

华盛顿州家长和护理者资源指南：

在 COVID-19 期间守护您的 家庭



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

目录

简介	1
坚实支持	3
养育子女和儿童/青少年发展的相关知识	6
父母家庭韧性	9
社会和情感发展	12
社会联系	13





亲爱的华盛顿州家长和护理者：

来势汹汹的 COVID-19 疫情极大地改变了我们的世界。

对于全州的家长和护理者来说，这都是一个史无前例的艰难时刻。我们看到了您的努力 – 看到您在进行智力和身体训练来引领自身和家庭渡过充满未知性的全新时期。您可能觉得您坚毅的努力没有得到他人的重视和认可，但是我们知道您为守护自身和孩子所做的大小事情都是无法用金钱衡量的。这段时光或漫长而艰难，或快乐而新鲜 – 无论如何，我们都会与您共同走过。

本指南旨在指导您和您的家庭如何渡过这场疫情以及随后的日子。

提升家庭对抗疫情的信心五种防护手段：

这些防护手段能够以多种方式在我们的生活中显现，往往非常显而易见，有时也会不太明显。防护手段可随着时间流逝而发展变化，有助于保护您和孩子的健康。在您浏览本指南的过程中，您可能会发现某些方面的表述一语中的，而有些则会偏离实际。采用各种防护手段将有助于守护您和家人的整体健康。

- **父母家庭韧性：**
解决问题并寻求减轻压力的方式（深呼吸、休息、散步）。
- **养育子女和儿童/青少年发展的相关知识：**
在线寻找与养育子女有关的课程或研讨会。
- **社会联系：**
前往本地的图书馆好好读一本故事书，或者与人通过短信或电话交流获取信心。
- **坚实支持：**
拨打 2-1-1 寻找区域内为家庭提供支持的组织。
- **社会和情感发展：**
设立每日计划，使您的孩子能够了解每天要做的事情。

如需了解社会政策研究中心关于上述五种防护手段的更多研究信息，请访问以下链接：<https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>。

本资源指南植根于上述各方面的表述中。



坚实支持

如需紧急援助：

- 全州 24 小时儿童虐待和忽视问题热线：1-866-END HARM
- 华盛顿州围产期支持热线：1-888-404-7763
- 全国家庭暴力热线：1-800-799-7233
- 华盛顿州反对家庭暴力联盟：wscadv.org
- 华盛顿州 COVID-19 响应热线/网站：1-800-525-0127 或 <https://coronavirus.wa.gov>
- 2-1-1：您可以通过任何电话拨打 2-1-1 获取全州资源清单，涵盖从食品和尿布到租借服务和公车票等所有方面的资源。您还可以访问 <https://wa211.org>

- 灾难求救帮助热线：可提供心理健康支持。这是您感到焦虑时的联系方式。如果您需要帮助，可随时拨打 1-800-985-5990 或编辑短信 TalkWithUs 发送至 66746
- 危机联系电话（24 小时心理健康支持）：1-866-427-4747
- 父母信任家庭帮助热线：1-800-932-4673
- 华盛顿州助我成长热线/网站：1-800-322-2588 <https://helpmegrowwa.org>

应对 COVID-19 等传染病疫情的压力

来自全国儿童创伤压力网络

即使您的家庭有所准备，也仍会承受疫情所带来的巨大压力。为了帮助您的家庭应对这种压力，以下建议能够帮助您：

了解最新信息并与他人保持联系

了解来自可信来源的相关情况的最新信息 – 华盛顿州卫生部、疾病控制与预防中心 (CDC)、地方卫生机构和可信的媒体机构。

保持联系 – 通过电话、短信、电子邮件、社交媒体和 Zoom、Google Hangouts、FaceTime、WhatsApp 等会议平台与他人交谈保持联系。

随时了解最新信息 – 但不要让媒体信息过度吞噬您。注意限制孩子暴露于疫情的机会。

向孩子提出问题并帮助他们了解当前状况，以此为其提供支持：

- 畅谈他们的感受并对其进行验证。
- 帮助他们通过绘画或其他活动表达自身情感。
- 澄清有关病毒传播方式的错误信息或误解，并说明并不是每种呼吸疾病都是 COVID-19。
- 请为其提供舒适环境并多保持一些耐心。
- 定期或在情况发生变化时对孩子进行检查。

