



# Family Emotional Safety/ Seguridad Emocional Familiar

---

Century Community Charter School  
Summer/ Verano 2021

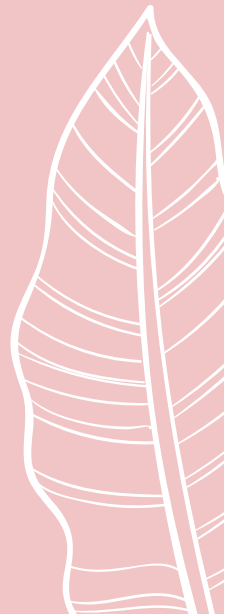
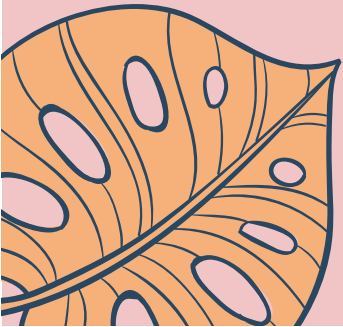
# Summer Parent Programming/ Programación de Verano para Padres

---

Every Wednesday from  
July 14- September 8, 2021

Cada miércoles del  
14 de julio- 8 de septiembre de 2021

4-5 p.m.



# Meeting Norms/ Normas de Reunion

## Microphone



### Microfono

Muted during presentation/  
En silencio durante la presentación.

## Questions-Comments



### Preguntas-Comentarios

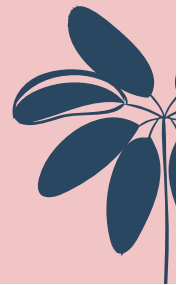
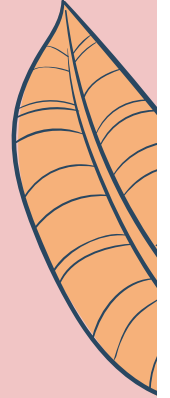
Use the chat for questions/  
Usar el chat para preguntas.

## Volunteer Hours



### Horas Voluntarias

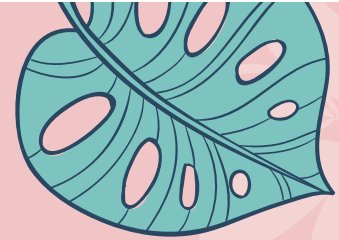
Type your child's name/  
grade in the chat.  
Escribir el nombre/grado de su hijo/a en el chat.



# Welcome Back/ Bienvenidos



# Managing Anger/ Manejar la Ira



How do you know when you're getting really angry?

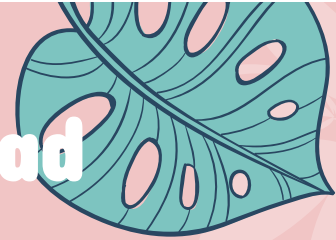
¿Cómo sabe cuando está realmente enojado/a?

What are some strategies you use to keep yourself calm?

¿Cuáles son algunos trucos que usas para mantenerse tranquilo?



# Family Emotional Safety/ Seguridad Emocional Familiar

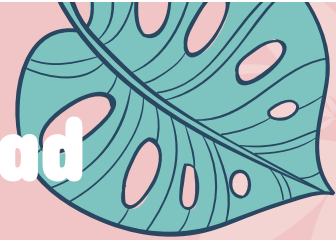


We plan for the uncertainty of a fire in our homes with smoke alarms and exit strategies. But what about emotional “fires”?

Planeamos la incertidumbre de un incendio en nuestros hogares con alarmas de humo y estrategias de salida. Pero ¿qué pasa con los incendios emocionales?



# Family Emotional Safety/ Seguridad Emocional Familiar



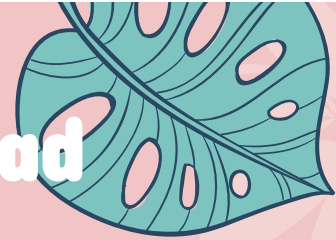
Every single one of us will be overcome with anger, fear, or anxiety at some point. Without thought or planning, we risk lashing out at our loved ones and not only disrupting our routine but also our foundation of trust. And we have to live with the guilt and regret that comes with it.



