



Welcome – Bienvenidos

Thank you for joining us today!

Gracias por acompañarnos hoy!

Please write your child's name and grade in the chat/
Favor de escribir el nombre de su hijo/a y grado en el chat.

Virtual Meeting Norms

–

Normas para Reuniones Virtuales



Please mute your microphone /
Favor de silenciar su microfono



Use the chat feature for
questions/ *Usar el chat para
preguntas*



Type your name, your child's
name and grade in the chat/
*Escriba su nombre, el nombre de
su hijo/a y grado en el chat*

Wellness / Bienestar





Grief during
the pandemic/
Dolor durante
la pandemia

What can cause
it? Que lo puede
causar?

Loss

- Normalcy (family, school, job, interactions, friendships, time)

Perdida

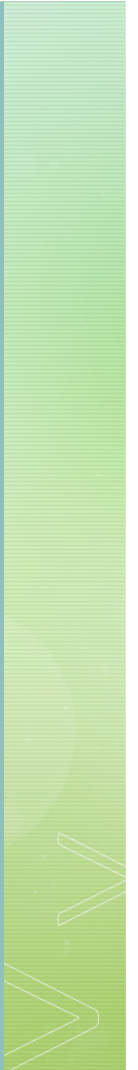
- *Normalidad (familia, escuela, trabajo, interacciones, amistades, tiempo)*



Depression/ Depresion

- Depression drains your energy, hope, and drive, making it difficult to take the steps that will help you to feel better. Sometimes, just thinking about the things you should do to feel better, like exercising or spending time with friends, can seem exhausting or impossible to put into action.
- *La depresión agota su energía, esperanza e impulso, lo que dificulta dar los pasos que lo ayudarán a sentirse mejor. A veces, solo pensar en las cosas que debe hacer para sentirse mejor, como hacer ejercicio o pasar tiempo con amigos, puede parecer agotador o imposible de poner en práctica.*


Coping/
Afrontar



Reach out and stay
connected/
Extiéndase y
manténgase
conectado


Look for support from people who make you feel safe and cared for. The person you talk to doesn't have to be able to fix you; they just need to be a good listener—someone who'll listen attentively and compassionately without being distracted or judging you.

Busque el apoyo de personas que lo hagan sentir seguro y cuidado. La persona con la que hablas no tiene que ser capaz de curarte; solo necesitan saber escuchar, alguien que escuche con atención y compasión sin distraerse ni juzgarlo.



- **Make facetime a priority.** Phone calls, social media, and texting are great ways to stay in touch, but they don't replace good old-fashioned in-person quality time. The simple act of talking to someone face to face about how you feel can play a big role in relieving depression and keeping it away.

- *Haga del facetime una prioridad. Las llamadas telefónicas, las redes sociales y los mensajes de texto son excelentes formas de mantenerse en contacto, pero no reemplazan el tiempo de calidad en persona a la antigua. El simple hecho de hablar con alguien cara a cara sobre cómo se siente puede desempeñar un papel importante para aliviar la depresión y mantenerla alejada.*



▪ **Join a support group for depression.** Being with others dealing with depression can go a long way in reducing your sense of isolation. You can also encourage each other, give and receive advice on how to cope, and share your experiences.

▪ *Únase a un grupo de apoyo para la depresión. Estar con otras personas que enfrentan la depresión puede ser de gran ayuda para reducir su sensación de aislamiento. También pueden animarse mutuamente, dar y recibir consejos sobre cómo afrontar la situación y compartir sus experiencias.*

Do things that make you feel good / Haz cosas que te hagan sentir bien

- While you can't force yourself to have fun or experience pleasure, you can push yourself to do things, even when you don't feel like it.
- **Aim for eight hours of sleep.** Depression typically involves sleep problems, whether you're sleeping too little or too much, your mood suffers. Get on a better sleep schedule for sleeping patterns.
- *Si bien no puedes obligarte a divertirte o experimentar placer, puedes esforzarte por hacer cosas, incluso cuando no te apetezca.*
- *Trate de obtener ocho horas de sueño. La depresión generalmente implica problemas para dormir, ya sea que duerma muy poco o demasiado, su estado de ánimo sufre. Obtenga un mejor horario de sueño para los patrones de sueño.*

Keep stress in check. Not only does stress prolong and worsen depression, but it can also trigger it. Figure out all the things in your life that stress you out, such as work overload, money problems, or unsupportive relationships, and find ways to ease stress and regain control.


