

In Times of Uncertainty and Stress a Family Guide

As we all face times of uncertainty and stress, this is a great time to create a place of calm in our family. Here are some steps to create a place of calm for our families:

- **Create a schedule**
 - Can be individualized for each family member
- **Teach positive coping skills**
 - Smell the flower, blow the candle
 - Blow bubble
 - Listen to music
 - Coloring
- **Allow for down time**
 - Take time to do things your family enjoys: reading, writing, listening to music, binge watch TV show together
- **Spend special time with each child**
 - Allow each child to lead the play
 - Focus on the special interest of the child
 - Let them share some music with you
- **Have family time**
 - Eat a meal
 - Watch a show or movie
 - Play a game
 - Family art project
- **Talk about thoughts and feelings.**
 - Sit with kids allow them to express their feelings
 - Remembering that all feelings are okay
 - Focus on the feeling not finding a solution
 - There are no wrong feelings
- **Play outside**
 - Go for a walk
 - Plant flowers
 - Plant a garden
 - Do a nature scavenger hunt
 - Do messy art projects
- **Tech time** (while limiting tech time is important there is a place for it)
 - Play a video game with your youth
 - Limit the time spent on tech
- **Remember that sometimes we need to take time to just dance, sing, paint, and play outside**

En tiempos de incertidumbre y estrés: Una Guía Familiar

A medida que todos enfrentamos momentos de incertidumbre y estrés, este es un gran momento para crear un lugar de calma en nuestra familia. Estos son algunos pasos para crear un lugar de calma para nuestras familias:

Crear una horario o calendario

Puede ser individualizado para cada miembro de la familia

Enseñar habilidades positivas de afrontamiento/ salir adelante

Huele la flor, sopla la vela (técnica de respiración)

Hacer Borjas de jabón

Escuchar música

Colorear/ pintar

Permitir tiempo de inactividad

Tómese el tiempo para hacer cosas que le gusten a su familia: leer, escribir, escuchar música, ver programas de televisión juntos

Pasar tiempo especial con cada niño

Permita que cada niño sea el protagonista en un a obra

Concéntrese en el interés especial del niño

Deje que compartan algo de música con usted

Tener tiempo en familia

Comer juntos

Ver un programa o una película

Jugar un juego

Proyecto/ Manualidad familiar

Hable acerca de pensamientos y sentimientos.

Sentarse y escuchar a los niños les permiten expresar sus sentimientos

Recordando que todos los sentimientos son validos

Concéntrese en el sentimiento y no en encontrar una solución

No hay sentimientos equivocados

Juega afuera

Ir a dar un paseo

Plantar un jardín

Hacer un jugo de búsqueda de tesoros de la naturaleza

Hacer proyectos de arte desordenados

Tiempo en la tecnología (tomado en cuanta de que debe haber un límite de tiempo que se pasa en la tecnología por ejemplo los teléfonos, tabletas, y videojuegos)

Juega un videojuego con los jóvenes

Limitar el tiempo dedicado a la tecnología

¡Recuerde que a veces tenemos que tomar tiempo para bailar, cantar, pintar y jugar!