





## Cree

Trabaje con su familia para crear una Zona Zen, un área especial para relajarse o calmarse en su hogar donde cualquiera pueda ir cuando necesite unos minutos para tomar un descanso!

- 1. Seleccione un lugar:** Elije un área de su casa que esté un poco apartada y no sea el centro de atención. ¡Una sección tranquila del sofá, una esquina o una silla escondida podría funcionar bien!
- 2. Hágalo "Zen":** Piense en lo que puede agregar o quitar de esta área para que sea lo más relajante posible. Recuerde: desea poder sentarse aquí, relajarse y recargar energías. Algunas ideas que podrían ayudar a que este espacio sea acogedor y relajante incluyen:
  - Mantas
  - Almohadas
  - Peluches
  - Una pelota antiestrés, masilla, o un juguete para calmar la inquietud.
  - Libro para colorear y suministros para colorear.
  - Luces
  - Música
  - Libros
  - Imágenes o piezas de arte favoritas (¡hechas por los miembros de su familia u otra persona!)

Una vez que haya formado sus ideas y haya discutido cómo transformar su espacio, trabajen juntos para lograrlo. ¡Intenta trabajar con los materiales que ya tengas en casa!

- 3. Piénselo:** Escribir o dibujar puede ser una excelente manera de calmarse, pensar y reflexionar. Leé las ideas en "Think About It" como familia y explique que se pueden utilizar como punto de partida si alguien quiere escribir o dibujar mientras está en la Zona Zen. Luego busque un cuaderno en blanco o adjunte varias hojas de papel para hacer su propio cuaderno. Pegue las ideas de "Think About It" en la portada o copie una idea diferente en cada página. ¡Luego colóquelo en algún lugar de su nuevo espacio!
- 4. Tranquilízate:** Aunque escribir y dibujar puede ser útil para algunas personas, hay otras maneras de calmarse también! Lean juntos las ideas de la actividad "Get Cool" y luego propongan más ideas que funcionen especialmente bien para los miembros de su familia. Después de todo, ¡Todos somos únicos! Una vez que su familia haya agregado algunas ideas propias, recorte cada idea y colóquelas en un frasco, canasta u otro recipiente. Etiquete el contenedor como "Get Cool" y colóquelo en o cerca de la Zona Zen.
- 5. Asigne un nombre a su espacio:** Ahora que su espacio tiene todo lo que necesita para ayudarlo a relajarse y reflexionar, es hora de encontrar un nombre para esta nueva parte de su hogar. (¡El nombre de la Zona Zen se creó para ayudarlo a comenzar!) Intercambien ideas juntos, luego reduzca a una idea y escriba la favorita de su familia en el banner llamado "Name Your Space" (Página 5). ¡No olvides colgarlo!

## Úsalo!

Ahora que la propia Zona de Zen de su familia está hecha, ¡Es hora de darle un buen uso! Aliente a todos los miembros de la familia a usar esta área como un lugar seguro para tomar un descanso cuando necesiten calmarse, reflexionar y / o pensar en sus decisiones. Pídeles a sus familiares que prometan respetar el tiempo de los demás cuando están aquí. Alguien que se encuentre en esta área debe poder pensar sin interrupción.

## "Think About It" (Lista de ideas para empezar)

- Estoy orgulloso de que yo
- Deseo que yo...
- Me pregunto...
- Siento...
- Creo que...
- Estoy confundido porque...
- Me sorprendió cuando...
- La proxima vez...
- Sigo pensando en...
- Aprendí...
- Intentaré...
- No entiendo...
- Me sentí frustrado cuando...
- Puedo hacerlo mejor...
- Una opción positiva para mí es...
- Debería...
- No debería...
- Si...



