

Anxiety, Mindfulness, and Summer Tips

Ansiedad, Atención Plena, y Consejos para el Verano

Ariana Pantoja, School Counselor/Consejera Escolar
916-277-7137 apantoja@lasac.info

Dianna Dominguez, School Counselor/Consejera Escolar
916-277-7137 ddominguez@lasac.info

Summer Tips

Screen Free Activities:

- Draw or write in a journal
- Play a card/board game
- Create an indoor "camp out" or "camp out" in the backyard
- Put a puzzle together
- Make a vision board
- Paint or draw
- Do origami
- Bake your favorite treat
- Write a book
- Read a book or magazine
- Make a card for someone
- Design the dinner menu
- Go for a nature walk
- Paint kindness rocks
- create a rocketship out of cardboard
- Playdoh
- Do word searches
- No tech-night
- Make a fort
- Do a science experiment

Consejos para el verano

Actividades sin pantalla:

- Dibujar o escribir en un diario
 - Juega un juego de mesa/cartas
 - Crea un "acampada" interior o "acampada" en el patio trasero
 - Arma un rompecabezas
 - Haz un tablero de visión
 - Pinta o dibuja
 - Haz origami
 - Hornea tu postre favorito
 - Escribe un libro
 - Lee un libro o una revista
 - Hacer una tarjeta para alguien
 - Diseña el menú de la cena
 - Caminata de naturaleza
 - Pinta rocas de bondad
 - Crea un cohete de cartón
 - Juega con plastilina
 - Completa un busca palabras
 - Noche libre de tecnología
 - Haz una tienda de campana
 - Haz un experimento de ciencias
-

Anxiety

Anxiety is the mind and body's reaction to stressful, dangerous, or unfamiliar situations. It's the sense of uneasiness, distress, or dread you feel before a significant event. A certain level of Anxiety helps us stay alert and aware, but for those suffering from an anxiety disorder, it feels far from normal- it can be completely debilitating.

Ansiedad

La ansiedad es la reacción de la mente y el cuerpo a situaciones estresantes, peligrosas o desconocidas. Es la sensación de inquietud, angustia o pavor que sentimos antes de un evento importante. Un cierto nivel de ansiedad nos ayuda a mantenernos alerta y conscientes, pero para aquellos que sufren de un trastorno de ansiedad, se siente lejos de lo normal-puede ser completamente debilitante.

Tips For Parents

- Remind your child that their feelings are valid and okay. Give them time and space to share how they feel without judgment.
- Set a time each day/week to talk about their worries.
- Help your child focus on what they can control.
- Manage your own anxieties.

Consejos para padres

- Recuérdele a su estudiante que sus sentimientos son válidos y están bien. Deles tiempo y espacio para compartir cómo se sienten sin juzgar.
 - Establezca un tiempo cada día/semana para hablar sobre sus preocupaciones.
 - Ayude a su estudiante a concentrarse en lo que puede controlar.
 - Maneje sus propias ansiedades.
-

What to say when children are feeling anxious:

What to Say:

- "Let's work through this together. How can I help you?"
- "I know this is hard."
- "You are safe. I am here."
- "What is your worry telling you?"

What Not to Say:

- "Stop worrying."
- "Get over it."
- "This isn't a big deal."
- "I don't understand what you're so worried about."
- "It's fine."

Que decir cuando su estudiante se siente ansioso/a:

Qué decir:

- "Trabajemos juntos en esto. ¿Cómo puedo ayudarte?"
- "Sé que esto es difícil".
- "Estás a salvo. Estoy aquí".
- "¿Qué es lo que te está preocupando?"

Qué no decir:

- "Deja de preocuparte"
- "Supéralo"
- "Esto no es gran cosa"
- "No entiendo por qué estás tan preocupado"
- "Está bien"

Coping Strategies for Anxiety

Help your child develop ways to cope with and manage their anxiety, such as:

- Deep breathing
- Talking to you or another adult
- Journaling or drawing
- Practicing gratitude
- Focusing on what they can control
- Using positive self-talk
- Exercising

Estrategias de afrontamiento para la ansiedad

Ayude a su hijo a desarrollar formas de sobrellevar y controlar su ansiedad, tales como:

- Respiración profunda
 - Hablar con usted o con otro adulto
 - Escribir en un diario o dibujar
 - Practicar la gratitud
 - Centrarse en lo que pueden controlar
 - Usar el diálogo interno positivo
 - Ejercicio
-

What is Mindfulness

Mindfulness is being present in the current moment. It is recognizing your thoughts and feelings as they happen - without judging them as good or bad. It is noticing what is happening right now - not worrying about the past or future.

