



Supporting My Child When They are Stressed or Anxious

Apoyando a mi hijo cuando están estresados o ansiosos

Summer Workshop Series
Serie de Talleres del Verano

Calming A Stressed Or Anxious Brain
Calmar un cerebro estresado o ansioso

**NEVER IN THE HISTORY OF
CALMING DOWN, HAS
ANYONE EVER CALMED
DOWN BY BEING TOLD TO
CALM DOWN.**

© REBEL CIRCUS

**Nunca en la
historia de la
calma, alguien se
ha calmado al
decirle que se
calme.**



Stress, Anxiety, Anxiety Disorder *Estrés, Ansiedad, Trastorno de Ansiedad*

Stress: Stress is how the brain and body respond to any demand. Everyone experiences stress from time to time. A stressor may be a one-time or short-term occurrence, or it can happen repeatedly over a long time. Some people may cope with stress more effectively and recover from stressful events more quickly than others. (NIMH).

El estrés: El estrés es la forma cómo el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando. Un factor estresante puede ser un acontecimiento que suceda una sola vez o que dure poco tiempo, o puede ocurrir reiteradamente y durante un largo período de tiempo. Algunas personas pueden lidiar con el estrés más eficazmente o recuperarse de los acontecimientos estresantes más rápido que otras. (NIMH)

Anxiety: A feeling of worry, nervousness, or unease, typically about an imminent event or something with an uncertain outcome. ***Anxiety itself is not a bad thing because all of our emotions are trying to tell us something. The goal is not to stop feeling anxious, but to find positive ways to respond to anxiety and understand what it is telling us.***

Ansiedad: una sensación de preocupación, nerviosismo o inquietud, generalmente sobre un evento inminente o algo con un resultado incierto. ***La ansiedad en sí no es algo malo porque todas nuestras emociones están tratando de decirnos algo. El objetivo no es dejar de sentir ansiedad, sino encontrar formas positivas de responder a la ansiedad y comprender lo que nos dice.***



Stress, Anxiety, Anxiety Disorder *Estrés, Ansiedad, Trastorno de Ansiedad*

Anxiety Disorder: An anxiety disorder is where someone's anxiety is so intense it gets in the way of normal life activities and/or may be triggered by things that are non-threatening. It is also typically ongoing. While some of the things we discuss in this presentation can or may be helpful for someone with an anxiety disorder, that is not the purpose of this presentation. ***If you believe your child's anxiety reaches the level of a disorder, please reach out to your doctor or mental health professional.***

Trastorno de ansiedad: un trastorno de ansiedad es donde la ansiedad de alguien es tan intensa que se interpone en las actividades normales de la vida y / o puede ser provocada por cosas que no son amenazantes. También es típicamente en curso. Si bien algunas de las cosas que discutimos en esta presentación pueden o pueden ser útiles para alguien con un trastorno de ansiedad, ese no es el propósito de esta presentación. ***Si cree que la ansiedad de su hijo alcanza el nivel de un trastorno, comuníquese con su médico o profesional de salud mental.***



Stress, Anxiety and The Brain

Estrés, Ansiedad y el Cerebro

Neocortex:

- Pensamientos
- Significados
- Lógica
- Asociaciones
- Sentimientos sobre sentimientos

1 Neocortex

- thoughts
- meanings
- logic
- associations
- feelings about feelings

Cerebro medio (Sistema límbico)

- Emociones simples

2 Middle brain
(limbic system)

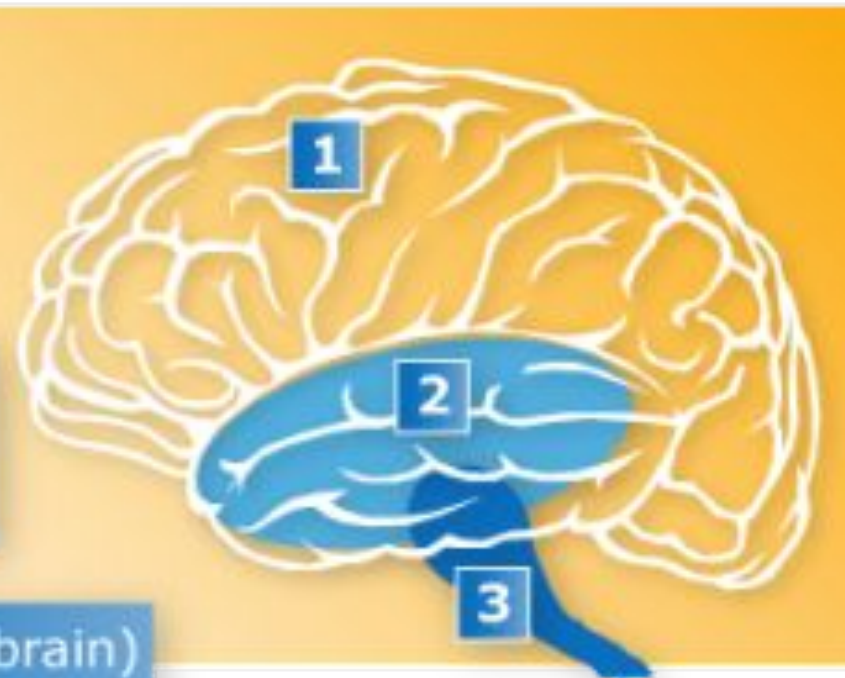
- simple emotions

Tronco encefálico (cerebro de reptil)

- Pelea o escapa
- funciones autonómicas
- apetito

3 Brainstem (reptile brain)

- fight or flight
- autonomic functions
- appetite



Stress, Anxiety and the Brain Estrés, Ansiedad y el Cerebro

Our brains are wired to minimize threats & maximize rewards.