坚持计划

- 即使您的家庭遭到禁足或隔离，您也应该清楚这只是暂时现象。
- 请确保家庭的就寝、进餐和锻炼计划始终保持一致。
- 请抽出时间在家进行一些能够使处于其他压力状况下的您自身和家人感觉好一些的事情，例如读书、看电影、听音乐、玩游戏、锻炼或参与宗教活动（祷告、参与互联网上的活动）。
- 让孩子参与到学校或其他机构/组织提供的远程学习的机会中。
- 认识到寂寞、无聊、害怕感染疾病、焦虑、有压力和恐慌等感觉是面对疾病疫情等压力状况的正常反应，而您并不是孤身一人。

照顾您自身和家人

- 更改每日活动计划以满足当前的现实状况要求，并专注于您能够完成的事情。更改优先事项并在必要时保持专注。
- 使您自身稍作休息以缓解压力状况。
- 尝试摆脱自暴自弃的言论，将其替换为积极向上的思想。
- 您的孩子仰仗于您来缓解他们的担忧。请尽您所能缓解压力并全力减少每个人的压力。





进行计划

您是否知道要做什么？

如果您或家庭中的某名成员不幸感染了 COVID-19，您是否有应对计划？想到这种可能性的确会令人沮丧，但您有必要为患重病或住院治疗做好准备。

以下是您需要思考和计划的一些事情：

如果您生病了，是否会有他人照看您的孩子？请记住，65 岁以上人群感染 COVID-19 的风险更高，是否有姑母或姨母/叔伯或舅父/家人的朋友在您专注于治疗疾病的期间能够担当护理者的角色？请将紧急联系方式/护理信息置于醒目位置，便于紧急响应人员找到它们。如果您身边没有能够帮忙的人员，医院通常会建议您寻求社区资源来照料您处于危机中的家人。

其他资源包括：

- 211: <https://wa211.org>
- 儿童看护组织：
<https://childcareawarewa.org>
- 家长帮助热线：
<https://www.parenthelp123.org>
- 助我成长网站：
<https://helpmegrowwa.org>
- 地方的主要护理诊所

大多数时候您最好都待在家中，牢记这一点十分重要。大多数情况下，政府会发布与季节性流感相同的预防建议。只要您的家中没有人拥有高风险因素 – 例如正在接受化疗或是患有哮喘等，那么您可以待在家中，更频繁地洗手，保持餐食独立，同时在可能的情况下使用独立浴室和卫生间。请尝试确保遵守上述限定措施，直到医疗专家解除对您的隔离，通常大约在 14 天以后。

在您接受 14 天的隔离期间，最好也能够制定获取食物和零食的计划。许多餐馆和送餐应用程序目前都可以提供送餐服务，时常会免费送餐，很多也会提供无接触服务。根据您所居住的地点，有可能会享受到零食送货上门服务。食品银行也正在与需要取餐的人员开展合作。您可以在线查询本地的食品银行，网址为 <https://www.foodbanks.net/state/wa.html>。如果您无法前往，请联系能够前往取餐并将其放在您门前的亲朋好友。您可在线查看食品援助的更多相关信息，网址为 <https://www.parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources>。

