

Anxiety & Mindfulness

Ansiedad Y Atención Plena

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

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

Reminders

- Keep yourself muted when not speaking
- Participation is encouraged
- Please complete survey at the end
- If you have questions you can type them in the chat and we will answer them at the end.

Recordatorios

- Manténgase en mudo
 - Su participación es importante
 - Por favor complete la encuesta al final
 - Si tiene preguntas puede escribirlas en el chat y las contestarlas al final.
-

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.

Types of anxiety

These are some of the ways anxiety may be described as

- Generalized anxiety
- Panic Disorder
- Separation anxiety
- OCD
- Test anxiety
- Social anxiety

Tipos de Ansiedad

Ansiedad puede ser descrita como:

- Ansiedad generalizada
 - Desorden de pánico/ataques de pánico o ansiedad
 - Ansiedad por separación
 - Desorden de compulsividad obsesiva
 - Ansiedad con exámenes
 - Ansiedad social
-

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.
- Remind your child that their body is physically responding to a thought as if it was real.
- 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.
- Recuerdele a su estudiante que su cuerpo está respondiendo físicamente a un pensamiento como si fuera real.
- 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.
-

Questions Preguntas



<https://bit.ly/LASPAP>