The brain treats social threats and rewards with the same intensity as physical threats and rewards. (Lieberman and Eisenberger, 2009)

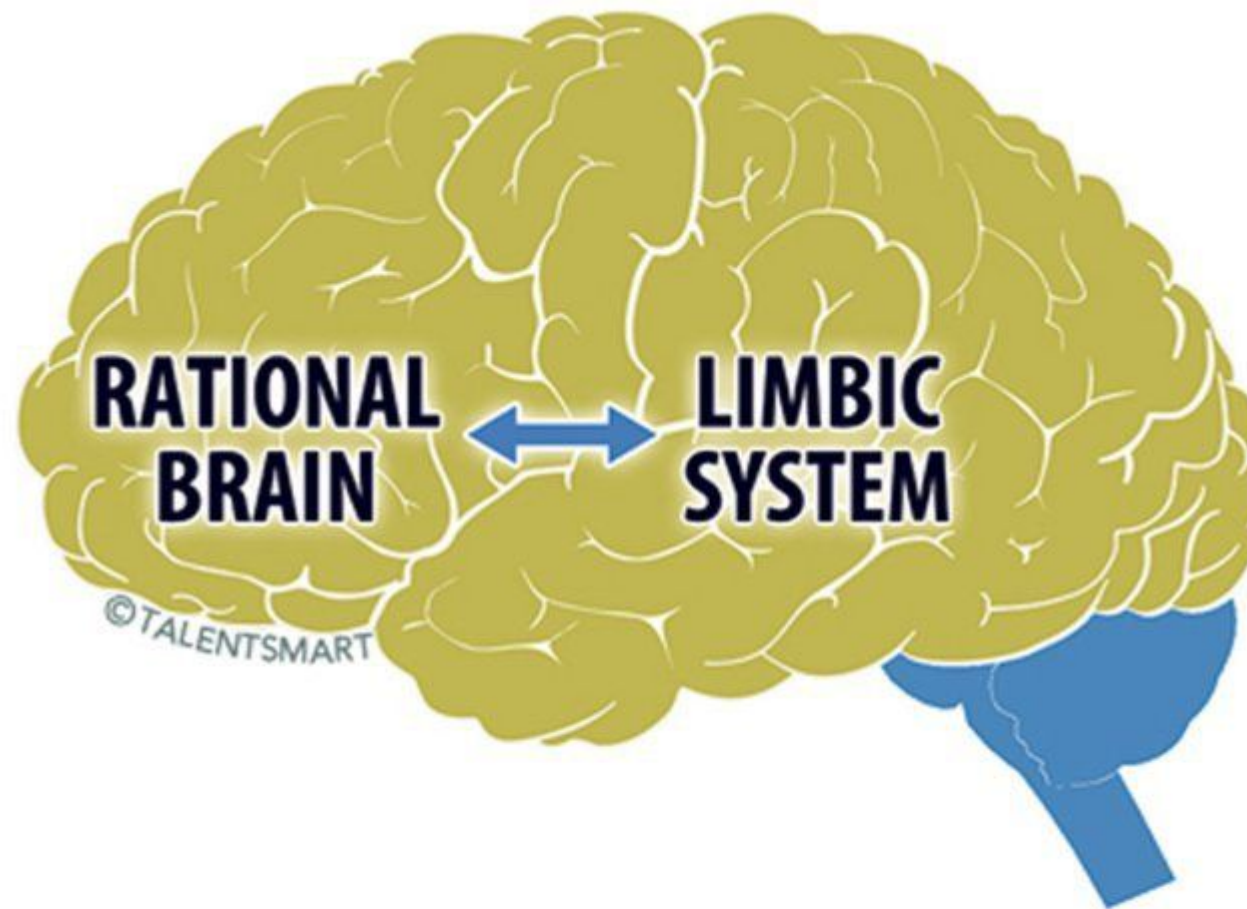


Nuestros cerebros están conectados para disminuir las amenazas y aumentar las recompensas.

El cerebro trata las amenazas y recompensas sociales con la misma intensidad que las amenazas y recompensas físicas. (Lieberman and Eisenberger, 2009)



The Brain



Uncertainty makes your brain yield control to the limbic system.
You must engage your rational "brain" to keep yourself on track.

La incertidumbre hace que su cerebro ceda el control del sistema límbico.
Debes involucrar a tu "cerebro" racional para mantenerte encaminado.



6 Ways People May Respond to Stress 6 maneras en que las personas pueden

When your limbic system is engaged, it wants to “protect” you. There are some standard responses it triggers to try and do this this:

Quando su sistema límbico está activado, quiere "protegerlo". Hay algunas respuestas estándar que activa para intentar hacer esto:

Fight: Fighting a threat (physically, verbally, etc.)