养育子女和儿童/青少年发展的相关知识

注意事项和应对方法

来自全国儿童创伤压力网络

儿童对于压力状况可能会出现各种不同的反应。这些反应可能会随着年龄增长、状况变化而有所不同，甚至一天之内都会出现不同反应：

年龄组	反应	帮助方法
学龄前儿童	<ul style="list-style-type: none">• 害怕孤独，做噩梦• 说话困难• 大小便失禁• 便秘、尿床• 食欲不振• 乱发脾气、抱怨或缠人的行为渐长	<ul style="list-style-type: none">• 耐心和容忍• 对其进行安慰（通过语言和身体方式）• 通过游戏、角色重演和讲故事对其进行鼓励• 短期内改变睡眠时间安排• 睡前安排令人感觉安宁和舒适的活动• 维持家庭的定期日常活动安排• 避免暴露于媒体
小学生 (6-12岁)	<ul style="list-style-type: none">• 易怒、抱怨、攻击行为• 缠人、做噩梦• 睡眠/食欲紊乱• 身体出现症状（头痛、胃痛）• 远离伙伴，丧失兴趣• 努力吸引家长注意• 忘记做家务和学校学到的新信息	<ul style="list-style-type: none">• 耐心、容忍和安慰• 进行对话并通过电话和互联网与朋友保持联系• 常规锻炼和拉伸• 参与教育活动（作业、教育类游戏）• 参与有组织的家务活动• 设立温和而又坚定不移的限制• 讨论当前疫情并鼓励提出问题，包括在家庭和社区中要做什么• 通过游戏和对话鼓励孩子进行表达• 帮助家人树立观念来提倡能够改善健康的行为，并维持家庭的日常活动• 限制他们的媒体曝光次数，谈论他们看到/听到了什么，包括在学校的见闻• 消除所发生的任何丑化或歧视行为，并澄清错误信息
青少年 (13-18岁)	<ul style="list-style-type: none">• 身体出现症状（头痛、发疹等等）• 睡眠/食欲紊乱• 精力过剩或减弱，冷漠• 忽视改善健康的行为• 远离伙伴和所爱的人• 忧心于丑化和不公正的事情• 避免/不去上学	<ul style="list-style-type: none">• 耐心、容忍和安慰• 鼓励他们继续进行日常活动• 鼓励他们与伙伴和家人谈论疫情的相关体验（但不要强迫）• 与朋友通过电话、互联网、电视游戏保持联系• 参与家庭日常活动，包括家务、支援弟弟妹妹，以及规划策略来提倡能够改善健康的行为• 限制他们的媒体曝光次数，谈论他们看到/听到了什么，包括在学校的见闻• 讨论并解决疫情期间发生的丑化、偏见和潜在的不公正的事情

支持具有特殊需求的个人渡过充满不确定性的时期的七大策略

来自 UNC Frank Porter Graham 儿童发展机构

所有人目前都会感到有不同程度的压力。学校关闭、日常活动发生变化、与他人失去联系以及一般人对于 COVID-19 的忧虑带来了诸多未知因素。尤其是患有孤独症的儿童可能会遇到需要调节心态处理问题的困难时期。UNC Frank Porter Graham 儿童发展机构为患有孤独症的儿童创立了七大策略，帮助他们更好地了解 COVID-19 以及我们正在经历的变化。



为理解提供支持

以详尽的语言和术语描述病毒和当前状况（例如设施封闭、社交距离等）并避免使用华丽辞藻或简要措辞。使用社会性叙事，即通过修改后的文字、照片或使用技术说明状况和可能的应对措施的故事。提供视觉支持，针对新型冠状病毒的具体活动和行为提供相关指导。



