

Tools for Emotional-Regulation

**Mindfulness/Mediation:** setting time aside to focus on the breath can be very helpful for self regulation. Not only is this a strategy to prevent outbursts, but it can also help a person when they are starting to feel themselves getting upset. One way to ensure someone is practicing mindfulness is to practice at the same time every day. Setting an alarm for the same time every day and slightly increasing the amount every day can be very helpful. Starting out with 5 minutes at a time and working up to 15. This can be done in silence, with a guided mediation, or to relaxing music/white noise.

* Guided Meditation Script to Read to your Child:
  + I want you to close your eyes. Take 3 deep breaths in and then count back from ten. Try to take all thoughts out of your mind. If a thought comes up in your mind, then acknowledge the thought and imagine your thought melting away. We are going to do a full-body scan. Starting with the head and neck. Please relax all the muscles in your head and neck. Make sure they are in a comfortable position. Now we will move on to the shoulders, arms and chest. Picture them sinking into the ground and relax them. Next, relax the stomach and hips, imagining yourself sinking even further into the ground. Last your legs and feet, let your muscles relax as you go deeper into relaxation. Ask them to think about if any areas still feel tense and have them try to let that go. Let them stay here for as long as you would like. When you are ready to bring them back, ask them to wiggle their fingers and toes, move onto their side, sit up with their eyes closed, take one more deep breath and then open their eyes.
* Breathing/grounding strategies:
  + 5-4-3-2-1 Breath: Acknowledge 5 things you see around you (this can be small things like a pen, a light switch, etc.) Acknowledge 4 things you can touch around you (can be things like your hair, a table, etc.) Acknowledge 3 things you can hear (Can be things like your stomach growling, a tv in the background, etc.) Acknowledge 2 things you can smell (can be things like paper, soap, etc.) Last, one thing you can taste-even if its just the inside of your mouth or if you are chewing gum.
  + Lay down:Sometimes it’s easier to practice belly breaths if you lay down. Use a stuffed animal:For children, placing a small stuffed animal on their stomach will help show the breath work.  As they breathe in, the stuffed animal should rise, and when they breathe out, it should go down.  Practice this until they seem to understand how to do the belly breaths. Once you get the hang of belly breathing, grab a balloon and begin to slow down the breathing like this: To keep our breathing slow, we’ll count to four as we breathe in and to four as we breathe out.
  + Kids can use pinwheels or bubbles in order to ensure they are using a strong breath to breathe in and out.
  + Nostril Breath: Block one nostril, breathe in for 5, block the other nostril, breathe out for 5

**Activity Breaks (Brain Breaks):** When a youth is doing an activity for a long time, they may begin to become distracted or frustrated. Doing a brain break every 45 minutes-1 hour can help break up the tasks that the youth have. Brian breaks can be things like taking time to stretch, move or even eat a snack. It can be anything that will take their mind completely off the work that they are doing. This can be used to prevent distraction and frustration.

* **Examples of Brain Break Activities:** 
  + Would you rather game:
    - Example of questions: Would you rather have hands for feet or feet for hands? Would you rather never eat sweets again or never eat anything salty again? Would you rather be as fast as a cheetah or as strong as a lion?
  + Create a secret handshake
  + Do a mini P.E. (10 jumping jacks, 10 push-up, 10 sit ups, and dance it out to their favorite song)
  + Rub your head and pat your tummy at the same time.
  + Charades
  + Stretching
  + Play hangman/tic-tac-toe

**Creating a Schedule:** During this time, youth may be dealing with lack of consistency and schedule. For them to be successful to youth, they must have predictability and consistency. At school, youth usually know their schedule and what is going to come next. By being at home things may seem off and this may cause them stress. Change is hard for many people but trying to get their routine as close to school hours as possible is ideal. It is important to include time in their day for lunch and “recess” for consistency and a time where they can get their energy out.

**Calming Strategies:**

**Conflict Management:** Conflict management can be hard between siblings. Having them home at the same times all day every day can be tiring. The best way to try and get them to see eye to eye is to have them talk it out with guidance and supervision but let them do all the talking without interrupting, unless necessary. A good model to follow would be to ask each person the problem, how it makes them feel using “I” statements (“I feel \_\_\_\_ when you do \_\_\_\_”), and asking them to come up with a resolution in order to prevent the situation from arising again. Sometime apart may be necessary before the talk happens.

**Counting:** This can be either counting in their head or counting actual objects. When you notice a child starting to become frustrated or upset, you can remind them to count. One activity that could be done is having two jars or cups. One will have marbles and one will be empty. The child will count out the marbles from one jar to the next. This can get their mind off whatever they are upset about.