Lucha: *lucha contra una amenaza (física, verbal, etc.)*

Flight: Running from a threat (literally or figuratively)

Vuelo: *huir de una amenaza (literal o figurativamente)*

Freeze: Freezing or not acting at all in reaction to a threat (shutting down)

Congelar: *congelar o no actuar en absoluto como reacción a una amenaza (se cierra)*

Individuals usually have 1 or 2 of the above that are more likely for them

Las personas generalmente tienen 1 o 2 de lo de arriba que son más propensos a ellos

6 Ways People May Respond to Stress

When your limbic system is engaged, it wants to “protect” you. There are some standard responses it triggers to try and do this this:

Cuando su sistema límbico está activado, quiere "protegerlo". Hay algunas respuestas estándar que activa para intentar hacer esto:

Flooding: Being overcome with emotions in response to a threat (hysterical)

Inundaciones: *ser superado por las emociones en respuesta a una amenaza (histérica)*

Fawn: Submitting and being compliant to one's threat

Cervatillo: *someterse y cumplir con la amenaza*

Fatigue: Feeling very tired and needing sleep in response to a threat

Fatiga: *sentirse muy cansado y necesitar dormir en respuesta a una amenaza*

Individuals usually have 1 or 2 of the above that are more likely for them

Las personas generalmente tienen 1 o 2 de los anteriores que son más propensos a ellos

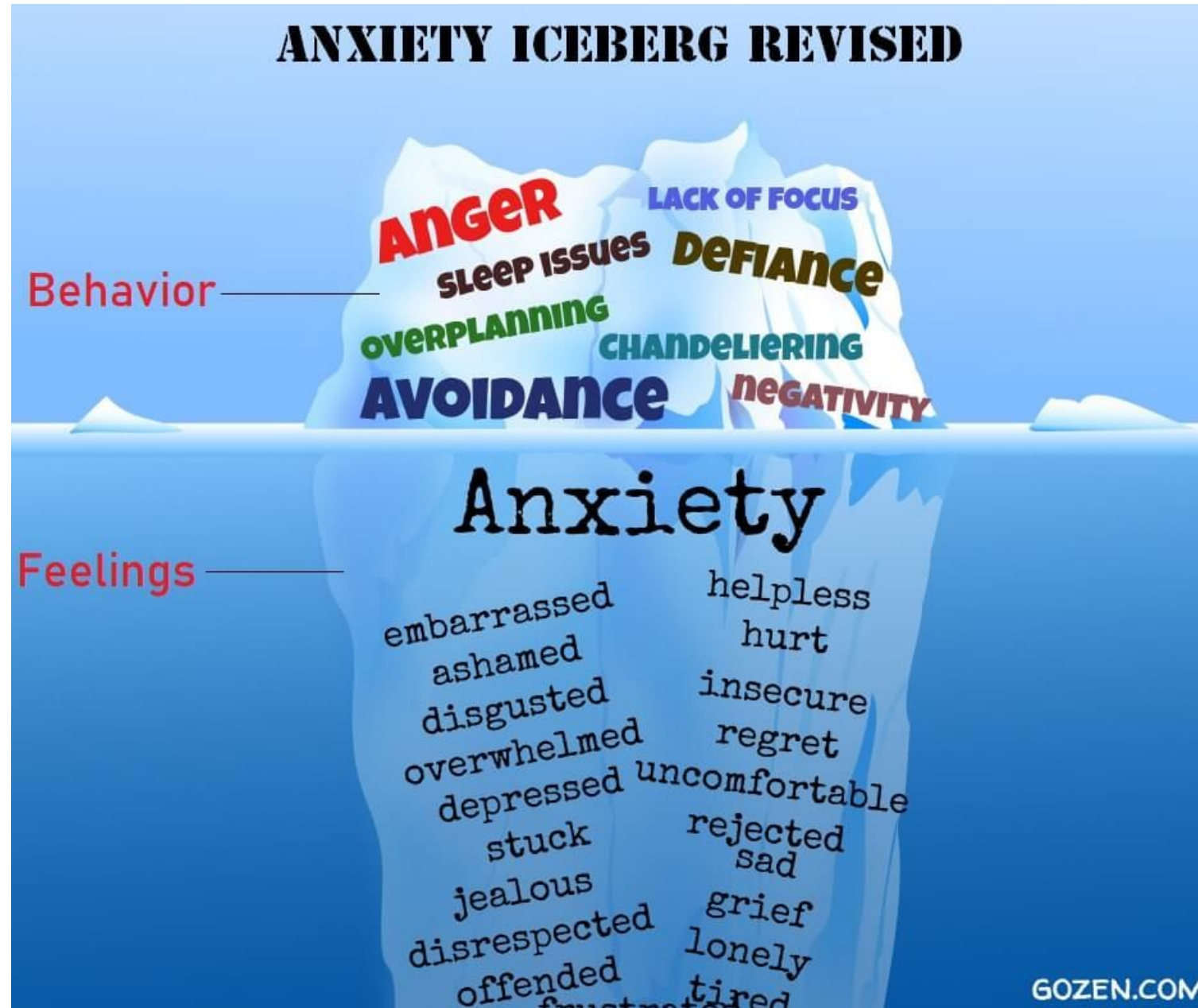
What We Might See in Ourselves, Our Staff, Students and Families

Lo que podemos ver en nosotros mismos, nuestro personal, estudiantes y familias

El Iceberg de
Ansiedad
Revisada

Comportamiento

Sentimientos



What We Might See in Ourselves, Our Staff, Students and Families

Lo que podemos ver en nosotros mismos, nuestro personal, estudiantes y familias

8 WAYS A CHILD'S ANXIETY SHOWS UP AS SOMETHING ELSE

1. Anger

The perception of danger, stress or opposition is enough to trigger the fight or flight response leaving your child angry and without a way to communicate why.