Cada uno de nosotros será superado con ira, miedo o ansiedad en algún momento. ¿Cómo reaccionaremos cuando nuestros cerebros estén en modo de pelea o de vuelo? Sin pensar ni planear, nos arriesgamos a atacar a nuestros seres queridos y no sólo interrumpir nuestra rutina, sino también nuestra base de confianza. Y tenemos que vivir con la culpa y el pesar que viene con ella.



# Family Emotional Safety/ Seguridad Emocional Familiar



But what if we just planned those times and discussed how we were going to cool off with our families? We could have the opportunity to bring our best egos to most of life's trying times.



Pero, ¿qué pasaría si simplemente planificamos esos momentos y discutimos cómo nos vamos a enfriar con nuestras familias? Podríamos tener la oportunidad de llevar nuestros mejores égos a la mayoría de los tiempos de prueba en la vida.





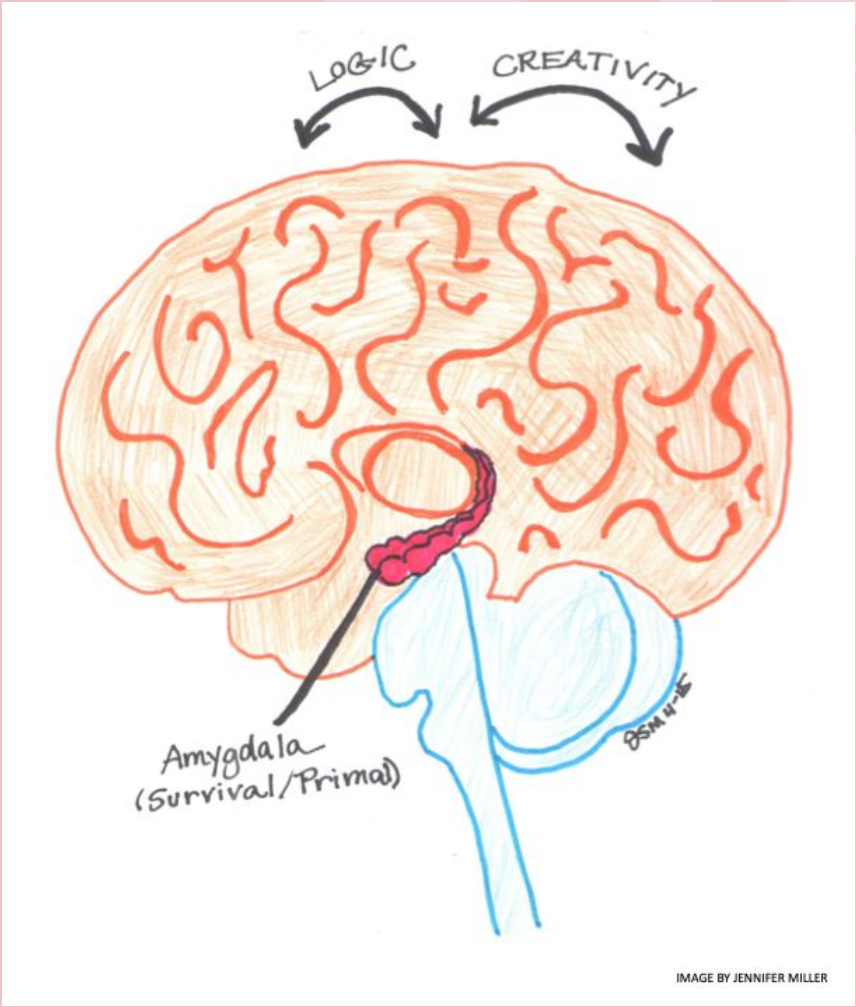


IMAGE BY JENNIFER MILLER

### **My Emotional Safety Plan**

I know that my children learn to manage emotions from my modeling when I am angry and anxious. I know my child will act in the same way I act when they are stressed. Having a plan ready and rehearsed will help me model how I want to teach them the handle their emotions.

When I am angry or have high anxiety, I will say... (keep it short!)

---

Then, I will go... (describe specific place) to cool down.

---

---

When I get to my cool down spot, I will... (take how many deep breathes? Then, write? draw? think? cry? plan?)