**Talk/Write it out:** Encourage youth to share their feelings either verbally or written. This can help them feel better about whatever may be causing them stress. They can talk to a parent, teacher, or trusted adult.

**Naming Your Emotion:** Have youth name what they are feeling without using words like happy, mad, and sad. They can name how it feels physically or emotionally. Example “my heart is racing really fast and my face is getting very hot. I feel very frustrated.” It is important to try and help youth identify more than just the three emotions of happy, mad and sad.

* **Optional game to help with emotions**: ABC emotions, this game is where students must name one emotion for every letter of the alphabet. For hard letters like z, x, and q, they can name an emotion that has that letter in it. Example for x-excited. This will help them identify emotions, even before they need to use them to explain how they feel.

**Self-Care:**

* **Grooming/Hygiene**: Ensure youth are showering, washing hands, brushing teeth, brushing hair, etc. Sometimes it can be easy to forget these important skills when they are not expected to be at school or other activities.
* **Bedtime and wake up**: Keeping bedtime and wake up time consistent can help youth stay in their schedule and keep some sense of normalcy. Ensuring they get enough sleep is an important thing for them to keep functioning at their best.
* **Hobbies:** It is important for youth to have something to practice or look forward to. This can help keep them motivated with school work as their “reward”. It is also important for them to working on something other than academics. This could be practicing an instrument, art, practicing a sport, etc. This can also help to create discipline with the youth.
* **Talk with Friends:** Since hanging out with friends may not be an option, taking time to email, write a letter, talk on the phone or FaceTime friends would be a great option. It is important for youth to continue their social life and be able to have someone to talk to.
* **Take a Break from Electronics:** Youth should have some time in the day where they do not use electronics. Instead, spending time with family, meditating, or helping around the house will help youth become more disciplined and engaged.
  + **Family Activities:**
    - **Board Games**
    - **Chalk art outside**
    - **Arts and Crafts**
    - **Scavenger hunts (have youth find objects as they go for a family walk)**

**Parent Discipline Tips:**

* Rewarding positive behaviors instead of focusing on negative ones.
* Walk away from the situation if you feel yourself getting upset with your child.
* Focus on the reason behind the behavior. What is the behavior of your child telling you? Maybe they need more attention or structure.
* Give youth a choice of what things they would like to do for the day. Maybe the order of the things that they want to do or a fun activity to choose. Giving the youth the ability to make their schedule could also be helpful.
* When discipling, be kind but firm. Instead of yelling, use strong body language and serious tone of voice but also be kind and explain what is wrong with the situation and help them come up with ideas on how there can be improvement.
* Keep your promises- If you tell your youth that you won’t do something, then don’t do it. However, if you promise them you will do something, follow through with it.
* Show affection and praise for your child.
* Be supportive of your child when they are trying something new or going through a hard time.
* Give yourself grace during this difficult time. Take time for yourself to relax and have time to yourself if possible. Even if it is just 5 minutes at a time.



Herramientas para la Regulación Emocional

**Atención/Mediación:** dejar el tiempo a un lado para centrarse en la respiración puede ser muy útil para la autorregulación. No sólo es una estrategia para prevenir arrebatos, sino que también puede ayudar a una persona cuando está empezando a sentirse molesta/molesto. Una manera de asegurarquese de que alguien está practicando la atención plena es practicar a la misma hora todos los días. Establecer una alarma para la misma hora todos los días y aumentar ligeramente la cantidad todos los días puede ser muy útil. Comenzando con 5 minutos a la vez y trabajando hasta 15. Esto se puede hacer en silencio, con una mediación guiada, o para relajar la música / ruido blanco.

