



Anda cu “Miedo” Durante Covid-19

Mientras e situacion di COVID-19 ta andando, e ta algo natural cu mucha (y adulto) por sinti miedo. Tanto e virus mes, como tambe e kiebrot cu ela ocasiona den rutinanan di custumber ta espantoso. Por print e actividad describi aki pa yuda mucha bira consciente di nan sentimiento di miedo y escohe actividad pa calma.

Pa regula nos emocionnan, nos mester por reconoce nos trigger y identifica kico nos ta sinti. Usando e actividad riba e dos pagina aki, muchanan ta cuminsa pinta of skirbi tocante e cosnan cu ta trigger nan miedo. Por ehempel muchanan por sinti miedo ora nan ta scucha noticia tocante COVID-19, ora nan ta wak hendenan bista mondkapje of ora nan no por bai nan lugar faborito of topa nan hendenan faborito.

E di dos pagina ta contene actividadnan cu muchanan por scohe pa nan calma nan miedo. Nan por scohe entre 4 ritualnan basico di hala rosea for di Conscious Discipline (STREA, Kranchi, Pretzel y Blaas), conecta cu un hende stima, papia cu un adulto y lesa/skirbi tocante nan sentimiento. Bo por añadi actividadnan cu ta yuda bo yiu calma su mes tambe. Una bes e mucha scohe un di e opcionnan describi, haci e actividad cu n’e pa yuda e mucha haya su tranquilidad bek.

Cu e actividad di “Ora MI Sinti Miedo” muchanan lo bira mas consciente di nan miedonan y siña cu ora nan sinti miedo, tin cos cu nan por haci pa nan calma nan mes.

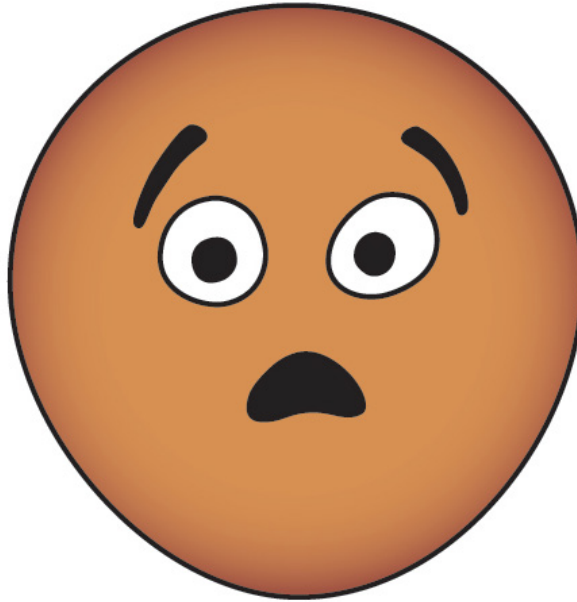
Terminonan di Conscious Discipline:

- **S.T.A.R. (STREA):** **S**mile, **T**ake a deep breath, **A**nd **R**elax. (Smile, Tuma un Rosea, Eeeh, Anto relaha). Hala rosea dor di nanishi lagando e bariga sali afo y despues saca rosea for di boca lagando e bariga bin bek aden Yuda mucha siña pa saca rosea mas largo cu nan ta hala rosea aden.
- **Kranchi:** Pone bo brasanan stret bo dilanti y imagina bo cu bo mannan ta kranchi. Hala rosea y sera bo man, schouder y musculonan di bo cara. Saca rosea poco poco, haciendo e zonido “ssssshhhh” y relaha tur bo musculonan, sacando e stress.
- **Blaas:** Pone bo mannan riba bo cabes y crusa bo dedenan. Hala rosea dor di bo nanishi mientras bo ta hisa bo mannan, imagina bo cu bo ta yena un blaas. Laga e aire sali for di e blaas dor di saca rosea poco poco for di bo boca cu bo lipnan punta, bahando bo mannan y haci e zonido “ppppffffff” (manera un blaas cu ta saca aire).
- **Pretzel:** Para y cruza bo enkel. Crusa bo pols drechi over di bo pols robes, bira bo mannan pa bo duim ta musta pa vloer, pone bo plantiman na otro y cruza bo dedenan. Dobla bo elleboog y bira bo mannan, movenan ariba y direccion di bo curpa te cu nan ta riba bo pecho. Pone bo lenga na bo shel’l boca. Relaha y hala rosea.

Anda cu “Miedo” Durante COVID-19

Skirbi y pinta tocante sinti Miedo.

MI ta sinti miedo ora _____.



Anda cu “Miedo” Durante COVID-19

Scohe un actividad pa calma.

Ora mi sinti miedo, mi por calma dor di:



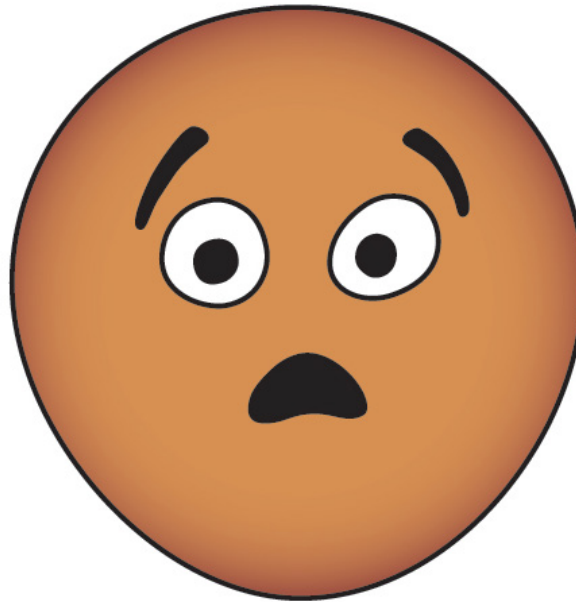
S.T.A.R.



Kranchi



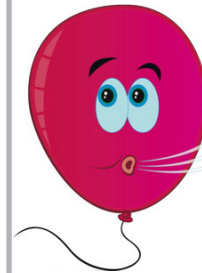
**Conecta cu
un hende
stima**



**Papia cu
un adulto**



Pretzel



Blaas



**Lesa/
Skirbi
tocante mi
sentimento**