---

---

I will return to my family when...

---

---

I will prepare my family for this (as I would let them know about any new routine) by telling them when we are...(when? where?)

---

---

---

### **Mi Plan de Seguridad Emocional**

Sé que mis hijos aprenden a manejar las emociones de mi modelado cuando estoy enojado y ansioso. Sé que mi hijo actuará de la misma manera que actúo cuando están estresados. Tener un plan listo y ensayado me ayudará a modelar cómo quiero enseñarles a manejar sus emociones.

Quando estoy enojado o tengo mucha ansiedad, diré... (manténgalo corto!)

---

Quando llegue a mi lugar fresco, voy a... (tomar cuántos respira, entonces, escribir, dibujar, pensar, gritar, plan)

---

---

---

Regresaré a mi familia cuando...

---

---

---


Prepararé a mi familia para esto (como les haría saber sobre cualquier nueva rutina) diciéndoles cuándo estamos... (¿Cuándo? ¿Dónde?)

---


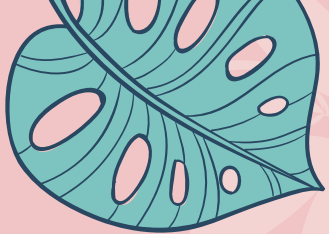
---

---

# Modeling/ Modelar



Children understand their emotions and how to handle them primarily from watching you! Have you ever noticed your child yelling or using words in anger in the same way you do? Modeling is a powerful teacher.



Los niños entienden sus emociones y como manejarlas principalmente al verlos. ¿Alguna vez ha notado que su niño grita o usa palabras cuando esta enojado de la misma manera que usted? Recuerde que enseñamos con el ejemplo.



What do I do with this  
plan?

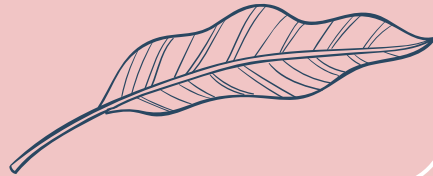
Que hago con este plan?



## What's next? Que sigue?

### First,

Once you've filled the plan out for yourself, find a moment when you don't have time pressures to sit down and discuss a plan with your children. Share your knowledge. Talk about what you've learned about the amygdala and educate your children and your partner about how the brain functions in a highly emotional state.



### Primero

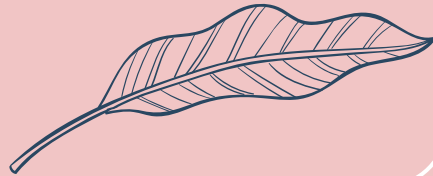
Una vez que haya completado su plan, encuentre un momento en que usted no se sienta presionado/a con el tiempo para sentarse y repasar el plan con sus hijos. Comparta su conocimiento. Hable sobre lo que ha aprendido sobre la amígdala y platique con sus hijos y su pareja sobre cómo funciona el cerebro en un estado emocional elevado.



## What's next? Que sigue?

### Then,

Reflect on the things that happen to your body that can give you clues about your emotions. For example, do you get red in the face or in the ears when you are upset? Does your child shake when she is fearful or anxiety-ridden? What physical experiences do you have when you are highly emotional?



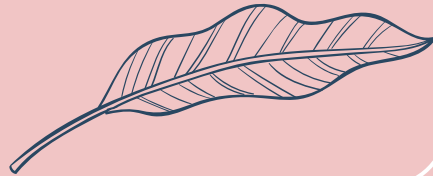
### Entonces,

Reflexione sobre las cosas que le suceden a su cuerpo que pueden darle pistas sobre sus emociones. Por ejemplo: ¿Su niño tiembla cuando tiene miedo o esta agobiado por la ansiedad? ¿Qué experiencias físicas tiene cuando es muy emocional?

## What's next? Que sigue?

### Next,

Ask your family to write their own plans after they've heard yours. Make sure all know each other's plans. An adult who leaves the room can scare a child and escalate the upset. But if you've already discussed it, then you merely need to remind him of your plan and implement it.