2. Difficulty Sleeping

In children, having difficulty falling asleep or staying asleep is one of the hallmark characteristics of anxiety.



3. Defiance

Unable to communicate what is really going on, it is easy to interpret the child's defiance as a lack of discipline instead of an attempt to control a situation where they feel anxious and helpless.



6. Avoidance

Children who are trying to avoid a particular person, place or task often end up experiencing more of whatever it is they are avoiding.



8. Overplanning

Overplanning and defiance go hand in hand in their root cause. Where anxiety can cause some children to try to take back control through defiant behavior, it can cause others to overplan for situations where planning is minimal or unnecessary.



4. Chandeliering

Chandeliering is when a seemingly calm person suddenly flies off the handle for no reason. They have pushed hurt and anxiety so deep for so long that a seemingly innocent comment or event suddenly sends them straight through the chandelier.



5. Lack of Focus

Children with anxiety are often so caught up in their own thoughts that they do not pay attention to what is going on around them.



7. Negativity

People with anxiety tend to experience negative thoughts at a much greater intensity than positive ones.

How Can We Support Ourselves & Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos?



How Can We Support Our Child(ren)?: Prevention ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?: Prevención

1. Create a **consistent and predictable** schedule with your child (remember to let them have input)
 - a. Make sure to prioritize *synchronous* learning time so your child can participate live with their teacher
 - b. Review the schedule weekly to problem solve what worked and what didn't
 - c. Make a visual schedule for both you and your child(ren) to follow
 - d. Teens do better with a later start time. The American Academy of Pediatrics recommends a later school start time (8:30 or later).

1. Cree un horario **consistente y previsible** con su hijo (recuerde dejarlos que ellos aporten)
 - a. Asegúrese de priorizar el tiempo de aprendizaje sincrónico para que su hijo pueda participar en vivo con su maestro
 - b. Revise el cronograma semanalmente para resolver el problema de lo que funcionó y lo que no funcionó
 - c. Haga un horario visual para que usted y su (s) hijo (s) sigan
 - d. A los adolescentes les va mejor con una hora de inicio posterior. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda un horario de inicio de clases más tarde (8:30 o más tarde).

How Can We Support Our Child(ren)?: Prevention ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

2. Schedule in brain breaks, movement breaks and other mental well-being activities while distance learning or SIP.
 - a. [GoNoodle](#), [Mindfulness Exercises from KidsHealth \(Spanish\)](#), We Are Teachers list of [50 Brain Breaks](#), [FitFlow Yoga Game](#) from Stanford Health, [Greater Good Science Center](#), [Onward](#)

2. Programa descansos para tu cerebro, descanso con movimiento y otras actividades de bienestar mental durante aprendizaje a larga distancia y SIP.
 - a. Recursos: [GoNoodle](#), [Mindfulness Exercises from KidsHealth \(Spanish\)](#), We Are Teachers list of [50 Brain Breaks](#), [FitFlow Yoga Game](#) from Stanford Health, [Greater Good Science Center](#), [Onward](#)



8 Yoga Poses for Stress Relief with the Prisma Pals



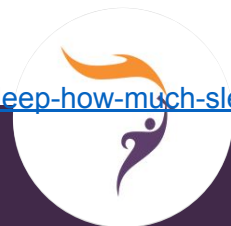
How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

3. Support healthy habits: food, water, sleep, positive social time
 - a. Developmentally, teens actually need more sleep than elementary school children (about 9-9.5 hours per night) because they are going through a lot of brain and physical growth.
 - b. Maintain a consistent bedtime and wake up time.
 - c. Consuming caffeine close to bedtime can hurt sleep, so avoid coffee, tea, soda/pop and chocolate late in the day.
 - d. Don't eat, drink, or exercise within a few hours of bedtime. Don't leave homework for the last minute.
 - e. Avoid the TV, computer and telephone in the hour before going to bed. Stick to quiet, calm activities to fall asleep more easily
 - f. Drinking enough water, especially during the summer, is important as well as eating healthy (remember, DCP is partnering with the food bank if you are looking for an easy way to get fresh food!)
 - g. Find ways to connect as a family or support your child in safely connecting with peers.