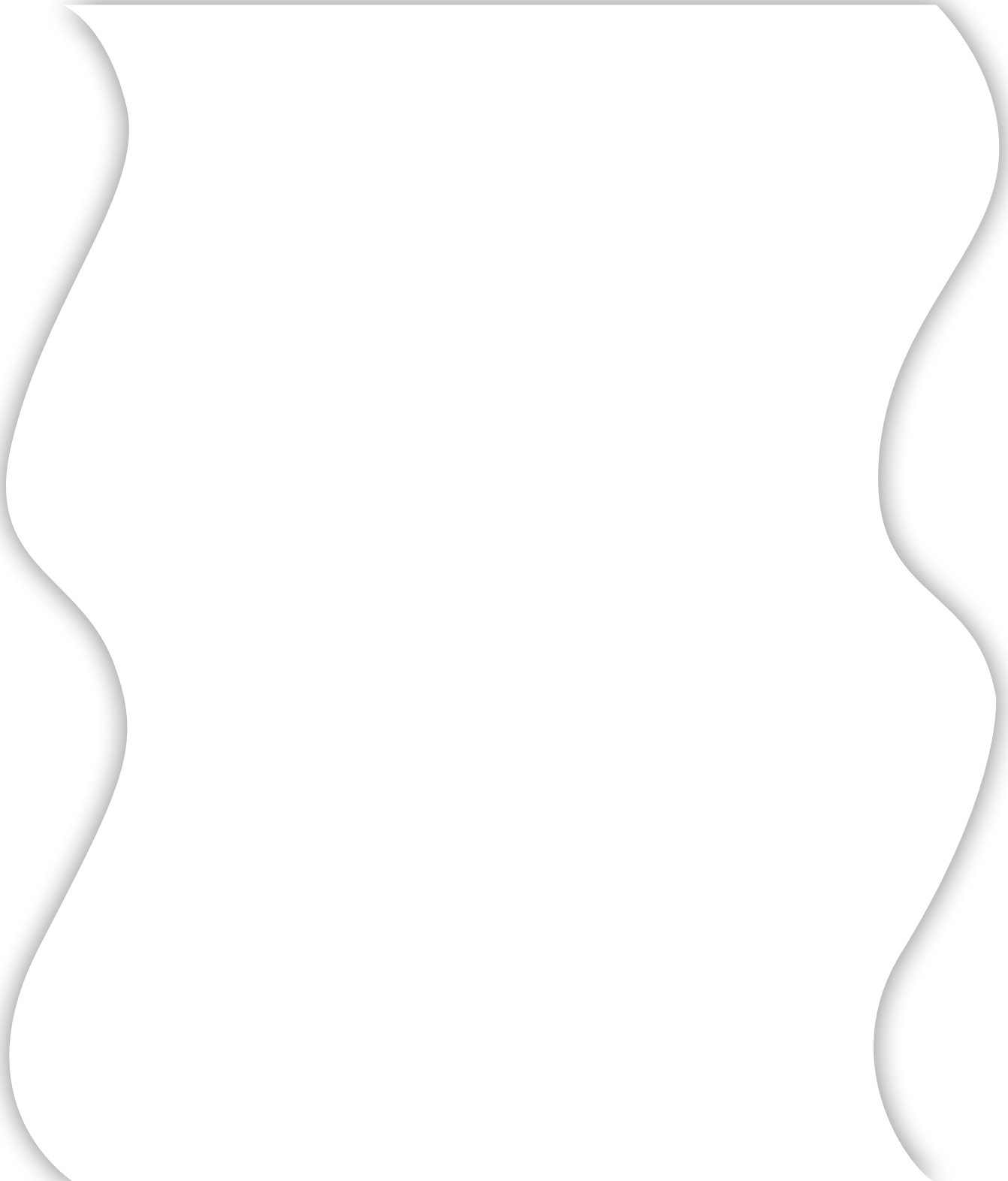
## "Get Cool" (Lista de ideas para calmarse)

- Cierra los ojos e imagina tu lugar favorito.
- Cierra los ojos y concéntrate en inhalar y exhalar.
- Salta arriba y abajo.
- Cuente hasta 100 ... por 1s, 2s o 5s.
- Cuenta hacia atrás desde 100.
- Haz un dibujo.
- Leer un libro.
- Escucha música.
- ¡Baila!
- Pregúntele a un adulto si puede jugar afuera o salir a caminar.
- Empujar contra una pared. Mientras lo hace, cuente hasta 10. ¡Luego vuelva a hacerlo 3 veces más!
- ¡Escribe! Escriba lo que se le ocurra o use una de las ideas en la lista "Think About It."

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# "¡Name Your Space!"

Una vez que su familia haya elegido un nombre, escríbalo en el banner a continuación y decore el espacio en blanco. ¡Entonces recórtalo y cuélgalo!



## Wings Words to Live By

I soar with wings.  
Let me tell you why. I learn lots of  
skills that help me reach the sky.

I love and accept who I am on the  
inside and know my emotions are  
nothing to hide.

Life's full of surprises that make  
me feel different ways.  
If I can control myself,  
I'll have much better days.

I understand the choices I make  
should be what's best for me to do,  
and what happens is on me  
and not any of you.

I understand that others are unique.  
I want to learn more about everyone  
I meet. I want to step into their shoes  
and see what they are going through.

I am a friend. I support and trust.  
Working together is a must.  
Kind and caring I will be.  
I listen to you. You listen to me.

I soar with wings.  
I just told you why.  
All of these things are why I fly high.