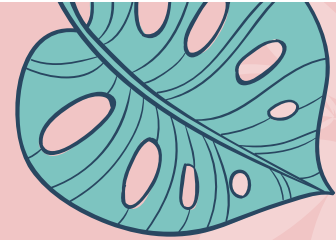


### Despues,

Ahora pídale a su familia que escriba sus propios planes después de que hayan escuchado los suyos. Asegúrese de que todos conocen los planes del otro. Un adulto que sale de la habitación puede asustar a un niño y aumentar la molestia. Pero si ya lo ha discutido, entonces simplemente necesita recordarle su plan y aplicarlo.

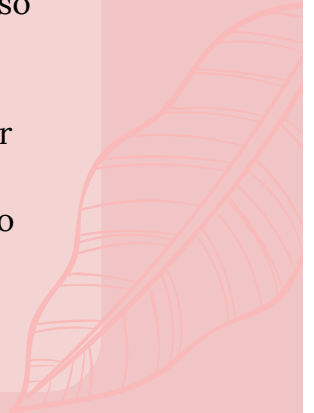


# Your Plan/ Su Plan



Having a plan can lend safety and security to your family life. It can create a more caring, supportive environment when all know that there is a clear response process for each person when they are at their most vulnerable. After living with and using your family emotional safety plan, you may wonder how you could have lived without it.

Tener un plan puede dar seguridad y seguridad a su vida familiar. Puede crear un ambiente más cariñoso y de apoyo cuando todos saben que hay un proceso de respuesta claro para cada persona cuando están en su situación más vulnerable. Después de vivir con y usar su plan de seguridad emocional de la familia, usted puede preguntarse cómo podría haber vivido sin ella.



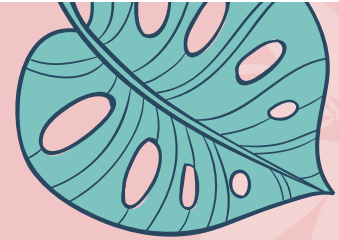




# Managing Stress with Mindfulness / Manejando el Estrés con Atención Plena

Century Community Charter School  
Summer/ Verano 2021

# Stress/ Estres

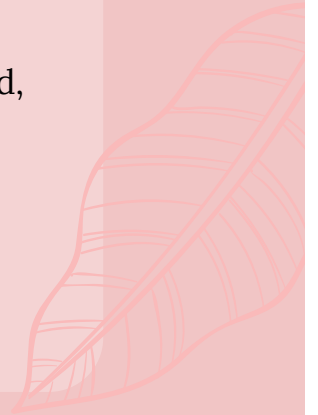


How do you know when you're stressed? Where do you feel it in your body?


Who is the first person to notice when you're stressed? You, a friend, spouse, child?

¿Cómo sabes cuando estás estresado? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?

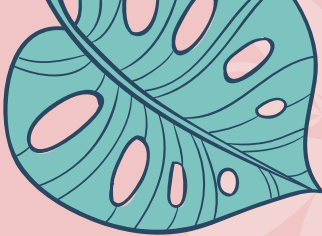
¿Quién es la primera persona que nota cuando estás estresado? usted, un amigo, cónyuge, hijo?




# Stress/ Estres



As caregivers, we are often living our lives running on empty, over-scheduled, and in a constant state of low-grade stress. As a result, sometimes we don't bring our "best selves" to the interactions with our families. However, it is possible to shift from a reactive and stressed mode to a mindfully responsive mode by using the STOP acronym.



Como padres, a menudo vivimos nuestras vidas corriendo en vacío, sobre-programado, en un estado constante de bajo grado de estrés. Como resultado, a veces no traemos nuestro "yo mejor" a las interacciones con nuestras familias. Sin embargo, es posible pasar de un modo mentalmente reactivo y estresado a un modo de respuesta consciente usando el acrónimo de STOP (en inglés) a continuación. Puedes usar esto en el camino a la escuela, preparando a los niños para la escuela, etc.



**S- Stop.** Whenever you notice stress or imbalance, pause and be aware of how you feel.

**T- Take a breath.** Simply bring your awareness into the breathing body, letting the sensations of the breath move into the forefront. Notice how your mind begins to settle a bit, bringing more clarity. Breath awareness actually harmonizes the cardiovascular systems in the body, while also calming the "alarm" centers in the more primitive parts of the brain, restoring full brain function. When we are stressed, we can't think clearly or see any situation accurately.