* Guión de Meditación Guiada para Leer a su Hijo/hija: Quiero que cierres los ojos. Tome 3 respiraciones profundas y luego cuente a partir de diez. Trata de quitarte todos los pensamientos de la cabeza. Si un pensamiento surge en tu mente, entonces reconoce el pensamiento e imagina que tu pensamiento se derrite. Vamos a hacer una exploración de cuerpo entero. Empezando por la cabeza y el cuello. Por favor, relaje todos los músculos de su cabeza y cuello. Asegúrese de que estén en una posición cómoda. Ahora pasaremos a los hombros, los brazos y el pecho. Imagínate que se hundieran en el suelo y relájalos. A continuación, relaja el estómago y las caderas, imaginándote hundiéndote aún más en el suelo. Por último, deja que tus músculos se relajen a medida que profundizas en la relajación. Pídales que piensen si alguna área todavía se siente tensa y pídales que intenten dejarlo ir. Que se queden aquí el tiempo que quieras. Cuando estés listo para traerlos de vuelta, pídeles que muevan los dedos de las manos y los pies, se muevan hacia su lado, se senten con los ojos cerrados, respiren profundamente y luego abran los ojos.
* Estrategias de respiración/puesta a tierra:
  + 5-4-3-2-1 Respiración: Reconoce 5 cosas que ves a tu alrededor (esto puede ser cosas pequeñas como un bolígrafo, un interruptor de luz, etc.) Reconoce 4 cosas que puedes tocar a tu alrededor (pueden ser cosas como tu cabello, una mesa, etc.) Reconocer 3 cosas que puede escuchar (Puede ser cosas como su estómago gruñendo, una televisión en el fondo, etc.) Reconocer 2 cosas que puedes oler (pueden ser cosas como papel, jabón, etc.) Por último, una cosa que puedes probar, incluso si es sólo el interior de tu boca o si estás masticando chicle.
  + Acostarse: A veces es más fácil practicar la respiración del vientre si te acostes. Usar un animal de peluche: Para los niños, colocar un pequeño animal de peluche en su estómago ayudará a mostrar el trabajo de respiración. A medida que respiran, el animal de peluche debe levantarse, y cuando exhala, debe bajar. Practique esto hasta que parezcan entender cómo hacer las respiraciones del vientre. Una vez que tengas la dificultad para respirar el vientre, toma un globo y comienza a ralentizar la respiración de esta manera: Para mantener nuestra respiración lenta, contaremos hasta cuatro mientras respiramos y hasta cuatro mientras exhalamos.
  + Los niños pueden usar ruedas dentadas o burbujas para asegurarse de que están usando una respiración fuerte para respirar dentro y fuera.
  + Nostril Breath: Block one nostril, breathe in for 5, block the other nostril, breathe out for 5

**Interrupciones de actividad (roturas cerebrales):** Cuando un joven está haciendo una actividad durante mucho tiempo, puede comenzar a distraerse o frustrarse. Hacer una rotura cerebral cada 45 minutos-1 hora puede ayudar a romper las tareas que tienen los jóvenes. Brian descansos pueden ser cosas como tomar tiempo para estirar, mover o incluso comer un aperitivo. Puede ser cualquier cosa que les quite la mente completamente del trabajo que están haciendo. Esto se puede utilizar para evitar distracciones y frustraciones.

* **Ejemplos de actividades de rotura cerebral:** 
  + ¿Prefieres el juego?:
    - Ejemplo de preguntas: ¿Preferirías tener manos para pies o pies para las manos? ¿Preferirías no volver a comer dulces o nunca volver a comer nada salado? ¿Preferirías ser tan rápido como un guepardo o tan fuerte como un león?Create a secret handshake
  + Hacer un mini P.E. (10 saltos, 10 push-up, 10 sits, y bailar lo a su canción favorita)
  + Frotar la cabeza y palmaditas en la barriga al mismo tiempo.
  + Juego de rol
  + Estiramiento

o Juega hangman/tic-tac-toe

**Creación de un horario:** Durante este tiempo, los jóvenes pueden estar lidiando con la falta de consistencia y horario. Para que tengan éxito con los jóvenes, deben tener previsibilidad y consistencia. En la escuela, los jóvenes generalmente conocen su horario y lo que va a venir a continuación. Al estar en casa las cosas pueden parecer descarcellas y esto puede causarles estrés. El cambio es difícil para muchas personas, pero tratar de obtener su rutina lo más cerca posible de las horas escolares es ideal. Es importante incluir el tiempo en su día para el almuerzo y el "recreo" para la consistencia y un momento donde pueden obtener su energía.

**Estrategias de calma:**

**Gestión de Conflictos:** La administración de conflictos puede ser difícil entre hermanos. Tenerlos en casa a las mismas horas todos los días todos los días puede ser agotador. La mejor manera de tratar de que vean es que hablen con guía y supervisión, pero que hablen sin interrumpir, a menos que sea necesario. Un buen modelo a seguir sería preguntar a cada persona el problema, cómo les hace sentir usando declaraciones "I" ("Siento \_\_\_\_ cuando lo haces \_\_\_\_"), y pidiéndoles que fortalezca una resolución para evitar que la situación vuelva a surgir. Puede ser necesario un tiempo de diferencia antes de que ocurra la charla.