提供表达自我的机会

考虑为家庭成员提供多个机会来尽可能表达自身感受 – 可通过家庭和个人讨论、写作活动、制作视频或游戏等方式进行。

感受和需求可通过替代表达形式表现出来，例如使用辅助和替代的沟通方式（iPad、照片等）、倾听或播放音乐、舞蹈、瑜伽和各种视觉艺术形式。



优先培养应对和冷静思考的能力

理想来说，患有孤独症的个人在其所拥有的技能中应该有一些应对和冷静思考的策略，可在其最为焦虑的时刻为其提供支持。

其中可包括坐在摇椅中轻轻摇动、用耳机听音乐、深呼吸、观看喜爱的视频短片、短时间进行活力满满的锻炼，或者进行最爱的活动或欣赏最爱的内容。

如果应对或冷静思考的策略不是日常活动安排的一部分，护理者可在此充满不确定性的时期优先教导这些技能。



维持日常活动安排

入睡/起床日常安排：保持身体健康对于所有家庭成员来说都十分重要，而确保适度的睡眠则是其中一个重要因素。睡眠紊乱在患有孤独症的人群中更为常见，因此我们需要额外关注他们来为其良好的睡眠卫生提供支持，并维持日常的入睡和起床安排。

家务/日常居家技能：参与有组织的家务和日常活动安排是我们推荐的一项策略，能够为儿童和青少年应对 COVID-19 的相关压力提供支持。

扩展使用视觉计划，并全天固定使用一个额外的计划，有助于促使他们参与到居家活动中，并减轻焦虑感。



构建新的日常活动安排

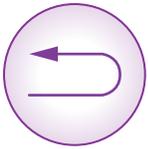
转变到生活中。为此转变建立清晰、持续而又充实的日常活动安排，能够更好地帮助个人为即将到来的转变做好准备，并提供全程支持。

提供选择。值此危机时刻，大多数人都会感觉很多事情都超出了控制范围，而提供选择能够提升自主感和动力。全天定期创造机会让家庭成员决定要做什么事情，何时做这些事情，是一种能够有效缓解焦虑感的策略和一种沟通工具。



远程维持联系

护理者可能需要通过短信或即时通信进行签到来确保社会联系没有中断，以及/或者通过 Face Time、What's App、Google Hangout、Marco Polo 或其他应用程序来创造机会与家人、朋友、邻居、老师或他人保持日常的社会联系。安排时间通过在线平台与他人取得联系以参加宗教活动、下国际象棋、参与具有社交性质的游戏、完成在线作业或充当虚拟志愿者是能够安全促进社交互动、避免孤立的方法。



关注变化行为

患有孤独症的个人可能无法用语言表达面对诸多变化和/或健康问题时的恐惧、沮丧和焦虑的情绪，因此这些情绪可能会通过其他方式表达出来。护理者应在此充满不确定性的时期关注患有孤独症的个人行为，并注意焦虑和情绪低落的迹象。这其中可包括睡眠或饮食模式发生变化、重复行为增多、过度担忧或沉思、激动或易怒的程度增加或照顾自己的能力减弱。



父母家庭韧性

心理健康资源

来自 *Peak Resilience* (尖峰韧性)

此阶段的一般反应

人们一般都喜欢确定性和一切尽在掌握的感觉。当事情朝着超出控制的方向发展时，就可能会增加恐慌情绪。这一反应是正常反应，因为它是我们身体的自然生物反应。重要的是我们如何对自身反应做出回应。

以下是您或熟悉的人可能会经历的一些一般反应：

- 担忧、焦虑、害怕一般性的未知事物
- 对财政状况的担忧和恐惧
- 害怕自身健康或所爱的人的健康受到损害
- 感觉处于“崩溃边缘” – 急躁、脾气变坏、对人没有耐心
- 感觉情绪低落 – 绝望、悲伤、冷漠（对什么都不在乎）
- 感觉受到孤立或一切都感到不真实
- 纠结于矛盾的观念 – “我是否要看望奶奶？”
- 关于存在意义的压力 – 与“我生命的意义是什么”相关的想法和感觉

维护自身心理健康和促进身边人群心理健康的重要方式：

- 认识到恐惧和不确定性是正常现象，这些情绪有其存在意义 – 有时人们可能为自己感到焦虑而焦虑 – 您可以想象这不会减轻焦虑
- 每天都专注于迈出小小的坚实步伐来做好准备，提高自己。例如：仔细查看柜子找出存放的家居用品和食品，这样您就可以外出购买明日缺少的任何东西。与上年纪的亲属通话将有助于您关注可能比您自身更加需要帮助的其他人。
- 辨明哪些事情可控（洗手）而哪些不可控（隔离措施），尝试专注于可控的事情
- 与亲朋好友之间设立界限，告知他们您目前可以承担的事情
- 相互寻找，保持联系！与邻居和亲朋好友分享您的需求，以及您在支持他人时所拥有的能力