Mantenga el estrés bajo control. El estrés no solo prolonga y empeora la depresión, sino que también puede desencadenarla. Averigüe todas las cosas de su vida que lo estresan, como la sobrecarga de trabajo, los problemas de dinero o las relaciones de falta de apoyo, y encuentre formas de aliviar el estrés y recuperar el control.

Practice relaxation techniques. Relaxation practice can help relieve symptoms of depression, reduce stress, and boost feelings of joy and well-being. Try yoga, deep breathing, progressive muscle relaxation, or meditation.

Practica técnicas de relajación. La práctica de relajación puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión, reducir el estrés y estimular los sentimientos de alegría y bienestar. Pruebe el yoga, la respiración profunda, la relajación muscular progresiva o la meditación.

Get moving / muévete

- When you're depressed, just getting out of bed can seem like a daunting task, let alone working out! But exercise is a powerful medicine for fighting depression.
- *Cuando estás deprimido, simplemente levantarte de la cama puede parecer una tarea abrumadora, ¡y mucho menos hacer ejercicio! Pero el ejercicio es una medicina poderosa para combatir la depresión.*
- **Your fatigue will improve if you stick with it.** Starting to exercise can be difficult when you're depressed and feeling exhausted. But research shows that your energy levels will improve if you keep with it. Exercise will help you to feel energized and less fatigued, not more.
- *Su fatiga mejorará si se mantiene firme. Comenzar a hacer ejercicio puede ser difícil cuando está deprimido y se siente agotado. Pero la investigación muestra que sus niveles de energía mejorarán si se mantiene. El ejercicio te ayudará a sentirte con energía y menos fatigado, no más.*



- **Find exercises that are continuous and rhythmic.** The most benefits for depression come from rhythmic exercise—such as walking, weight training, swimming, or dancing—where you move both your arms and legs.

- *Encuentre ejercicios que sean continuos y rítmicos. Los mayores beneficios para la depresión provienen del ejercicio rítmico, como caminar, hacer pesas, nadar o bailar, en el que mueve los brazos y las piernas.*

Eat a healthy, depression- fighting diet

- What you eat has a direct impact on the way you feel. Reduce your intake of foods that can adversely affect your brain and mood, such as caffeine, alcohol, trans fats, and foods with high levels of chemical preservatives or hormones (such as certain meats).

- *Lo que comes tiene un impacto directo en cómo te sientes. Reduzca la ingesta de alimentos que puedan afectar negativamente a su cerebro y estado de ánimo, como cafeína, alcohol, grasas trans y alimentos con altos niveles de conservantes químicos u hormonas (como ciertas carnes).*

■ **Don't skip meals.** Going too long between meals can make you feel irritable and tired, so aim to eat something at least every three to four hours.

■ *No se salte las comidas. Pasar demasiado tiempo entre comidas puede hacer que se sienta irritable y cansado, así que trate de comer algo al menos cada tres o cuatro horas.*

■ **Minimize sugar and refined carbs.** You may crave sugary snacks, baked goods, or comfort foods such as pasta or French fries, but these “feel-good” foods quickly lead to a crash in mood and energy. Aim to cut out as much of these foods as possible.

■ *Minimiza el azúcar y los carbohidratos refinados. Es posible que desee bocadillos azucarados, productos horneados o alimentos reconfortantes como pasta o papas fritas, pero estos alimentos para "sentirse bien" rápidamente provocan un colapso en el estado de ánimo y la energía. Trate de eliminar la mayor cantidad posible de estos alimentos.*

Challenge
negative
thinking/
Desafía el
pensamiento
negativo

- Do you feel like you're powerless or weak? That bad things happen and there's not much you can do about it? That your situation is hopeless? Depression puts a negative spin on everything, including the way you see yourself and your expectations for the future, some of the things that follows are:

- *¿Te sientes impotente o débil? ¿Que suceden cosas malas y no hay mucho que puedas hacer al respecto? ¿Que tu situación es desesperada? La depresión le da un giro negativo a todo, incluida la forma en que se ve a sí mismo y sus expectativas para el futuro , algunas de las cosas que siguen son:*



- **All-or-nothing thinking.** Looking at things in black-or-white categories, with no middle ground

- *Pensamiento de todo o nada. Mirar cosas en categorías en blanco o negro, sin término medio*

- **Overgeneralization.** Generalizing from a single negative experience, expecting it to hold true forever.

