



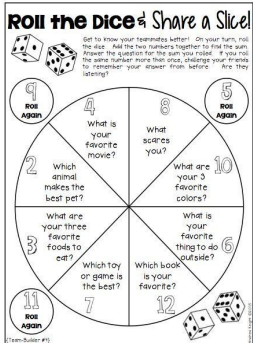


Calendario semanal para la calama y las actividades de afrontamiento

* Participar en estas actividades puede ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos estresados o preocupados

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Actividad 1</p>	<p>Lunes de conciencia: ¿Cómo te va con tus prácticas de meditación? ¿Has probado algunas de las técnicas en los calendarios semanales? Revisa las semanas anteriores de calma y las actividades de afrontamiento, y ve "La meditación de los 5 sentidos". Si necesitas otra idea, a continuación encontrarás una meditación guiada para probar. Solo toma 5 minutos y está comprobado que reduce el estrés y la tensión.</p> <p style="text-align: center;">Meditación de respiración y calma</p> 	<p>Martes de caja de herramientas: ¿Tienes algún conflicto? ¿Todavía podemos encontrarnos en conflicto durante el aprendizaje a distancia. El conflicto se puede resolver de manera saludable siguiendo algunos consejos simples. Vinculados hay algunos materiales y actividades para completar o pensar. Puedes imprimirlos o duplicarlos con una pluma y papel. Con un poco de paciencia y cuidado, se pueden reparar relaciones valiosas.</p>  <p style="text-align: center;">Week 5: Resource Folder</p>	<p>Miércoles de salud: ¡Podemos hacer esto! Juega el Bingo de habilidades de afrontamiento para recordar todas las herramientas que ya usas y algunas que puedes probar. ¿Puedes llenar esta tarjeta de bingo de habilidades de afrontamiento en una semana?</p> <p style="text-align: center;">Semana 5: Carpeta de recursos</p> 	<p>Jueves de reflexión: Reconocer lo que puedes controlar es una herramienta poderosa. A veces, las personas sienten que hay muy poco que puedan controlar, pero siempre hay algo de lo que pueden controlar. Mira las "25 cosas que puedes controlar" en la carpeta de recursos de la semana 5. Usa este visual para identificar / enfocarse en lo que puedes controlar hoy.</p> <p style="text-align: center;">Semana 5: Carpeta de recursos</p> 	<p>Viernes de diversión: Tira los dados y comparte el desafío del juego de rebanada. Encuentra el juego en la carpeta de recursos de la semana 5 y diviértete. Juega con alguien con quien vives o comparte el juego con un miembro de la familia o un amigo a lo largo del tiempo. Si no tienes dados, puedes usar trozos de papel.</p> <p style="text-align: center;">Semana 5: Carpeta de recursos</p> 

Actividad 2

Lunes de conciencia: ¿Necesitas un descanso? Los descansos antes de las averías son el camino a seguir. A algunos estudiantes les resulta útil establecer un cronómetro para el "tiempo de trabajo" y programar descansos cada 30 minutos más o menos durante 5/10 minutos para mover su cuerpo y recargarse. Crea tu propio marco de tiempo. Use las ideas a continuación o cree las tuyas propias:

- Fiesta de baile!
- Saltos de tijera
- Disfruta de un aperitivo / agua
- Toma una corta caminata afuera
- Colorea / dibuja / garabatea



BRAIN BREAK

Martes de caja de herramientas: La apreciación corre por un largo camino.. Reflexiona sobre las relaciones en tu vida que van bien. Envía un agradecimiento atento a una persona que te ha ayudado últimamente. Puede ser un padre, hermano, primo, amigo, maestro, vecino o alguien especial en tu vida. Mostrar gratitud no solo pone una sonrisa en los rostros de los demás, sino que también te hará sonreír.



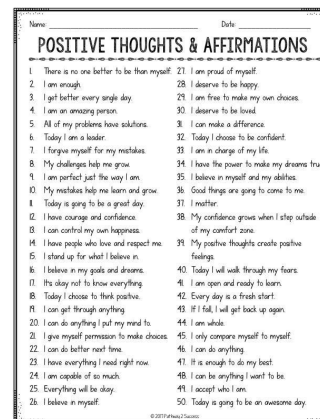
Miércoles de salud: Mantenerse en el camino y usar una lista de verificación diaria nos ayuda a mantenernos enfocados. Nuestro cerebro puede sentirse ocupado o distraído, pero nuestra lista de "cosas por hacer" nos mantendrá encaminados. Intenta usar una lista de verificación "para hacer" para organizar lo que necesitas lograr cada día. Somos nuestros hábitos, y los consejos de organización nos ayudan a mantener la dirección. Encontrarás ejemplos de listas de "cosas por hacer" que puedes usar en la Semana 5: Carpeta de recursos. Un día productivo permite que nuestros cerebros descansen y se recarguen.

[Semana 5: Carpeta de recursos](#)



CHECKLIST

Lueves de reflexión: La resistencia es la capacidad de recuperarse. Elija una afirmación de afirmación positiva que le hable. Usando un pedazo de papel, decora tu afirmación y cuélgala en algún lugar de tu casa. Servirá como un recordatorio diario de que puedes hacer cosas difíciles porque eres resistente.



[Semana 5: Carpeta de recursos](#)

Viernes de diversión:



Piensa en un tema divertido para una comida de familia. Todos pueden unirse a la diversión y hacer que una comida ordinaria sea algo para recordar. Por ejemplo: cena de superheroe, Desayuno hacia atrás o almuerzo de Luau. Crea recuerdos divertidos durante estos tiempos difíciles. Usa cosas en tu hogar para transformar la comida con música y decoraciones.