家长解决问题的健康方式

来自全国儿童创伤压力网络

面对危机的正常反应

所有人在面对需要保持社交距离、隔离、禁足的传染病疫情等充满压力的状况时反应都不尽相同。重要的一点是您要学会辨别这些反应并认识到它们都是正常的。您可能会感觉：

焦虑、恐惧

- 担忧您的健康状况或他人健康。
- 由于无法工作，丧失收入和工作保险。
- 在保护至关重要的事物时遇到阻碍。
- 忧心于在有效看护您的孩子和要看护的其他人时要担负的责任。

生气、沮丧

- 您无法确定这种状况要持续多长时间。
- 面对受困于家中的难题，没有属于自己的时间，可能需要尝试远程工作。
- 无聊或者无法参与工作或日常活动。
- 您认为由于他人的疏忽导致自己感染了疾病。
- 医疗护理资源不足以应对危机。

无助

- 缺少对于局势的控制。

孤独

- 感觉脱离了世界、社群和所爱的人。

郁闷

- 郁闷的表现包括感觉绝望、食欲不振、睡眠过少或过多。

难以抵挡诱惑

- 以酗酒或吸毒来应对现实的欲望。
- 想要将愤怒、沮丧、焦虑或悲伤的情绪发泄在别人身上的冲动。

您可以通过以下方式管理面对疫情的反应：

使自己做好迎接成功的准备

更改每日活动计划以满足当前的现实状况要求。专注于您能够完成的事情，而不是无法完成的事情。为小小的成功而喜悦，尤其是您的孩子取得的成功。

向自己展现同情心

尝试展现更多的同情心，不仅是面对他人，同时也面对自己。尝试辨别出自暴自弃的言论，将其替换为更加积极向上的思想。我们知道自我同情能够提升生活的满意度、整体的心理和情感健康以及情绪状态。

锻炼

研究表明得到充分锻炼的人们相比他人来说感到焦虑不安、郁闷和寂寞的概率较低。即使是短途步行等轻体力锻炼也能够起到作用。

与亲朋好友互动

务必记得与所爱的人/朋友尽可能频繁地进行一些有意义的对话。如果您身边没有家庭成员，同时在交朋友和维持朋友关系的方面存在困难，应寻求理疗师的专业帮助。理疗可帮助您与自身建立更好的关系，这能够减轻您的寂寞情绪，反过来也能够提升您与其他人的关系。即使与一个人建立良好的人际关系也会产生显著作用。

为自己创造时间

时间自身就非常重要！不要为自己散步、享受温暖的泡泡浴或进行任何使您感到舒适的活动而感到内疚。来源：全国儿童创伤压力网络



社会和情感发展

针对与年幼的孩子讨论 COVID-19 相关问题的建议

零到三岁

即使您让小孩子远离媒体中 COVID-19 的相关新闻或者不让他们偷听大人的对话，他们也容易提出问题。以下是应对这一年龄段的小孩子可能会提出的一般问题的一些回应方式。最重要的是，记得使您的答案足够简单，适合他们的年龄。