- *Sobregeneralización. Generalizando a partir de una única experiencia negativa, esperando que se mantenga cierta para siempre*

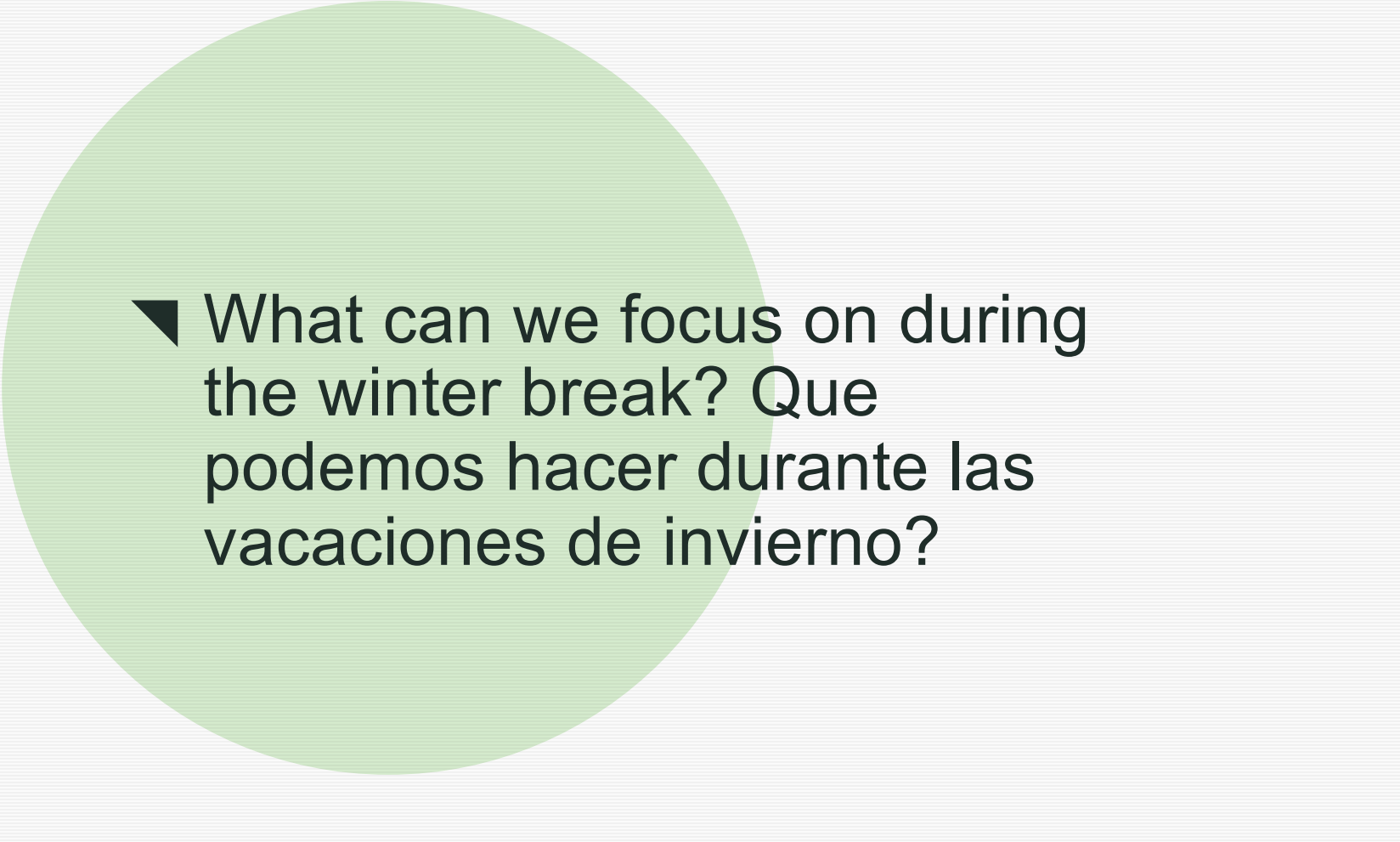


- **Diminishing the positive.** Coming up with reasons why positive events don't count

- *Disminuyendo lo positivo. Proponer razones por las que los eventos positivos no cuentan.*

- **Jumping to conclusions.** Making negative interpretations without actual evidence.

- *Saltando a conclusiones. Hacer interpretaciones negativas sin evidencia real.*

- 
- ▼ What can we focus on during the winter break? Que podemos hacer durante las vacaciones de invierno?

Resources/ Recursos

Activities/ Actividades:

<https://www.commonsemmedia.org/blog/online-playdates-game-nights-and-other-ways-to-socialize-at-a-distance>

<https://wideopenschool.org/es/practicando-gratitud/#todos/>



Happy Holidays! Felices Fiestas!

From/ De
Century Community Charter School