



# Cov hluas lub tswv yim qhia rau cov niam txiv: Yuav nrog koj tus tub tus ntxhais tham li cas txog nws txoj kev ntxhov siab

**Youth Tips for Parents:** How to Talk to Your Teenager about His or Her Mental Health (Hmong version)

Rau coob tus niam txiv, kev nrog lawv cov tub cov ntxhais tham mas yeej tsis yooj yim kiag. Qib tsis yooj yim ntawd yuav nce ntxiv thaum koj tus tub tus ntxhais tseem muaj kev ntxhov siab los yog tus cwj pwm coj tsis haum. Cov tswv yim hais mus no yog sau los ntawm cov tub ntxhais uas tuaj koom ua ib pab pawg sib txhawb txog txoj kev ntxhov siab.

## Cov tswv yim koom nrog koj tus me nyuam

- **Nug kuv seb lub caij twg thiaj zoo los tham.** Kuv yog kuv: Tej zaum kuv yuav xav nrog koj tham tam sim ntawd thaum muaj dab tsi nyob hauv kuv nruab siab, los yog tej zaum kuv yuav qhia tau rau koj thaum tsis muaj dab tsi cuam tshuam thiab tsuas muaj koj thiab kuv xwb.
- **Mloog** qhov kuv hais yam tsis tas hais nrog kuv los yog txiav kuv cov lus.
- **Qhia tias koj txaus siab** li qhov ntsia kuv nrog txoj kev txhawj. Paub tias qee tsam mas yeej tsis yooj yim rau kuv los ntsia koj li koj ntsia kuv.
- Qee tsam Kuv nyiam sau ntawv rau koj tshaj li qhov nrog koj tham. **Cia kuv xaiv txoj kev los txuas lus nrog koj.**
- **Ua siab ntev rau kuv.** Qee tsam kuv ua tsis tau raws li koj hais los yog nriav tsis tau cov lus los qhia rau koj: npaj rov hais koj cov lus nug los yog cov lus yog kuv hais kom koj rov hais dua.
- **Ua siab txias txias.** Tej zaum kuv yuav muaj kev tu siab tshaj li qhov kuv tswj tau; ua siab txias txias yuav pab tau kuv hos qhov nthe ces yuav pab tsis tau dab tsi.
- Cia kuv **los cuag** koj thaum kuv xav tias koj yuav ua siab ntev mloog qhov kuv hais.
- Tej zaum kuv yuav tsis tso siab los nrog koj tham. Yog mus tau, cia **kuv mus hais lwm tus uas kuv ntseeg siab los pab kuv.**
- Thaum kuv kawm tsis tau ntawv zoo, **ua tib zoo thiab ua lub siab txias** txias los nug kuv seb kuv ho kawm tau li cas.
- Nco tias koj yuav tau **qhuas kuv** thaum tsim nyog lawm. Tsis li ntawd ces tej zaum kuv ho xav tias lub sij hawm koj xav nrog kuv tham ntawd ces yog thaum kuv ua tau tej yam koj tsis nyiam xwb.
- **Muab lub sij hawm rau kuv.** Qhia kuv tias kuv yeej tseem ceeb rau koj thiab kuv yuav nrog koj tham thaum kuv npaj txhij lawm.
- Nco ntsoov tias kuv yeej muaj **kuv kev txawj, kev ua tau, thiab tswv yim.**
- **Ua tib** zoo nrog kuv tham. Thaum koj nthe kuv los yog cem kuv mas ua rau kuv tu siab kawg li, thiab yuav ua rau kuv chim los yog tsis xav nrog koj tham li lawm.
- **Faj tias** koj tsis tas yuav hais tias koj tsis xav nrog kuv tham ntxiv lawm no.

---

## **Cov kev pab cuam rau cov niam txiv**

---

### **[Health.state.mn.us/youth/providers/resourcesparents.html](http://Health.state.mn.us/youth/providers/resourcesparents.html)**

Xeev Minnesota fab kev noj qab haus huv qhov web site no muaj cov kev pab cuam thiab cov xov qhia rau cov niam txiv hais txog cov ntsiab lus pab rau cov hluas thiab kev ntxhov siab, dej caw, thiab yeeb tshuaj.

### **<http://www.helpguide.org/home-pages/teen-issues.htm>**

Phau ntawv taw qhia no muaj cov kev pab cuam thiab xov xwm txuam yuaj rau cov niam txiv thiab cov hluas muaj kev ntxhov siab.

### **[PACER.org](http://PACER.org)**

PACER muaj kev txhawb tus kheej, kev thoob tswv yim, thiab kev kawm rau cov me nyuam thiab cov hluas muaj kev ntxhov siab, kev xav los yog kev coj tus nyob hauv Pacer lub web site, [PACER.org/cmh](http://PACER.org/cmh).

Ntxiv mus, cov ua hauj lwm hauv PACER coj pab tus ntxhais hluas sab laj (Youth Advisory Board) los tham txog kev thoob tswv yim rau cov hluas muaj kev ntxhov siab thiab coj tsis haum. Xav paub ntxiv, hu rau PACER, tus xov tooj yog (952) 838-9000.