Conciencia plena durante la crisis del coronavirus

 childmind.org/article/como-la-atencion-plena-puede-ayudar-durante-la-tesis-del-coronavirus

Escuelas cerradas, clases en línea, padres trabajando desde casa sin ninguna ayuda con el cuidado de los niños y con futuros inciertos. Todo esto es suficiente como para sentir que pierde el control. La situación es grave y parece que sacar un momento para usted se ha convertido en algo del pasado...

Respire profundo. Literalmente. ¿Se siente un poco mejor?

Estos son tiempos difíciles, pero incorporar prácticas de conciencia plena en su rutina diaria puede ayudar a calmar la ansiedad y a desarrollar habilidades saludables para enfrentar la situación. Le damos algunos consejos de nuestros médicos para hacer que la conciencia plena funcione para usted y su familia.

No tiene que ser complicado

Practicar la conciencia plena, también conocida como atención plena, es exactamente como suena. Es tomarse el tiempo para concentrarse en el presente, estar consciente y ser reflexivo sobre dónde se encuentra y cómo se siente. Es tratar de enfocar sus pensamientos y estar presente en el momento. Suena simple, pero requiere trabajo, especialmente ahora cuando las preocupaciones sobre lo que depara el futuro se sienten tan inciertas. Las actividades de conciencia plena pueden ayudar. “La conciencia plena no es complicada”, dice Jill Emanuele, PhD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Aquí hay algunas actividades simples que ella recomienda:

- **Apretar sus músculos:** Comenzando con los dedos de los pies, escoja un músculo y apriételo fuerte. Cuente hasta cinco. Suelte y observe cómo cambia su cuerpo. Repita el ejercicio con los músculos de arriba.
- **Respiración con el vientre:** Coloque una mano sobre su estómago y una mano sobre su pecho. Inhale lentamente desde su estómago (se expande como un globo) y exhale lentamente (desinfla).
- **Comer con conciencia plena:** Preste atención al olor, sabor y aspecto de su comida. No haga múltiples tareas a la vez.
- **Meditación:** Siéntese en una posición relajada y cómoda. Elija algo en lo que concentrarse, como en su respiración. Cuando su mente divague, regrese la atención a su respiración.
- **Soplar burbujas:** Observe sus formas, texturas y colores.
- **Colorear:** Coloree algo. Concéntrese en los colores y diseños.
- **Escuchar música:** Concéntrese en la canción completa o escuche una parte de manera específica, como la voz o un instrumento.

Busque tiempo para la conciencia plena

En estos momentos, gran parte del tiempo personal que solía ser parte de nuestras rutinas diarias (viajes diarios al trabajo, pasar tiempo solo en casa, ir a la tienda) no está disponible. Esto significa que es muy importante crear espacio intencionalmente para recargar. Decidir reservar tiempo cada día para practicar actividades de atención plena es un excelente punto de partida, dice la Dra. Emanuele. “En las mañanas, antes de que todos estén despiertos, puede ser un buen momento para relajarse y balancear su energía física y emocional. Practicar la atención plena en las mañanas puede ayudar a establecer el tono del día. “Haga respiración profunda, medite, haga ejercicio, o cualquier actividad de conciencia plena que funcione para usted”, recomienda ella.

La atención plena no tiene que ser algo elaborado: “Puede intentar comer de manera consciente o tomar con una taza de café practicando la conciencia plena. Siéntese en un lugar y simplemente esté presente el momento. Eso es atención plena. Tomar cinco minutos para hacer eso antes de que comience el día es aún más importante ahora porque esta no es nuestra rutina típica y nos vamos a sentir muy, pero muy malhumorados”.

Limite hacer múltiples tareas a la vez

En este momento puede parecer que intentar hacer diez cosas a la vez es la única forma en que se puede hacer algo. Por ejemplo, tratar de doblar la ropa, preparar la cena y cuidar a su hijo durante una llamada de trabajo.

Pero, explica Joanna Stern, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute, realizar múltiples tareas (multitarea) rara vez funciona y, de hecho, puede aumentar el estrés. “La multitarea es un mito”, dice el Dr. Stern. En cambio, sugiere objetivos alcanzables para el día, tratando de concentrarse en una cosa a la vez. Por ejemplo, programar llamadas de trabajo durante la siesta, permitirle a los niños pasar un poco más de tiempo frente a la pantalla mientras prepara la cena o pedir a los niños mayores que ayuden a doblar la ropa mientras termina de limpiar.

Practique la conciencia plena en familia

La conciencia plena, explica David Anderson, PhD, psicólogo clínico en el Child Mind Institute, es “Cualquier cosa que ayude a todos a tomarse un momento para reducir la velocidad, mantenerse presentes y reunirse”. Designar tiempo para practicar actividades de atención plena como familia ayudará a todos a sentirse menos ansiosos. Podría ser una sesión diaria de yoga familiar o una caminata tranquila en el bosque en grupo, tomando tiempo para enfocarse en cómo se siente el aire, el sonido de los pájaros y el olor de los árboles. Otra buena idea de conciencia plena en familia es pedir a todos que mencionen algo bueno que escucharon o vieron ese día durante la cena.

Haga las paces con la incertidumbre

Esta situación es de extrema incertidumbre. No sabemos qué sucederá, cuánto durará o cómo serán las cosas cuando termine. Sin embargo, una cosa que sí sabemos es que preocuparse por eso no cambiará el resultado. Aprender a tolerar la incertidumbre es una gran parte de la construcción de habilidades saludables de afrontamiento para nosotros mismos, que a su vez queremos modelar para nuestros hijos. “En este momento es muy fácil dejar que su cerebro le dé vueltas a las posibilidades aterradoras”, advierte el Dr. Anderson. “Practicar la atención plena nos ayuda a regresar al presente, y nos aleja del borde”.