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

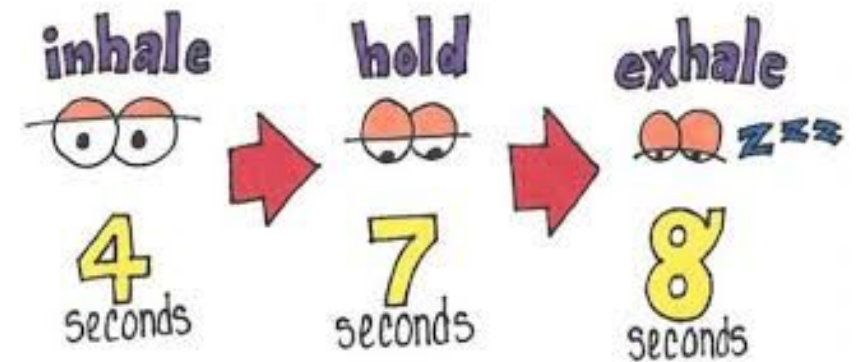
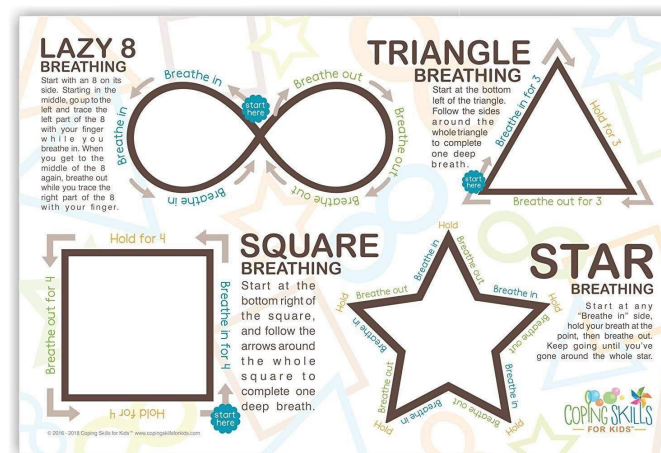
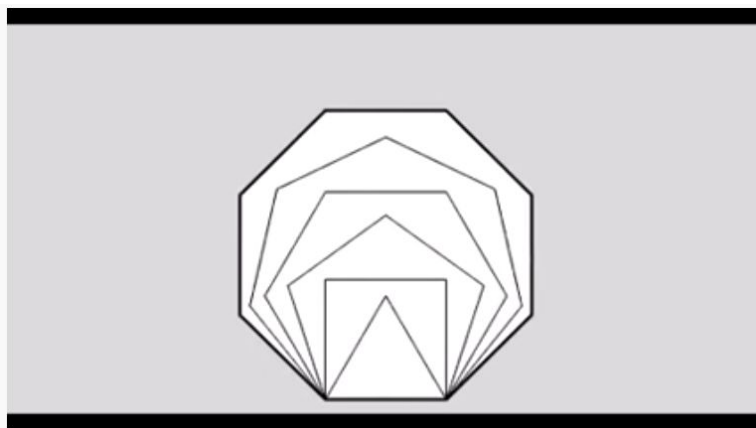
3. Apoye hábitos saludables: comida, agua, sueño, tiempo social positivo
 - a. Desde el punto de vista del desarrollo, los adolescentes realmente necesitan dormir más que los niños de la escuela primaria (alrededor de 9 a 9.5 horas por noche) porque están experimentando mucho crecimiento cerebral y físico.
 - b. Mantenga una hora de acostarse y despertarse constante.
 - c. El consumo de cafeína cerca de la hora de acostarse puede dañar el sueño, así que evite el café, el té, los refrescos y el chocolate al final del día.
 - d. No coma, beba ni haga ejercicio pocas horas antes de acostarse. No dejes la tarea para el último minuto.
 - e. Evite la televisión, la computadora y el teléfono una hora antes de acostarse. Apéguese a actividades tranquilas y tranquilas para conciliar el sueño
 - f. Es importante beber suficiente agua, especialmente durante el verano, así como comer sano (recuerde, DCP se está asociando con el banco de alimentos si está buscando una manera fácil de obtener alimentos frescos).
 - g. Encuentre formas de conectarse en familia o apoyar a su hijo para que se conecte de manera segura con sus compañeros.



Self-Care Practices: Intentional Breathing

- Practice breathing and other exercises before the stress/anxiety is too intense. That will help you or your child be able to use it more reflexively when needed.

Practique la respiración y otros ejercicios antes de que el estrés / ansiedad sea demasiado intenso. Eso lo ayudará a usted o a su hijo a usarlo más reflexivamente cuando sea necesario.



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

5. Help your child name the feelings that are underneath or companions to their stress (Name it to Tame it)
 - a. Our feelings are one of the ways our brains are trying to communicate with us. By acknowledging those feelings we can often get our thinking brain back on track.
 - b. Talk about emotions and learn emotional vocabulary together
 - c. Model using “I” statements when talking about concerns
 - i. I feel _____ when _____ happens because I need _____. Can we please talk about how this can be different in the future?

3. Ayude a su hijo a nombrar los sentimientos que están debajo o los compañeros de su estrés (Nómbrelo para domesticarlo)
 - a. Nuestros sentimientos son una de las formas en que nuestros cerebros intentan comunicarse con nosotros. Al reconocer esos sentimientos, a menudo podemos volver a encarrilar nuestro cerebro pensante.
 - b. Modele usando declaraciones de "yo" cuando hable de inquietudes
 - i. Me siento _____ cuando _____ sucede porque necesito _____. ¿Podemos hablar sobre cómo esto puede ser diferente en el futuro?

How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

6. Help move your child from a “fixed” to a “growth” mindset
 - a. Review the charts on the next page with them and talk about what they think it means
 - b. Use “yet”. If your child says “I’m just not good at this” say “Not *yet*, but you could be. Let’s talk about what you need to get there.”

