

DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias
durante TIEMPOS DE CRISIS

Tómese el tiempo para relajarse con estas técnicas de relajación.

Abril es el mes de la concientización sobre el estrés. Adecuado, ¿verdad? El cambio nunca es fácil y es uno de los principales contribuyentes al aumento del estrés en adultos y niños. Hemos tenido que hacer cambios importantes en nuestras vidas de la noche a la mañana, hemos perdido nuestras rutinas y hemos tenido que crear nuevas rutinas a diario. Ahora que la escuela se lleva a cabo en casa, las preocupaciones sobre la salud y la seguridad, las preocupaciones sobre problemas financieros, la necesidad de continuar con el distanciamiento social y muchas otras preocupaciones más, la capacidad de desestresarse y mantener una mentalidad positiva es más importante que nunca, tanto para los adultos como para los niños. A continuación, hay un documento gratuito que contiene actividades de relajación para todas las edades. El uso regular de estas técnicas de relajación proporciona un alivio muy necesario tanto para usted como para sus hijos y les enseña habilidades para lidiar positivamente con el estrés ahora y en el futuro.

Consejo de Salud Mental Positivo: Dormir es una prioridad de salud mental

Dormir es imprescindible para la buena salud mental. Todos tenemos esas noches inquietas en las que dormir no es fácil o cuando nos despertamos y no podemos volver a dormir, especialmente ahora.

Cuando esto sucede, nuestro estado de ánimo y nuestros pensamientos pueden agotarse, nuestra habilidad para hacer cosas el día siguiente se ve disminuida. El tener una buena noche durmiendo es una bendición para nuestra salud mental y física, junto con nuestra capacidad para lidiar positivamente con lo que la vida nos pone trae. A continuación, hay un documento gratuito que ayudarlo a aprender más sobre los beneficios de dormir como prioridad de salud mental.

DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias
durante TIEMPOS DE CRISIS

¿Por qué hay que dormir?

Dormir lo suficiente es más importante de lo que muchos de nosotros nos damos cuenta. La mayoría de los adolescentes realmente necesitan de 8 ½ a 9 horas de sueño.. Eso es mucho tiempo, y probablemente sea más de lo que normalmente obtienen debido a su horario escolar, laboral y deportivo.

De hecho, puede sorprenderse con todas las formas en que dormir nos ayuda:

Buena piel: usted no desea pasar más tiempo preocupándose por su piel, ni quiere levantarse por la mañana y mirar en el espejo una nueva sorpresa. Bueno, si tener la piel limpia es importante para usted, entonces dormir debe ser una de sus prioridades. La piel se restaura mientras dormimos. La falta de sueño es estresante para su cuerpo y más estrés provoca más brotes. Como una ventaja adicional, establecer hábitos para dormir de por vida ahora conducirá a menos arrugas en el futuro.

Salud Digestiva: dormir bien ayudará a su cuerpo a procesar mejor las cosas. Dormir bien le dará a su cuerpo la oportunidad de entrar en un ritmo regular para que las cosas continúen moviéndose. Si no está durmiendo lo suficiente, su cuerpo puede enviar señales de alerta como acidez estomacal, úlceras estomacales y estreñimiento. ¡Sabemos que nadie quiere lidiar con esos problemas!

Mejor estado de ánimo: la falta de sueño puede aumentar los problemas de depresión y ansiedad. Nuestras mentes no pueden reiniciarse o rejuvenecerse si no permitimos dormir lo suficiente. Para muchos adolescentes, esto crea un ciclo perpetuo, menos sueño = más sentimientos de depresión y ansiedad. Duerma más, es posible que se sienta más feliz y menos estresado.

Aumente su creatividad y su habilidad de memorizar: mientras su cuerpo duerme, su cerebro consolida los recuerdos de lo que aprendió ese día. Si aprende algo y luego duerme, puede que le vaya mejor en esa prueba. Intente revisar la información del examen antes de acostarse un par de noches seguidas antes del examen. Después de una buena noche de descanso, debe estar listo para enfrentar el día. Debido a que su mente sigue trabajando mientras duerme, es posible que se le ocurra una gran idea o

DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias
durante TIEMPOS DE CRISIS

una nueva solución para algo. Mantenga un bolígrafo y papel cerca de su cama para que pueda apuntar rápidamente las ideas cuando se despierte.

Aumente sus respuestas y la coordinación mano-ojo: este beneficio se aplica a su desempeño en los deportes, en su trabajo e incluso en sus habilidades de conducción. Algunos estudios muestran que muchos accidentes automovilísticos, lesiones y muertes por accidentes de tránsito en los EE. UU. son causados por conductores que simplemente están cansados. Duerma más ... y además de ganar más juegos, puede salvar vidas.

Productividad: es difícil ser productivo cuando uno se siente cansado. Es difícil mantenerse enfocado en sus actividades, las presentaciones de su maestro e incluso en los pasatiempos que normalmente disfruta. Su mente puede comenzar a divagar, y no es fácil concentrarse en la tarea que tienes por delante.



Respirando con un globo

Niveles de Grado Tiempo Requerido

Pre-K - 2

1-2 minutos

Beneficios

Ayuda a los estudiantes a concentrarse, despejar sus mentes y practicar la respiración enfocada.