- 为什么我不能与那里的小男孩一起玩？“我们需要暂时停止和其他人一起玩，这样我们都可以保持健康。”
- 我们为什么要用湿巾擦所有东西？“我们通过湿巾擦拭来保持它们干净。”您无需解释更多——小孩子尚且无法理解细菌或者感染传播的概念。
- 为什么那个人要戴口罩？“现在为了帮助所有人保持健康，我们所有人都需要戴口罩。它有助于防止任何细菌传播。”
- 口罩属于服装吗？“不，有时人们戴口罩是因为他们生病了。口罩只是表示这些人想要保护你和其他所有的人。”
- 为什么我不能拥抱或亲吻爷爷（或其他所爱的人）？首先安慰孩子说他们所爱的人仍然爱他们并且非常关心他们。然后您可以解释：“当大人感冒时，他们暂时不会拥抱或亲吻别人，这样可以防止别人生病。当他们感觉好一些，再次恢复健康时，他们要做的第一件事就是大大的亲你一口！”
- 我为什么无法前往儿童护理中心/学校？“儿童护理中心现在关门了。老师和小朋友也都待在家里，就像你一样。儿童护理中心再次开门的时候，你就可以回去看小朋友了。到那时我会告诉你的。”避免讲述疾病的相关细节，这样小孩子就不会害怕前往儿童护理中心了。
- 我是否会生病呢？“所有人都会时不时的生病。当你生病时，妈妈/爸爸将会照顾你，直到你完全好起来。医生也都会帮助你。”
- 我们为什么不能离开家里？为什么小朋友不来玩了？“现在，有一条规定是家里所有人都需要一起待在家里一段时间。这可以帮助我们和小朋友保持健康。我知道我们没法看到小朋友，没法和他们一起玩会很难过。但是我们在家里也能一起做很多有趣的事情！你想要玩追逐游戏或者是拼图吗？”

即使孩子太小无法提出这些问题，您也有可能注意到他们仍然会对身边发生的所有变化感到好奇。您可以对于所发生的变化进行验证而不深入任何细节。说明日常活动安排发生了哪些变化，以及孩子将会做哪些事情作为替代：“你将会和爸爸待在家里一段时间，不会前往儿童护理中心了。今天早上我们将一起散步，随后会回来吃点心。”

社会联系

来自全国儿童创伤压力网络

社交距离仅仅指保持身体距离；它并非意味着我们不得不失去与所爱的人、同事和社群成员之间的接触。以下是关于与他人提升现有关系、建立全新关系的一些建议。

■ 联系现在的亲朋好友（支持人员）

与您所爱的人保持联系（采用创新方法！）。

■ 了解左邻右舍的情况，并通过笔记、电话或短信联络那些可能需要您的帮助的人。

亲切问候他们，分享囤积的厕纸，或者让孩子为邻居画画或进行艺术设计。

■ 通过社交媒体或 FaceTime、Zoom、Skype 或 WhatsApp 为您的邻居、学校和孩子的朋友创建组别。

■ 如果您属于教堂等基于信仰的或是社会支助性质的组织，或者定期参加 12 步计划，可在线查看这些计划。

许多人正在为无法实际外出的人提供流媒体服务或在线资源。

■ 您可以发送卡片或笔记给予他人一天好心情。

■ 您可以参与到为儿童和家庭面临的问题提出倡议的团体或组织中。

增强我们的安全网络和必要服务，例如费用低廉和充足的儿童护理中心；易感人群的医疗护理；以及为战斗在前线的核心工作者提供防护，这将使得我们全州在面对未来的危机时更加坚强 – 并确保孩子们每天都更为安全。

