

HELPING KIDS TO MANAGE STRESS



Our Brains

Our brains constantly take in information from the world around us. We process all information in the same order. We first try to determine if we are safe. Then we try to determine if we are loved. Only then can we do higher order functions like planning, learning, remembering and following directions.

Connections

Developing brains are making millions of connections every minute. These connections are wiring the brain for future use. Experiences are helping a child's brain to adapt to the world around them. When a child experiences stress or other big emotions, they need safe and nurturing adults to help their brains wire in a way that develops self-regulation and calming skills for the future.



TAKE A BREATH

The simple act of taking deep breaths sends signals to the brain and body for calm and regulation. For co-regulated breathing, sit close to the child. Match the rate and pattern of the child's breathing and then gradually begin to take deeper and slower breaths as the child's breath follows your lead.

CALL AND RESPONSE

Repetitive rhythms resonate with the parts of the brain that help us to feel calm and safe.

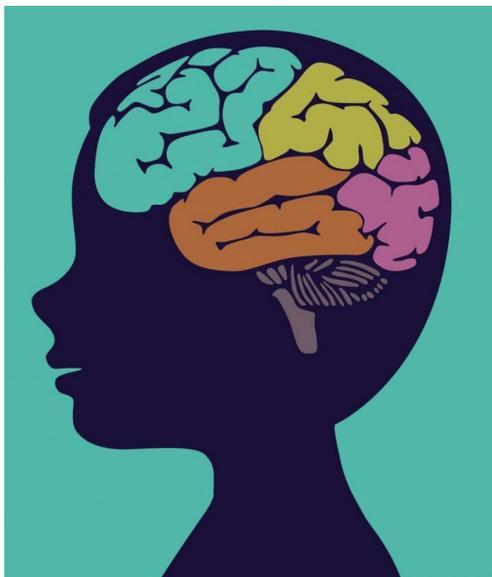
- Drumming call and response patterns (adult can drum and children can clap or stomp feet to repeat pattern)
- Singing / Dancing
- Bounce ball/ toss bean bag to a beat

GET UP AND MOVE

Movement is an essential part of how we learn. It can give us energy and help us to cope with frustration. It also promotes attention and memory. Be sure to include steady rhythm in your movement activities.

- Reach for the ceiling with hands up high then touch your toes
- Take a walk; follow the leader
- Hokey pokey
- Hands on your hips, turn and twist
- Yoga poses (mountain, tree, lunge, warrior, forward fold, down dog)

AYUDANDO A LOS NIÑOS A MANEJAR EL ESTRÉS



Nuestros cerebros

Nuestros cerebros reciben constantemente información del mundo que nos rodea. Procesamos toda la información en el mismo orden. Primero tratamos de determinar si estamos a salvo. Entonces tratamos de determinar si somos amados. Y solo entonces podemos llevar a cabo funciones más avanzadas como planificar, aprender, recordar y seguir instrucciones.

Conexiones

Los cerebros en desarrollo están haciendo millones de conexiones cada minuto. Estas conexiones conectan el cerebro para su uso posterior. Las experiencias están ayudando al cerebro a adaptarse al mundo que les rodea. Cuando un niño experimenta estrés u otras grandes emociones, necesita adultos seguros y cariñosos para ayudar a sus cerebros a conectarse de manera que desarrollen habilidades de autorregulación y calma para el futuro.



TOMA UN RESPIRO

El simple acto de respirar profundamente envía señales al cerebro y al cuerpo para que se tranquilicen y se regulen. Para una respiración incronizada, siéntese cerca del niño. Haga coincidir el ritmo y el patrón de la respiración del niño y luego, gradualmente, comience a tomar respiraciones más profundas y lentas a medida que la respiración del niño sigue su ejemplo.

LLAMA Y RESPONDE

Los ritmos repetitivos resuenan con las partes del cerebro que nos ayudan a sentirnos tranquilos y seguros.

- Patrones de llamada y respuesta de tambores (el adulto puede tocar el tambor y los niños pueden aplaudir o pisar fuerte para repetir el patrón)
- Bailando/ cantando
- Rebota la pelota/ lanzar una bolsa de frijoles siguiendo el ritmo

LEVÁNTATE Y MUÉVETE

El movimiento es una parte esencial de cómo aprendemos. Puede darnos energía y ayudarnos a sobrellevar la frustración. También favorece la atención y la memoria. Asegúrese de incluir un ritmo constante en sus actividades de movimiento.

- Alcance el techo con las manos en alto y luego toque los dedos de los pies.
- Dar un paseo; seguir al líder
- Hokey Pokey
- Manos en tus caderas, gira y gira
- Posturas de yoga (montaña, árbol, estocada, guerrero, pliegue hacia adelante, perro boca abajo)