6. Ayude a mover a su hijo de una mentalidad "fija" a una de "crecimiento"
 - a. Revise los cuadros en la página siguiente con ellos y hable sobre lo que piensan que significa
 - b. Use "todavía". Si su hijo dice "Simplemente no soy bueno en esto", diga "Todavía no, pero podría serlo. Hablemos de lo que necesita para llegar allí ".



FIXED MINDSET

- SOMETHING YOU'RE BORN WITH
- FIXED

- SOMETHING TO AVOID
- COULD REVEAL LACK OF SKILL
- TEND TO GIVE UP EASILY

- UNNECESSARY
- SOMETHING YOU DO WHEN YOU ARE NOT GOOD ENOUGH

- GET DEFENSIVE
- TAKE IT PERSONAL

- BLAME OTHERS
- GET DISCOURAGED

SKILLS

CHALLENGES

EFFORT

FEEDBACK

SETBACKS

GROWTH MINDSET

- COME FROM HARD WORK.
- CAN ALWAYS IMPROVE

- SHOULD BE EMBRACED
- AN OPPORTUNITY TO GROW.
- MORE PERSISTANT

- ESSENTIAL
- A PATH TO MASTERY

- USEFUL
- SOMETHING TO LEARN FROM
- IDENTIFY AREAS TO IMPROVE

- USE AS A WAKE-UP CALL TO WORK HARDER NEXT TIME.

MENTALIDAD FIJADO

La creencia de que las habilidades, el intelecto y los talentos están establecidos y que son permanentes.



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

La creencia de que las habilidades, el intelecto y los talentos se pueden desarrollar a través de practica y perseverancia y la perseverancia.



Me quedaré con lo que sé.
O soy bueno en ello o no.

DESEOS

Quiero aprender cosas nuevas. Me siento emocionado cuando tomo riesgos.

Está bien tal como es.
No hay nada que cambiar.

HABILIDADES

¿Este es realmente el mejor trabajo que puedo hacer?
¿Que mas puedo mejorar?

Estoy desaprovechando mi tiempo. Hay mucho que averiguar.

ESFUERZO

Sé que esto me ayudará a pesar de que es difícil.

Es más fácil darse por vencido. Realmente no soy tan listo.

REAJUSTES

Voy a usar otra estrategia. Mis errores me ayudan a aprender.

Este trabajo es aburrido. A nadie le gusta hacerlo.

RETRO-ALIMENTACIÓN

Reconozco mi debilidad, y se como corregirlo.

Es fácil para él o ella. Nacieron así de inteligencia.

COMPAÑEROS TALENTOSOS

Me pregunto cómo lo hicieron. Intentaré averiguarlo.

Copyright 2017. All rights reserved. | Printed in the U.S.A. | General All Rights Reserved, LLC | info@generalrightsreserved.com

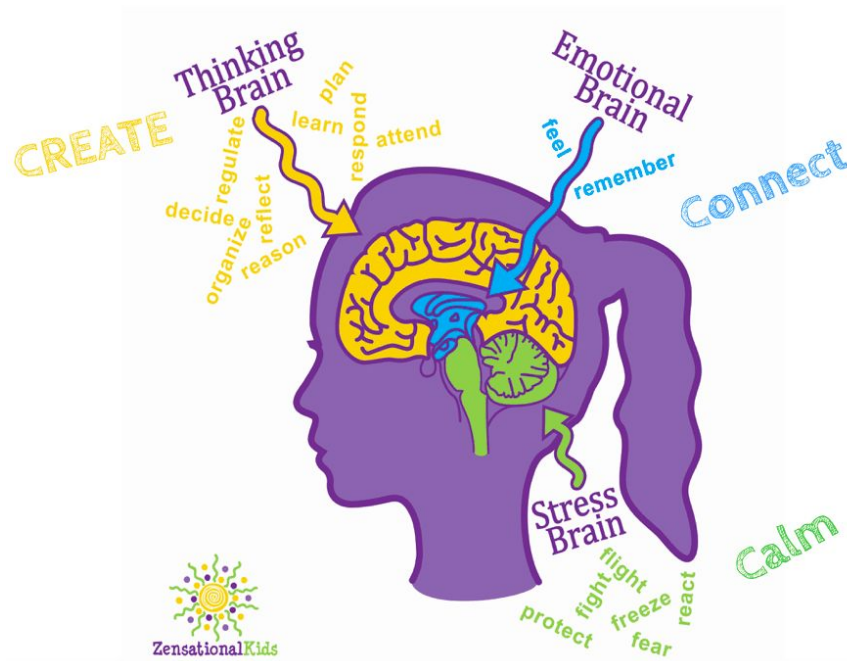
How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

4. Recognize Where Your Child's Brain Is and Respond Accordingly

If they're stressed: Calm - Use the breathing techniques you've practiced. Instead of just telling your child to breath, also use the techniques yourself (at the very least it will help you stay calm and we know that as social creatures, we pick up on others vibes).

If they're emotional: Connect - Use **statements** like "This seems really hard for you right now." or "I can see that this is difficult." or "I'm here for you and I want to help, even though it may seem hard." Make sure you are in a space where you can follow up on these statements.

