



NURTURING RESILIENCE

# MINDFUL PRACTICES FOR RESILIENCE

*Resilience is adapting positively to life's challenges. Resilience is for everyone.  
We nurture resilience by caring for ourselves and each other.*

## What we know

Our bodies have stress response systems to deal with threats (Fight! Flee! Freeze!).

Stress can feel like: a rapid or pounding heart, fast or shallow breathing, tense muscles, and feelings of fear, anxiety, anger, shame, or numbness.

Trauma can get the alert system stuck on high; we feel threatened even when the threat is gone. This makes it hard to learn, connect with others, manage emotions and fight off diseases.

## What can we do?

Practice mindfulness to help turn down the alert for yourself and children in your life. Try these and find ones that work for you: take a quiet walk; sit outside and watch a tree or bug; doodle; listen to the birds or calming music; practice yoga or meditation.

Mindful practices help calm our stress response system. They help to regulate heart rate and breathing. They strengthen our immune system to fight off disease, and help us practice balance and flexibility to meet life's challenges.

**Authors:** Barbara Brody, Toiresa Frazier, Shannon Tierney Lipscomb and Megan Pratt, all of Oregon State University

## Breathing is a powerful way to reduce stress

*Take a deep breath. In ... out. You did it!*

*When we practice with children, it helps us all to become calm!*



### Volcano breaths

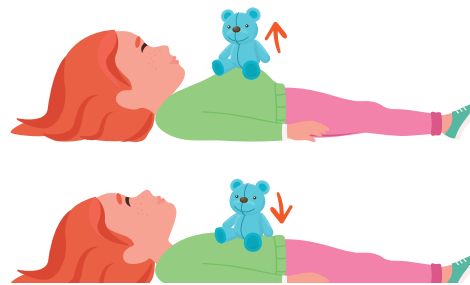
Start in a standing position. Breathe in as you crouch down, with hands together at your heart. Breathe out as you stand up. Open your arms above your head like an exploding volcano!

### Peekaboo breathing

Lay down on your back with a stuffed animal on your belly. Breathe in deeply and slowly, watching the animal rise up and down. As the animal rises, you can say "Peekaboo!"

### Breathing games

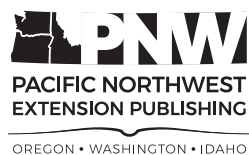
Smell a flower. Blow a pinwheel. Blow a cotton ball across a smooth counter or floor. Help your kids make up their own breathing games!



Illustrations: Mikayle Stole, © Oregon State University

## Books that can help you learn to practice mindfulness

- *Tummy Ride: Calming Breaths for Little Ones* by Whitney Stewart
- *Moody Cow Meditates* by Kerry MacLean
- *Peaceful Piggy Meditation* by Kerry MacLean
- *Your Fantastic Elastic Brain* by JoAnn Deak

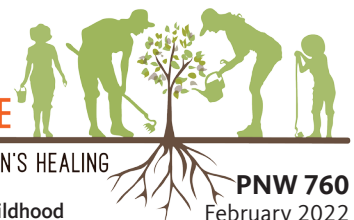


© 2021 Oregon State University  
OSU Extension Service prohibits discrimination in all its programs, services, activities, and materials. This publication will be made available in an accessible alternative format upon request. Contact [puborders@oregonstate.edu](mailto:puborders@oregonstate.edu) or 1-800-561-6719.

## ROOTS OF RESILIENCE

TEACHERS AWAKENING CHILDREN'S HEALING

[blogs.oregonstate.edu/earlychildhood](http://blogs.oregonstate.edu/earlychildhood)



**PNW 760**  
February 2022



FOMENTAR LA RESILIENCIA

# PRACTICAS CONSCIENTES PARA LA RESILIENCIA

La resiliencia se adapta positivamente a los desafíos de la vida. La resiliencia es para todos. Fomentamos la resiliencia cuidándonos a nosotros mismos y a los demás.

## Lo que sabemos

Nuestros cuerpos tienen sistemas de respuesta al estrés para hacer frente a las amenazas (¡Lucha! ¡Huye! ¡Congela!).

El estrés se puede sentir como: Un corazón que palpita rápidamente, respiración rápida o superficial, músculos tensos y sentimientos de miedo, ansiedad, ira, vergüenza o entumecimiento.

El trauma puede hacer que el sistema de alerta se atasque en un nivel alto; nos sentimos amenazados incluso cuando la amenaza ha desaparecido. Esto dificulta el aprendizaje, la conexión con los demás, el manejo de las emociones y la lucha contra las

## ¿Qué podemos hacer?

Practique la atención plena (mindfulness) para ayudar a reducir la alerta para usted y los niños en su vida. Pruebe estas técnicas y busque otras que funcionan para usted y su familia: una caminata tranquila; sentarse afuera y observar un árbol o un insecto; garabatear un rato; escuchar a los pájaros o música relajante; yoga o meditación.

Las prácticas conscientes ayudan a calmar nuestro sistema de respuesta al estrés. Ayudan a regular la frecuencia cardíaca y la respiración. Fortalecen nuestro sistema inmunológico para combatir las enfermedades y nos ayudan a practicar el equilibrio y la flexibilidad para enfrentar los desafíos de la vida.

**Autores:** Barbara Brody, Toiresa Frazier, Shannon Tierney Lipscomb y Megan Pratt, Oregon State University. **Traducción:** Carolina Gomez

© 2021 Oregon State University

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta publicación estará disponible en un formato alternativo accesible bajo petición. Póngase en contacto con [poborders@oregonstate.edu](mailto:poborders@oregonstate.edu) o llame al 1-800-561-6719.

## Respirar es una manera poderosa de reducir el estrés

Respira profundamente hacia adentro y hacia afuera... ¡Lo lograste! Cuando practicamos con niños, ¡esto nos ayuda a todos a calmarnos!

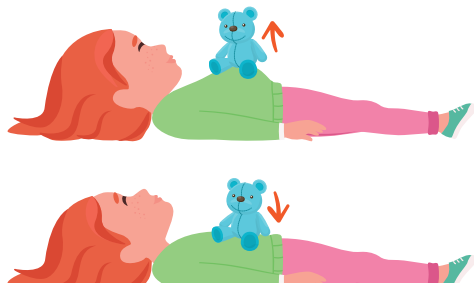


### Respiraciones de volcán

Empiece de pie. Tiene que inhalar mientras se agacha, con las manos juntas en el corazón exhale mientras se pone de pie y abre los brazos por encima de la cabeza como un volcán en explosión.

### La respiración de Peekaboo

Acuéstese boca arriba con un animal de peluche en su vientre. Respire profundamente y lentamente, observando al juguete subir y bajar. A medida que el juguete se levanta, puede decir "Peekaboo!"



Illustrations: Mikayle Stole, © Oregon State University

## Otras ideas

Huele una flor. Sopla un molinillo. Sopla una bola de algodón sobre un mostrador o un piso liso... ¡Ayude a sus hijos a hacer sus propios ejercicios de respiración. ¡Aprenda a practicar la atención plena leyendo un libro! *Escuchando con mi Corazon: Un cuento de bondad y autocompasión*, Gabi Garcia.

ROOTS OF RESILIENCE

TEACHERS AWAKENING CHILDREN'S HEALING

[blogs.oregonstate.edu/earlychildhood](https://blogs.oregonstate.edu/earlychildhood)