Mindfulness can be done anywhere, any time, by anyone.

Que es la atención plena

La atención plena es estar presente en el momento actual. Es reconocer sus pensamientos y sentimientos a medida que suceden, sin juzgarlos como buenos o malos. Es darse cuenta de lo que está sucediendo en este momento, sin preocuparse por el pasado o el futuro.

La atención plena se puede hacer en cualquier lugar, en cualquier momento, por cualquier persona.

What Mindfulness is NOT:

- Doing 5 things at once
- Just sitting in silence
- Rushing through something
- Ignoring how your body feels
- Just for "religious" people
- A quick fix for all of your problems
- Just trying to be "happy" all the time

Lo que la atención plena NO es:

- Hacer 5 cosas a la vez
 - Simplemente sentarse en silencio
 - Apresurarse a hacer algo
 - Ignorar cómo se siente su cuerpo
 - Sólo para personas "religiosas"
 - Una solución rápida para todos sus problemas
 - Solo tratando de ser "feliz" todo el tiempo
-

Why is mindfulness important?

Research from various universities and organizations have shown that mindfulness can decrease behavioral problems in children, increase working memory capacity, and decrease symptoms of stress, anxiety and depression.

¿Por qué es importante la atención plena?

La investigación de varias universidades y organizaciones han demostrado que la atención plena puede disminuir los problemas de comportamiento en los niños, aumentar la capacidad de la memoria de trabajo y disminuir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión.

Mindfulness Ideas for Adults

- Pay attention to what you are doing. Put away distractions if needed.
- Plan a short mindfulness routine at the beginning and/or the end of the day. You can do this individually or as a family.
- Check in with yourself throughout the day focusing on how you are feeling and what you are thinking. Remember that however you are feeling is OK!
- Eat slowly - take time to really notice how your food tastes.
- Download a mindfulness app to help you, such as Smiling Mind, Calm, or Headspace.
- Don't be too hard on yourself. Mindfulness takes practice.

Ideas de atención plena para adultos

- Preste atención a lo que está haciendo. Guarde las distracciones si es necesario.
- Planifique una breve rutina de atención plena al principio y/o al final del día. Puede hacerlo individualmente o en familia.
- Haga un chequeo de sentimientos a lo largo del día enfocándose en cómo se siente y en lo que está pensando. ¡Recuerda que cualquier sentimiento está bien!
- Coma despacio: tómese el tiempo para notar realmente cómo sabe su comida.
- Descargue una aplicación de atención plena que te ayude, como Smiling Mind, Calm o Headspace.
- No seas demasiado duro contigo mismo. La atención plena requiere práctica.

Mindfulness Ideas for Kids

- Try deep breathing exercises, like blowing bubbles.
- Encourage your child to notice new things - outside, in their classroom, in your home.
- Help them write or draw about how they are feeling.

Ideas de atención plena para estudiantes

- Pruebe ejercicios de respiración profunda, como soplar burbujas.
 - Anime a su estudiante a notar cosas nuevas - afuera, en su salón de clases, en su hogar.
 - Ayúdelos a escribir o dibujar sobre cómo se sienten.
-

Activities

- Mindful Coloring
- Mindful Eating
- Feelings Check-In
- What is mindfulness
- Mindfulness Challenge Cards

Actividades

- Coloración Consciente
 - Alimentación Consciente
 - Registro de Sentimientos
 - Que es la atención plena
 - Tarjetas de desafío de atención plena
-



Mindful Coloring

Grab a coloring sheet and fill it in. There is no right or wrong way to color your design! As you are coloring, try to be fully focused on what you are doing. If you notice yourself starting to think about something else, gently bring your focus back to your coloring.

Grab an extra coloring sheet to take with you so you can practice mindful coloring at home!