■ 儿童的社会和情感能力

家人和儿童的互动能够帮助儿童开发与他人明确沟通、认知和调节情绪以及建立和维护关系的能力。

■ 目前出现了新的压力和不确定因素。

您可以帮助他们了解自身情绪并对其进行调节，以此帮助他们渡过这个全新时期。倾听他们的忧虑，使其安心无忧并以符合他们年龄段的方式坦诚告知您的感受。

■ 这是帮助他们强化解决问题的技能的机会。

寻求孩子对于如何安排一天生活、管理功课和家务的看法 – 并让他们衡量哪些事做得好，哪些做得不好。



■ 提倡和支持健康的伙伴关系。

儿童（尤其是青少年）会想念他们的朋友。您可以采取创造性的方式帮助他们建立联系，例如共同在 Netflix Party（奈飞派对）上观看电影。

■ 透过儿童的双眼观察世界。

您是否记得孩提时代是什么样子的？您是否记得观看新闻有多无聊？您是否记得父母与您一起进行自然活动时有多酷？

- 在起居室内进行“野营”
- 用枕头做堡垒
- 进行自然寻物游戏

■ 学习也可以很有趣。

由于对孩子何时可以返校无法确定，许多家长都对孩子落下功课的可能性感到焦急。幸运的是，每天的活动都具有无限的学习机会：

- 烹饪可以教会孩子科学和数学
- 园艺工作可以教会孩子大自然的相关知识，激发艺术设计的创造力
- 共同读书可以丰富词汇和倾听技巧

■ 与家人建立联系。

现在是与远近各地的家庭成员建立联系的大好时机。

- 通过电话/Skype/FaceTime/Zoom/WhatsApp 与家庭成员进行联系
- 查看相册并讨论家庭传承的话题
- 创立家谱
- 向亲属写信/为其制作卡片（可能一声迟到的感谢问候就是您收到的真正精美的礼物？）

■ 与朋友和邻居建立联系。

我们的社交圈往往就是我们最强有力的后盾，除了共同玩耍、吃饭和集体聚会以外还有很多事可以一起做。

- 您可以外出在安全距离外问候邻居和行人并与之交谈
- 举行虚拟聚餐
- 举行虚拟音乐会（“云泡吧”）、教会活动或者锻炼或瑜伽课程
- 共同在线游戏

资料来源：

- Sesame Street (芝麻街) :
<https://www.sesamestreet.org/caring>
- Talking is Teaching (对话即教学)
<https://talkingisteaching.org/assets/public-files/HHS-SED-Tips-for-Families.pdf>
- 儿童心理研究所
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>
- 非凡儿童委员会早期教育部
<https://www.dec-sped.org/ei-ecse-resources-covid-19>
- 情绪急救
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>

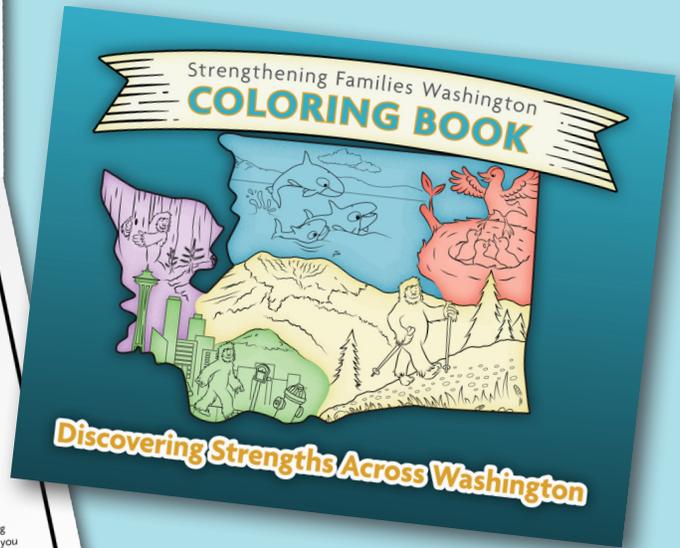


需要与孩子进行活动?



请下载我们的涂色书并听从大脚怪的指示，他了解防护因素的相关知识。我们为儿童和成人都准备了活动！您可以使用英语和西班牙语进行活动。请查看我们的网站了解更多信息：

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/sfwa。



本出版物通过美国卫生和人类服务部，儿童与家庭管理处，通过基于社区的防止儿童虐待授权计划 (CFDA 93.590) 的联邦授予的资金资助下出版。

DCYF PUBLICATION FS_0039 CH (05-2020) Chinese Simplified

如果您想得到本材料其他格式或语种的副本，
请联系 DCYF 选民关系处

(1-800-723-4831 | 360-902-8060, ConstRelations@dcyf.wa.gov).