**O- Observe.** Just notice how breathing begins to naturally bring balance to the systems of the body. Let this be felt. Also, look around. What is really happening, in the moment?

**P- Proceed.** Having shifted to a more mindfully responsive mode, take an action that is more skillful, appropriate, and best attuned to your situation.

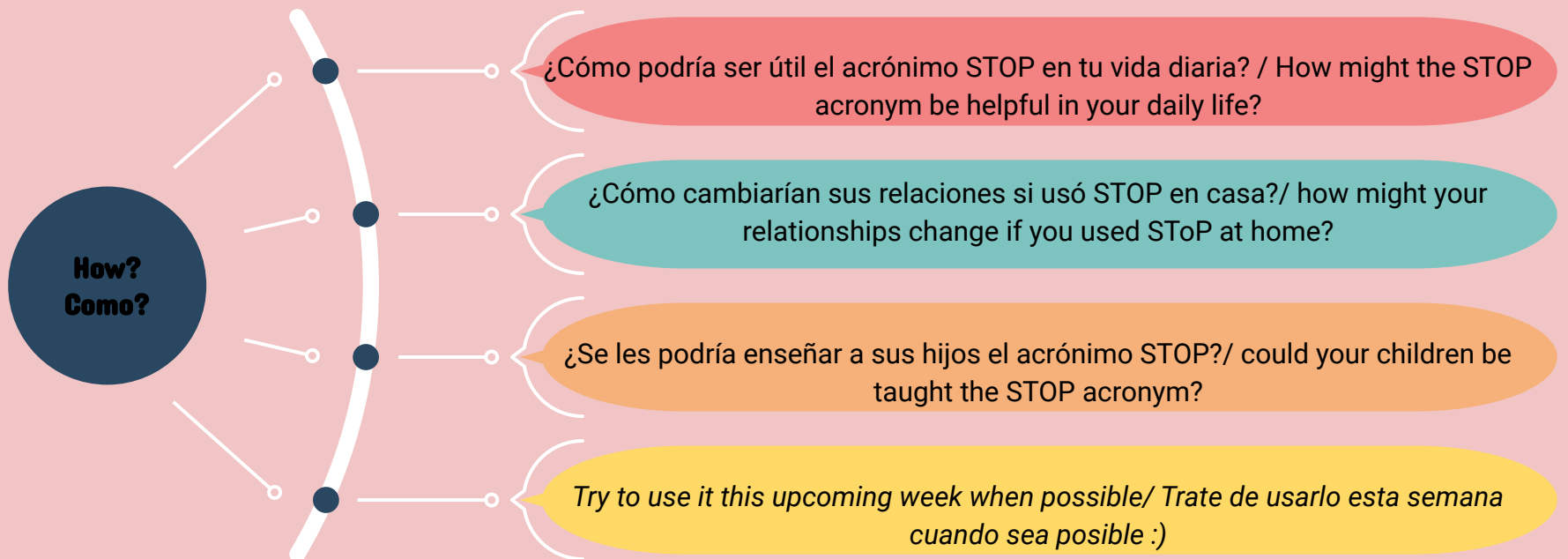
**S- Stop (alto).** Siempre que note el estrés, simplemente haga una pausa y sea consciente de cómo se siente.

**T- Toma un respiro.** Basta con poner su conciencia en el cuerpo de respiración, dejando que las sensaciones de la respiración se muevan en la vanguardia. Observe cómo su mente comienza a establecerse, mientras que los centros de "alarma" del cerebro se calman y la función cerebral completa se restaura. Cuando estamos estresados, no podemos pensar claramente ni ver ninguna situación con precisión.

**O- Observar.** Observe cómo la respiración empieza a traer naturalmente equilibrio a los sistemas del cuerpo. Que esto se sienta. Además, mire a su alrededor. ¿Qué está sucediendo realmente, en el momento?

**P- Proceed (continúe).** Después de haber cambiado a un modo de respuesta más consciente, tome una acción que sea más hábil, apropiada y mejor sintonizada con su situación.

# STOP Acronym/ Acronimo STOP





**Thank you!**  
**Gracias!**