Coloración Consciente

Tome una hoja para colorear y complétela. ¡No hay una forma correcta o incorrecta de colorear su diseño! Mientras colorea, trata de concentrarte por completo en lo que estás haciendo. Si notas que empiezas a pensar en otra cosa, vuelve a concentrarte suavemente en el color.

¡Toma una hoja para colorear adicional y llévala contigo para que puedas practicar la coloración consciente en casa!



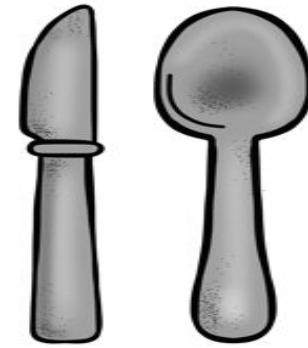
Mindful Eating



Before you eat your snack, take a few seconds to notice how it looks. Is there anything new that you have never noticed before about how your snack looks? As you start to eat your snack, notice how it feels in your hand. Is it heavier or lighter than you expected? Once you have noticed how it feels, go ahead and eat it. Eat one piece at a time and really try to notice how it tastes. Spend time truly enjoying your snack!



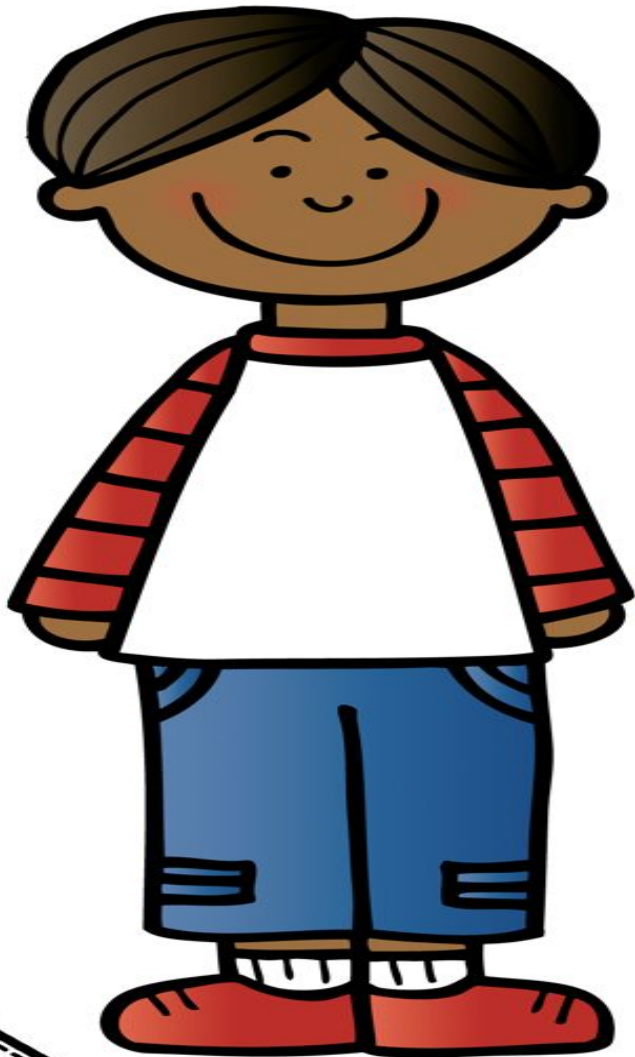
Alimentación Consciente



Antes de comer su merienda, tómese unos segundos para observar cómo se ve. ¿Hay algo nuevo que nunca antes hayas notado sobre cómo se ve tu merienda?