If they're ready to think: Create - Once your child is in a calm space (and you too!) and they are able to think critically about what happened, have a conversation and create a plan. If you start this part and they immediately get emotional or reactive, it means they weren't yet in their thinking brain, so go back to either connect or calm.



Note: If your child is unable to be safe with themselves or others, then calling a crisis line may be the best response instead of trying to deal with it on your own. **California Youth Crisis Line: 800-843-5200 (translation available) or Suicide Prevention Lifeline: 800.273.8255 (Español: 888.628.9454 or Santa Clara County Suicide & Crisis Hotline: 855.278.4204 (Español: 308.324.1942)**

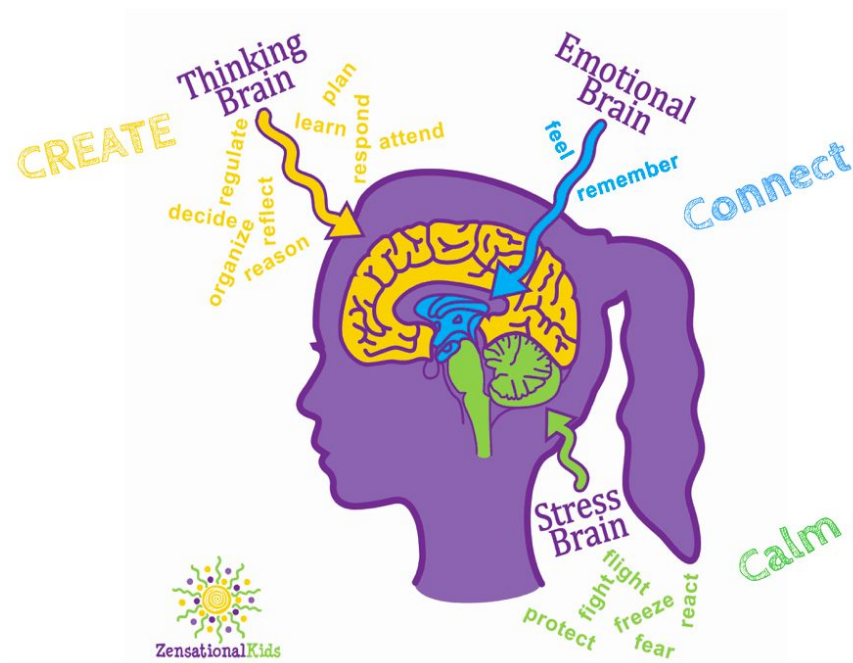
How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

4. Reconozca dónde está el cerebro de su hijo y responda en consecuencia

Si están estresados: Calma: use las técnicas de respiración que ha practicado. En lugar de solo decirle a su hijo que respire, también use las técnicas usted mismo (al menos le ayudará a mantener la calma y sabemos que, como criaturas sociales, captamos las vibraciones de los demás).

Si son emocionales: Conéctese - Use declaraciones como "Esto parece realmente difícil para usted en este momento". o "Puedo ver que esto es difícil". o "Estoy aquí para ti y quiero ayudarte, aunque parezca difícil". Asegúrese de estar en un espacio donde pueda hacer un seguimiento de estas declaraciones.

Si están listos para pensar: crea: una vez que su hijo esté en un espacio tranquilo (¡y usted también!) Y puedan pensar críticamente sobre lo que sucedió, conversar y crear un plan. Si comienzas esta parte y de inmediato se vuelven emocionales o reactivos, significa que todavía no estaban en su cerebro pensante, así que vuelve a conectarte o calmarlo.



Nota: Si su hijo no puede estar seguro consigo mismo o con otros, entonces llamar a una línea de crisis puede ser la mejor respuesta en lugar de tratar de resolverlo por su cuenta. California Youth Crisis Line: 800-843-5200 (traducción disponible) o Línea de Prevención de Suicidio 800.273.8255 (Español: 888.628.9454 or Santa Clara County Suicide & Crisis Hotline: 855.278.4204 (Español: 308.324.1942))

The 5-4-3-2-1 Coping Technique

Ease your state of mind in stressful moments.

Acknowledge **5** things that you can see around you.



Acknowledge **4** things that you can touch around you.

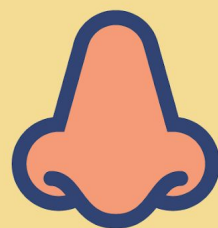
Acknowledge **3** things that you can hear around you.



Acknowledge **1** thing that you can taste around you.



Acknowledge **2** things that you can smell around you.



Reconoce 5 cosas que puedes ver a tu alrededor

Acknowledge 3 things that you can hear around you.

Reconoce 2 cosas que puedes oler a tu alrededor.

Técnica de Afrontamiento

Reconoce 4 cosas que puedes tocar a tu alrededor.