Instrucciones

1. Haga que los estudiantes se paren en círculo, uno frente al otro.
2. Pida a los estudiantes que piensen en su color favorito y luego imaginen un globo gigante de ese color.
3. Haga que los estudiantes inhalen lenta y profundamente por la nariz, llenando sus barrigas (sus globos) con aire. Pídeles que abran los brazos y sobre sus cabezas mientras su globo imaginario (y vientres) se llenan de aire.
4. Cuando sus globos estén llenos, haga que los estudiantes contengan la respiración por un momento.
5. Luego "reviente el globo" para sus alumnos, y cuando los alumnos exhalen lentamente, pueden girar y girar y desinflarse como un globo hacia el piso.



Respiración Enfocada

Niveles de Grado Tiempo Requerido

3-5

1-5 minutos

Beneficios

Ayuda a los estudiantes a concentrarse, despejar sus mentes y practicar la respiración enfocada.

Instrucciones (Opcion 1: Acostados)

1. Haga que los estudiantes se acuesten boca abajo para que puedan sentir dónde está la respiración en su cuerpo.
2. Los estudiantes deben estar acostados boca abajo y pueden usar sus manos como almohadas.
3. Haga que los estudiantes cierren los ojos si se sienten cómodos haciéndolo.
4. Diga a los alumnos que inhalen por la nariz en dos partes. La primera parte de su inhalación es en su vientre. Deben sentir su barriga presionarse contra el piso. La segunda parte de su inhalación está en su pecho. Deben sentir su pecho presionarse contra el piso.
5. Haga que los estudiantes exhalen primero de su pecho, sintiendo que su pecho se aleja del piso. Luego, haga que los estudiantes exhalen de su vientre y sientan que se aleja del piso.
6. Haga que los estudiantes repitan esto de cinco a diez veces.



Respiración Enfocada

Niveles de Grado Tiempo Requerido

3-5

1-5 minutos

Beneficios

Ayuda a los estudiantes a concentrarse, despejar sus mentes y practicar la respiración enfocada.

Instrucciones (Opcion 2: Sentados en una silla)

1. Haga que los estudiantes se sienten derechos con ambos pies firmes en el suelo.
2. Haga que los estudiantes coloquen su mano izquierda sobre su vientre y su mano derecha sobre su pecho.
3. Haga que los estudiantes cierren los ojos si se sienten cómodos haciéndolo.
4. Diga a los estudiantes que inhalen por la nariz en dos partes. La primera parte de su inhalación es en su vientre. Deben sentir su barriga presionarse contra su mano. La segunda parte de su inhalación está en su cofre. Deberían sentir su pecho presionarse contra su mano.
5. Haga que los estudiantes exhalen primero de su pecho, sintiendo que su pecho se aleja de su mano. Luego, haga que los estudiantes exhalen de su vientre y sientan que su vientre se aleja de su otra mano.
6. Haga que los estudiantes repitan esto de cinco a diez veces.



Enfocarse con las Manos

Niveles de grado

6-8

Tiempo Requerido

30 segundos a 1 minuto

Beneficios

Brinda a los estudiantes una forma simple y sutil de concentrarse, relajarse y aliviar la ansiedad.

Instrucciones

1. Haga que los estudiantes abran sus palmas hacia arriba, luego pídale que doblen sus pulgares hacia el centro de sus palmas y luego que envuélvan los pulgares con los otros dedos. Este ejercicio se trata de enfocarse en esta posición de la mano. Sus manos se verán como un puño, excepto con sus pulgares en el interior de sus dedos. Esto ayuda a atraer su atención hacia adentro, enfocándose en la sensación de sus dedos alrededor de su pulgar.
2. Hable con sus estudiantes sobre los beneficios de enfocarse hacia nuestro interior y usar esta posición de la mano para ayudarlos a lograr esto.
3. Haga que los estudiantes se sienten con las manos en esta posición, con el puño izquierdo apoyado sobre el muslo izquierdo y el puño derecho sobre el muslo derecho.
4. Haga que los estudiantes cierren los ojos si se sienten cómodos haciéndolo e inhalen lenta y profundamente por la nariz, luego exhalen lentamente. Repite esto cinco veces.
5. Deje que los alumnos sepan que pueden hacer esto en cualquier momento. No tienen que cerrar los ojos y pueden concentrarse y respirar profundamente. Esto puede ayudar si están nerviosos antes de una prueba, ansiosos por algo o alguien, o si quieren volver a concentrarse en sí mismos.



Meditación "Ahora No"

Niveles de Grado Tiempo requerido

9-12

1-5 minutos

Beneficios

Ayuda a los estudiantes a practicar la regulación emocional, la atención plena y la concentración.

Instrucciones

1. Haga que los estudiantes se sienten derechos, con ambos pies firmes en el piso, las manos apoyadas en cada muslo, las palmas hacia arriba.
2. Luego haga que los estudiantes cierren el puño con cada mano, mientras dejan las manos apoyadas sobre los muslos.
3. Haga que los estudiantes cierren los ojos si se sienten cómodos haciéndolo.
4. Esta es una meditación de atención plena, por lo que los estudiantes no necesitan practicar respiración controlada. Deben sentarse quietos y respirar naturalmente.
5. Haga que los estudiantes se concentren en despejar sus mentes y, cuando noten que un sentimiento o pensamiento flotan en su conciencia, deben apretar su puño izquierdo si se sienten negativos con respecto a ese sentimiento o pensamiento. Deben apretar su puño derecho si se sienten positivos acerca de ese sentimiento o pensamiento.
6. Independientemente del puño que aprieten, deben repetir "no ahora" en su cabeza y liberar el pensamiento o sentimiento.
7. Ponga un cronometro y haga esta meditación durante unos minutos. Puede comenzar haciendo solo un minuto y agregar lentamente un minuto cada vez que haga esto con sus estudiantes. La meditación requiere práctica, y cuanto más lo haga, más fácil será.