**Contando:** Esto puede ser contar en su cabeza o contar objetos reales. Cuando usted nota que un niño comienza a frustrarse o a molestarse, puede recordarle que cuente. Una actividad que se podría hacer es tener dos frascos o tazas. Uno tendrá canicas y otro estará vacío. El niño contará las canicas de un frasco al siguiente. Esto puede sacar su mente de lo que les moleste.

**Hablar/Escribirlo:** Anime a los jóvenes a compartir sus sentimientos verbalmente o escritos. Esto puede ayudarlos a sentirse mejor acerca de lo que pueda estar causando estrés. Pueden hablar con un padre, maestro o adulto de confianza.

**Nombrando tu emoción:** Pida a los jóvenes que nombren lo que están sintiendo sin usar palabras como felices, locos y tristes. Pueden nombrar cómo se siente física o emocionalmente. Ejemplo "mi corazón está corriendo muy rápido y mi cara se está poniendo muy caliente. Me siento muy frustrado". Es importante tratar de ayudar a los jóvenes a identificar algo más que las tres emociones de la felicidad, la locura y la tristeza.

**Juego opcional para ayudar con las emociones:** ABC emociones, este juego es donde los estudiantes deben nombrar una emoción para cada letra del alfabeto. Para letras duras como z, x y q, pueden nombrar una emoción que tiene esa letra en ella. Ejemplo para x-excited. Esto les ayudará a identificar las emociones, incluso antes de que necesiten usarlas para explicar cómo se sienten.

**Autocuidado:**

* **Acicalamiento/Higiene**: Asegúrese de que los jóvenes se duchan, se lavan las manos, se cepillan los dientes, se cepillan el cabello, etc. A veces puede ser fácil olvidar estas habilidades importantes cuando no se espera que estén en la escuela u otras actividades.
* **Hora de dormir y despertar**: Mantener la hora de acostarse y despertar el tiempo de actividad consistente puede ayudar a los jóvenes a mantenerse en su horario y mantener cierta sensación de normalidad. Asegurarse de que duermen lo suficiente es algo importante para que sigan funcionando en su mejor momento.
* **Pasatiempos:** Es importante que los jóvenes tengan algo que practicar o que anhelamos. Esto puede ayudar a mantenerlos motivados con el trabajo escolar como su "recompensa". También es importante para ellos trabajar en algo que no sea académico. Esto podría ser practicar un instrumento, arte, practicar un deporte, etc. Esto también puede ayudar a crear disciplina con los jóvenes.
* **Hablar con amigos:** Dado que pasar el rato con amigos puede no ser una opción, tomar tiempo para enviar un correo electrónico, escribir una carta, hablar por teléfono o amigos de FaceTime sería una gran opción. Es importante que los jóvenes continúen su vida social y puedan tener a alguien con quien hablar.
* **Tome un descanso de la electrónica:** Los jóvenes deben tener algún tiempo en el día en que no usen electrónica. En cambio, pasar tiempo con la familia, meditar o ayudar en la casa ayudará a los jóvenes a ser más disciplinados y comprometidos.
  + **Actividades familiares:**
    - **Juegos de mesa**
    - **Arte de tiza en el exterior**
    - **Artes y Oficios**
    - **Caza de carroñeros (que los jóvenes encuentren objetos a medida que van a dar un paseo familiar)**

**Consejos para la disciplina de los padres:**

* Recompensar comportamientos positivos en lugar de enfocarse en los negativos.
* Aléjese de la situación si se siente molesto con su hijo.
* Concéntrese en la razón detrás del comportamiento. ¿Cuál es el comportamiento de su hijo que le dice? Tal vez necesiten más atención o estructura.
* Dé a los jóvenes la opción de lo que les gustaría hacer por el día. Tal vez el orden de las cosas que quieren hacer o una actividad divertida para elegir. Dar a los jóvenes la capacidad de hacer su horario también podría ser útil.
* Al disciplinar, sea amable pero firme. En lugar de gritar, utilice un lenguaje corporal fuerte y un tono de voz serio, pero también sea amable y explique lo que está mal con la situación y ayúdelos a idear cómo puede haber mejoras.
* Cumplir sus promesas- Si le dice a su juventud que no va a hacer algo, entonces no lo haga. Sin embargo, si les prometes que harás algo, sigue adelante con él.
* Muestre afecto y elogios por su hijo.
* Apoye a su hijo cuando esté probando algo nuevo o pasando por un momento difícil.
* Dése gracia durante este momento difícil. Tómese el tiempo para relajarse y tener tiempo para sí mismo si es posible. Incluso si es sólo 5 minutos a la vez.