहिलो कहानी हो, र नाम दिनुहोस्! एक व्यक्तिले कागजको माथिपट्टि सानो तस्वीर कोर्दछ, र अर्को व्यक्तिले एक वाक्य लेख्छ जसले त्यो चित्रको वर्णन गर्दछ र कागजको शीर्षमा चित्रलाई कभर गर्नको लागि हट डग स्टाइलमा फोल्ड गर्ने। त्यसोभए तेस्रो व्यक्तिले मात्र वाक्य देख्छ र उनीहरूले तस्वीर कोर्नुपर्छ। तिनीहरूले वाक्य माथि फोल्ड गर्नेछन्।

७४. नयाँ स्पेस क्राफ्ट डिजाइन गर्नुहोस्, योजना बनाउनुहोस्, त्यसपछि लेगोस वा घरेलु वस्तुहरूबाट सिर्जना गर्नुहोस्।

७५. तपाईं विभिन्न गुरुत्वाकर्षणको साथ विभिन्न ग्रहमा हुनुहुन्छ भन्ने बहानामा केहि समय खर्च गर्नुहोस् ... तर यो यसैमा मात्र सीमित छैन - यी विचारहरूले जनावर, भूगोल, शरीर प्रणाली, ऐतिहासिक घटनाहरू / समय अवधिहरू, इत्यादिका लागि काम गर्दछन्।

७६. PuppetMaster: (पपेटमास्टर) एक एप्लिकेसन जहाँ तपाईं एक चित्र देखि स्टाफड एनिमललाई जीवन्त पार्न सक्नुहुन्छ।

७७. वाटर प्ले

७८. बच्चाहरूको लागि मिनेट टु व्हीन <https://www.hellowonderful.co/post/minute-to-win-it-games-for-kids/>

## क्वाएट/पर्सनल टाइम



[स्याम्पल क्वरिन्टिन जोर्नल एन्ट्री रिफ्लेक्सन](#)

७९. दिनको कम्तिमा एक घण्टा सबै स्क्रीनहरू बन्द गर्नुहोस्, अर्थात् टेलिभिजन, सेल फोन, आई-प्याड, इत्यादि।
८०. तपाईंको बच्चालाई दैनिक पत्रिकामा लेख्न लगाउनुहोस् (वा यदि उनीहरू वास्तवमै जवान छन् भने चित्र कोर्नुहोस्)।
८१. कलात्मक समयको लागि कलरिङ्ग टाइम प्रोत्साहित गर्नुहोस्, यो शान्त गतिविधि हो।
८२. छोटो कथा लेख्नुहोस् र वर्णन गर्नुहोस्।
८३. धेरै पढ्ने, कुकुरसँग खेल्ने।
८४. ब्लान्केट र तकियाहरू सहित फोर्ट/भवन बनाउनुहोस्।
८५. COVID-19 बारे नकारात्मक छलफलहरू सीमित गर्नुहोस् जुन तपाईंको बच्चासँग सुन्न सक्दछ (वयस्कहरूको बीचमा, टिभीमा) ।
८६. खाली अनुहारहरूमा स्व-चित्रण (सेल्फ-पोर्ट्रेट) कोर्नुहोस्।



## एकट अफ काइन्डनेस



सुपरपावर्ड: चिन्तालाई कठिनाइहरूबाट छिटो पुनः प्राप्ति गर्न सक्ने क्षमता सार्वजनिक समूहमा रूपान्तरण गर्नुहोस्।

८७. बिहान सब भन्दा पहिलो कुरा सबैप्रति धन्यवादी बन्न आफ्नो बच्चालाई साझा गर्नुहोस्।
८८. तपाईंको बच्चालाई भित्र बस्नका सकारात्मक पक्षहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्नुहोस्; पारिवारिक समय, स्वास्थ्य।
८९. तपाईंको बच्चासँग एक घण्टामा कम्तिमा एक पटक मुस्कुराउनुहोस्।
९०. तपाईंको बच्चालाई दिनको धेरै चोटि "म तिमीलाई माया गर्छु" भन्नुहोस्।
९१. तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ र ठीक रहेको कुरा पुनः आश्वस्त पार्नुहोस्।
९२. यस चुनौतीपूर्ण समयमा आफ्ना बच्चाका भावनाहरू बुझ्नुहोस्।
९३. प्रत्यक्ष आँखामा हेरेर; सकारात्मक हुँदै तपाईंको बच्चालाई सक्रियतापूर्वक सुन्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
९४. यदि सम्भव छ भने, एक सानो बिरुवा किन्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई यसको लागि जिम्मेवारी लिन दिनुहोस्।
९५. तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्न परिवारका एक सदस्यलाई (एल्डर) बोलाउनुहोस्।
९६. परिवार र मित्रहरूलाई माया र समर्थनको टेक्ट्स नोटहरू पठाउनुहोस्।
९७. परिवारका प्रत्येक सदस्यलाई धन्यवादको भाव व्यक्त गर्नुहोस्।
९८. तपाईंको फोनमा एक संक्षिप्त भिडियो रेकर्ड गर्नुहोस् र परिवारको सदस्यलाई पठाउनुहोस् जो एकलै बस्छन्।
९९. तपाईंको बच्चालाई हिड्ने क्रममा व्यक्तिहरूको लागि हेर्नेको लागि एक पजिटिभ विन्डो डिस्प्ले निर्माण गर्नुहोस्।
१००. एक परिवारको रूपमा तपाईं COVID-19 को कारण एकलै रहेका प्रियजनहरूलाई पठाउन एक गीत लेख्न, गाउन र रेकर्ड गर्न सक्नुहुन्छ।