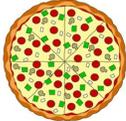


Calendario semanal para la calma y las actividades de afrontamiento

Participar en estas actividades puede ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos estresados o preocupados. Cada día tendrá un diario para que los estudiantes reflexionen sobre sus sentimientos. La segunda actividad será una forma de practicar la calma.

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Actividad 1 (Tema del diario)	<p>Dibuja un arcoiris y una nube.</p> <p>Dentro del arcoiris, escribe todas las cosas que te hacen sentir feliz. Dentro de la nube de tormenta, escribe las cosas que te ponen triste o preocupado.</p> <p>Todos tienen algunos arcoiris y algunas nubes de tormenta en su vida. ¡Escribirlos y dibujarlos nos ayuda a sentirnos mejor!</p> 	<p>Haz un dibujo del recuerdo más feliz que puedas imaginar. ¡Incluye tantos detalles como puedas!</p> <p>Escribe algunas oraciones que describan la historia de lo que dibujaste.</p>	<p>Haz un dibujo de una pizza y agrega todos los ingredientes que amas. Escribe una cosa que te agrade acerca de tu familia para cada relleno.</p> <p>Padres, si lo desean, ¡aquí hay una receta de masa de pizza casera para probar juntos!</p> <p>https://www.americastestkitchen.com/kids/recipes/pizza-dough</p> 	<p>Cuando regrese a la escuela, estoy emocionado de ...</p> <p>¡Haz una lista de todas las cosas que harás una vez que volvamos a la escuela juntos! Incluso si estamos separados ahora, recuerda que esto no durará para siempre, y todos volveremos a estar juntos pronto.</p> 	<p>Escribe o dibuja una lista de todo lo que eres agradecido. Intenta y enumera 10 cosas, luego quizás otras 10. Si puedes pensar en más, ¡continúa!</p> <p>¿En cuántas cosas puedes pensar?</p> <p>Gratitude Video</p> <p>Video en Español</p>
Actividad 2 (Calma)	<p>autoestima Video en español</p> <p>Párate en el espejo y enumera 5 cosas en las que eres bueno o que amas de ti mismo.</p> <p>Si no puedes pensar en 5 cosas, ¡haz que tu familia te ayude!</p> <p>Haz esto cada mañana esta semana.</p>	<p>Imagina el océano usando los 5 sentidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escucha las olas, ¿cómo suenan? - Imagina el azul del océano y las puntas blancas de las olas, la arena amarilla en la playa - Imagina el olor del océano - imagina tus dedos tocando la arena, ¿cómo se sienten? Imagina que estás entrando en las olas, ¿cómo se sienten? 	<p>Practica la respiración de 5 dedos Video de respiración</p> <p>Pon tu mano delante de ti. Usando tu otra mano, señala el exterior de tu pulgar. Traza tu mano, inhala cuando trazas tu dedo, exhala cuando trazas de nuevo.</p> 	<p>Búsqueda de sonidos</p> <p>Encuentra un lugar cómodo para sentarte, ya sea adentro o afuera. Siéntate durante 3 minutos, completamente en silencio. Ve cuántos sonidos diferentes puedes escuchar. Fíjate si puedes escucharte respirar. ¿Qué sonidos están cerca de ti? ¿Qué sonidos están lejos?</p> 	<p>Libro de emociones</p> <p>Todos tenemos diferentes sentimientos cada día. ¡Mira el video "El monstruo de color" para aprender sobre diferentes sentimientos! Elige los sentimientos que sientes y haz tus propias imágenes para mostrar cómo se ven.</p> <p>Video en español</p> <p>Video in English</p>

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”.

But, explains Joanna Stern, PsyD, a clinical psychologist at the Child Mind Institute, multitasking rarely works, and can actually increase stress. “Multitasking is a myth,” says Dr. Stern. Instead, she suggests achievable goals for the day, trying to focus on one thing at a time. For example, scheduling work calls during naptime, allowing kids to have a little extra screen time while you make dinner, or asking older children to help fold the laundry while you finish cleaning up.

Practice mindfulness as a family

Mindfulness, explains David Anderson, PhD, a clinical psychologist at the Child Mind Institute, is “Anything that helps everyone take a moment to slow down, stay present, and come together.” Designating time to practice mindful activities as a family will help everyone feel less anxious. It could be a daily family yoga session, or a quiet walk in the woods as a group, taking time to focus on the way the air feels, the sound of the birds and the smell of the trees. Another good family mindfulness idea is asking everyone to mention one good thing they heard or saw that day over dinner.

Make peace with uncertainty

This situation is one of extreme uncertainty. We don’t know what will happen, how long it will last or what things will be like when it’s over. One thing we do know, however, is that worrying about it won’t change the outcome. Learning how to tolerate the uncertainty is a huge part of building healthy coping skills for ourselves, which we then want to model for our children. “Right now it’s very easy to let your brain spin out with the frightening possibilities,” warns Dr. Anderson. “Practicing mindfulness helps bring us back to the present, and away from the brink.”