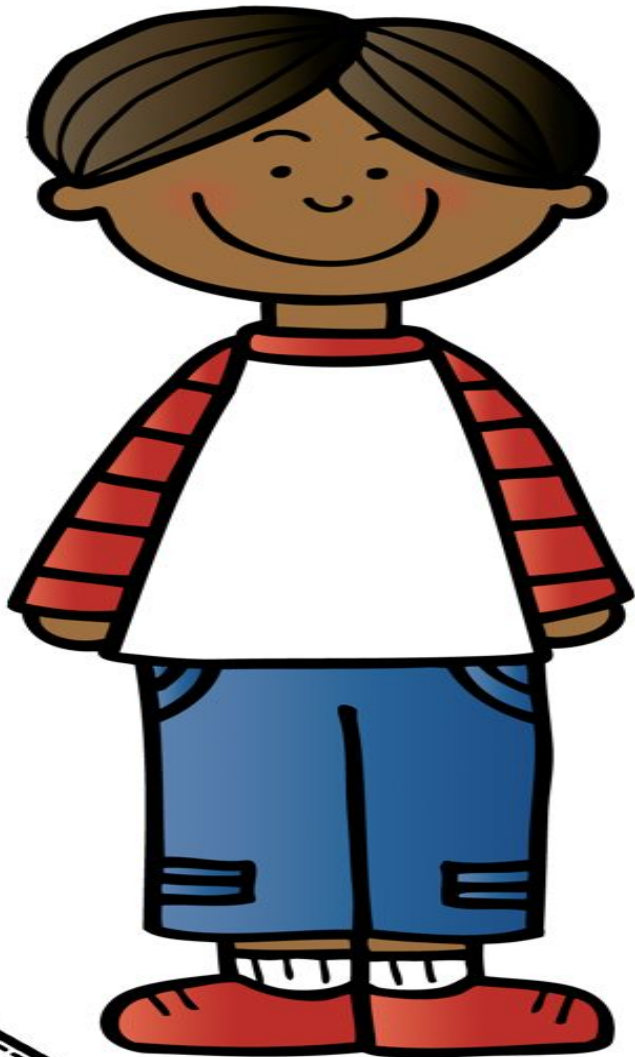
Cuando comiences a comer tu merienda, observa cómo se siente en tu mano. ¿Es más pesado o más liviano de lo que esperabas? Una vez que haya notado cómo se siente, continúe y cómalo. Coma una pieza a la vez y realmente trate de notar cómo sabe. ¡Pase el tiempo disfrutando verdaderamente de su merienda!

Feelings Check-In



Take a few minutes to really think about **how you are feeling**. If you aren't sure, take a look at the feelings chart and try to decide which feeling(s) you currently have. Then, think about **how you know you are feeling that way**. Consider how your body feels. Next, think about **why you are feeling that way**. What has caused you to feel the way you are feeling? Talk about it with your family, or write it down! When you are finished, grab a few extra "How I'm Feeling" sheets to bring home with you!

Registro de Sentimientos



Tómese unos minutos para pensar realmente en cómo se siente. Si no está seguro, vea la tabla de sentimientos e intente decidir qué sentimiento(s) tiene actualmente. Luego, piense en cómo sabe que se siente de esa manera. Considere cómo se siente su cuerpo. Luego, piense por qué se siente así. ¿Qué le ha hecho sentir como se siente? ¡Háblelo con alguien o escríbalo! Cuando haya terminado, ¡tome algunas hojas adicionales de "Cómo me siento" para llevarlas a casa!

What Is Mindfulness?

Mindfulness is being present in the current moment. It is recognizing your thoughts and feelings as they happen – without judging them as good or bad. It is noticing what is happening right now – not worrying about the past or future.

Directions:

Write one example of what mindfulness is, and one example of what mindfulness is not. Put each example under the correct heading, and then read through what other people have written!

¿Qué es la atención plena?

La atención plena es estar presente en el momento actual. Es reconocer sus pensamientos y sentimientos a medida que ocurren, sin juzgarlos como buenos o malos. Es darse cuenta de lo que está sucediendo en este momento, no preocuparse por el pasado o el futuro.

Instrucciones:

Escriba un ejemplo de lo que es la atención plena y un ejemplo de lo que la atención plena no es. ¡Ponga cada ejemplo bajo el grupo correcto y luego lea lo que otras personas han escrito!

Mindfulness Challenge Cards

Now that you know what mindfulness is and why it's important, it's time to practice it at home! Grab a few challenge cards and work together as a family to incorporate mindfulness into your everyday life. Choose one challenge to do each day, or keep a stack of them in your living room. Most importantly, enjoy beginning this adventure together!

Tarjetas de desafío de atención plena

Ahora que sabes qué es la atención plena y por qué es importante, ¡es hora de practicarlo en casa! Toma algunas tarjetas de desafío y trabajen juntos como familia para incorporar la atención plena en su vida cotidiana. Elija un desafío para hacer cada día, o manténgalas en casa para escoger una juntos. ¡Lo más importante es que disfruten de comenzar esta aventura juntos!