Reconoce 1 cosa que puedes probar a tu alrededor

COPING WITH COVID-19

ANXIETY



FOCUS ON WHAT YOU CAN CONTROL

Avoid checking the news 24/7
Practice social distancing
Wash your hands



PRACTICE HEALTHY ACTIVITIES

Go for a walk
Play a game or do a puzzle
Prepare a healthy meal



TRUST YOUR ABILITY TO COPE

Think about past successes
Talk about feelings with those you trust



USE TOOLS TO MANAGE ANXIETY

Meditation & Yoga
Breathing
Journal
Gratitude



BE COMPASSIONATE

Be kind and speak up about stereotypes
racism
xenophobia



WHEN YOU ARE FEELING OVERWHELMED

Take 5 slow long breaths
Tune into your senses
Remind yourself you are safe



COUNTY OF
SAN MATEO

Source: CDC Centers for Disease Control and Prevention

Sobrellevando la Ansiedad Sobre el COVID-19



ENFÓQUESE EN LO QUE PUEDE CONTROLAR

Evite revisar las noticias a cada hora, 24/7

Practique el distanciamiento social

Lave sus manos



PRACTIQUE ACTIVIDADES SALUDABLES

Vaya por una caminata

Juega un juego o haz un rompecabezas

Prepara una comida saludable



CONFÍE EN SU CAPACIDAD DE SOBRELLEVAR

Piense en éxitos anteriores

Hable sobre esos sentimientos con alguien de confianza



USE HERRAMIENTAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

Meditación y yoga

Respiración

Escribir en su diario

Gratitud



SEA COMPASIVO

Sea amable y hable en contra de los estereotipos el racismo la xenophobia



CUANDO SE SIENTA ABRUMADO

Tome 5 respiraciones lentas y largas

Sintonice con sus sentidos

Recuérdese que está a salvo



COUNTY OF
SAN MATEO

Fuente: CDC Centros de Control y Prevención de Enfermedades



DCP
DOWNTOWN COLLEGE PREP

Discrimination, Identity Based Violence and Stress

Not that we needed a study to tell us this, but discrimination and identity based violence have been shown in numerous studies to increase stress, anxiety and ongoing negative health outcomes (increased disease, lower life expectancy, etc) for individuals.

Some additional resources for supporting yourself or your children when coping with discrimination and stress from identity based violence include:

- Make space for your own healing, including ways that your may be specific to your community
- Take a break from exposure as needed and if possible
- Cultivate joy, even during hard times
- Find a place/people where you feel a sense of belonging
- Engage in small or large acts of empowerment and control in your life
- Get involved in local, community-based activism and advocacy (maybe even start by joining our family advocacy group - run by families for families - here at DCP!)

Discriminación, violencia basada en la identidad y estrés

No es que necesitáramos un estudio para decirnos esto, pero la discriminación y la violencia basada en la identidad han demostrado en numerosos estudios que aumentan el estrés, la ansiedad y los resultados negativos de salud (aumento de la enfermedad, menor esperanza de vida, etc.) para las personas.

Algunos recursos adicionales para mantenerse a sí mismo o a sus hijos cuando enfrentan la discriminación y el estrés de la violencia basada en la identidad incluyen:

- Haga espacio para su propia curación, incluidas las formas en que puede ser específico para su comunidad
- Tómese un descanso de la exposición según sea necesario y si es posible
- Cultive la alegría, incluso en tiempos difíciles.
- Encuentra un lugar / personas donde sientas que perteneces
- Participa en actos pequeños o grandes de empoderamiento y control en tu vida
- Participe en actividades locales de activismo y defensa (quizás incluso comience por unirse a nuestro grupo de defensa familiar, dirigido por familias para familias, ¡aquí en DCP!)

More Resources

Mas Recursos

KidsHealth [Information for Parents](#) **KidsHealth [Información para padres](#)**

KidsHealth parent pages are filled with short, informative articles written by experts on a variety of physical and mental health related topics, including helping with learning.

Las páginas para padres de KidsHealth están llenas de artículos breves e informativos escritos por expertos sobre una variedad de temas relacionados con la salud física y mental, incluida la ayuda con el aprendizaje.

[Ted Talks About Emotions](#)

A variety of Ted Talks discussing emotions in many different contexts. Short, but impactful in many ways.

Las pláticas de Ted tienen variedad que discuten las emociones en muchos contextos diferentes. Corto, pero impactante en muchos sentidos.

Ted Talks can be watched with Spanish or Vietnamese subtitles (+almost 30-50 other languages)

[Gottman Institute Parenting Blog](#)

Research based approaches to relationships.

Enfoques de investigación basados en las relaciones.

[Each Mind Matters](#)

[SanaMente](#)

California's Mental Health Movement: Resources and support around a variety of mental health topics

Movimiento de salud mental de California: recursos y apoyo en torno a una variedad de temas de salud mental

Reminder: Don't Forget Your Needs

- Parenting is hard work
- Everyone has strengths and weaknesses as a parent and that's okay
- Focus on small, manageable goals if you're trying to change something
- If you're feeling burned out, find a way to take a break
- Modeling self-care is important for your child(ren)

Recordatorio: no olvides tus necesidades

- La crianza de los hijos es un trabajo duro
- Todos tenemos fortalezas y debilidades como padres y eso está bien
- Concéntrese en objetivos pequeños y manejables si está tratando de cambiar algo
- Si te sientes agotado, encuentra la manera de tomar un descanso
- Modelar el autocuidado es importante para su (s) hijo (s)



Questions? Preguntas?



Mercedes Carbajal
Family Engagement Manager
mcarbajal@dcp.org

Michelle Icenogle
Director of Student Services
micenogle@dcp.org