

The Brain Bulb

Escuela Canyon Meadows
Wellness Magazine



¡Bienvenidos!

Explorando
nuestro bienestar

Eco-friendly
Celebrating Earth Day
through mindfulness

Spring is here!

let's play and stay active
together

Welcome-
Bienvenidos a
nuestra revista



What is stress ?
- Strategies for all



Class contributors
- I can do hard
things!



Spring is here!
Mindfulness through
play!



Actividades para
celebrar el Día de la
Tierra.



Naming our mascot

EVENTS

BIENVENIDOS



Brain Bulb
E.C.M wellness

Explorando nuestro bienestar *juntos* *exploring wellness together*

¡Bienvenidos y bienvenidas!

Uno de los grandes aprendizajes de este tiempo de pandemia ha sido la necesidad de dedicar una mayor atención a nuestro bienestar. Cuando uno/a se siente bien consigo mismo/a y con fuerza, es capaz de dar lo mejor de sí mismo/a. Esto también es aplicable a la escuela, un mayor bienestar, implica mayores posibilidades de aprendizaje.

Esta publicación virtual mensual nace con un doble propósito: por un lado, compartir con nuestra comunidad educativa artículos de interés sobre el bienestar y, por el otro, mostrar estrategias y ejemplos realizados por nuestros estudiantes.

Deseamos que disfrutéis de nuestro primer número en el que podremos aprender sobre actividades "eco-friendly" para celebrar el Día de la Tierra y actividades que nos ayudarán a sentirnos con más fuerza y ánimo.

Equipo redactor - The brain bulb

Welcome everyone!

One of the biggest learning points of this pandemic has been the need to dedicate more time and attention to our well being. When you feel good with yourself, with strength and able to give your best every day, it is reflected everywhere and school is no exception. A better wellbeing implies greater possibilities for learning.

Therefore, this monthly publication is born with a double purpose: on the one hand, to share articles and information about wellness with our school community, and on the other, to share strategies and examples that our students use every day to be in a space for learning.

It is our wish that you enjoy our first issue where we will learn about "eco-friendly" activities to celebrate Earth Day as well as activities that we can do at home or at school to feel more energized and ready to take on challenges.

Editing team - The brain bulb

What is stress?

¿Qué es el estrés?

Stress is a normal and natural part of everyone's life. Our bodies constantly react to the things that happen around us and sometimes, we might have a physical reaction to these events. Stress helps our brain learn how to respond around new or unexpected things; however, there are some types of stress that are not helpful for our wellbeing.

For example have you been feeling worried? Frustrated? Or uncomfortable about anything lately?

Stress is what you feel when you are having any of these emotions. As you know, our brain and our body are connected, they work together as a team to help you make every day decisions, play your favourite sport or learn something new.

Sometimes, when we are trying something new or tricky, it is normal for our stress sense to come out, you might feel butterflies in your tummy, or feel your face get really warm, even feel like your heart is pounding in your chest. Although these might feel scary, we help our brain be stronger by developing strategies that help us work through stressful situations to face our worries.

When we do this, we also teach our brains and bodies to be in control of ourselves and we are better prepared to be in a zone for learning and trying new things.

Some strategies that might help you to control and face your stress are:

1. Starfish breathing
2. Box breathing



El estrés es una parte natural y normal de la vida de todas las personas. Nuestros cuerpos reaccionan constantemente a las cosas que pasan a nuestro alrededor, el estrés ayuda a nuestro cuerpo a aprender cómo debe reaccionar a situaciones nuevas o inesperadas. Sin embargo, hay tipos de estrés que no son saludables para nuestro bienestar.

Por ejemplo: ¿Te has sentido preocupado? ¿Frustrado? ¿O incómodo por alguna razón últimamente?

Estrés es lo que sientes cuando estás experimentando cualquiera de estas emociones. Tal y como sabes, nuestro cerebro y cuerpo están conectados, trabajan como un equipo para ayudarte a diario en tu toma de decisiones, en el momento de practicar tu deporte favorito o de aprender algo nuevo.

A veces, cuando estamos probando algo nuevo o complicado, es normal que aparezca una sensación de estrés, puedes sentir mariposas en tu estómago, o sentir calor en tu cara, incluso sentir que tu corazón golpea tu pecho. A pesar de que esto pueda parecer aterrador, podemos ayudar a fortalecer nuestro cerebro mediante el desarrollo de estrategias que nos faciliten afrontar nuestros miedos a partir de trabajar situaciones estresantes.

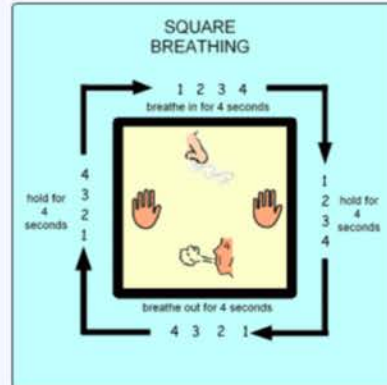
Cuando hacemos esto, también enseñamos a nuestro cerebro y cuerpo a tenernos a nosotros mismos bajo control y estamos mejor preparados para estar en la zona de aprendizaje a partir de probar nuevas cosas.

Algunas estrategias que pueden ayudarte a controlar y afrontar tu estrés son:

1. Respiración "estrella de mar"
2. Caja de respiración



BOX BREATHING



Objective:

To reduce your feelings of overwhelm and stress, to improve your mood and control your emotions based on your normal breathing rate.

Steps:

1. Imagine you are breathing "around" a box.
2. Breathe in as you imagine you are going up along the lateral side of the box, filling your lungs gradually and slowly.
3. When you get to the top of the box, hold your breath from 1-to-5 seconds while you imagine you are going through the top of the box.
4. Exhale as you imagine you are going down the other lateral side of the box.
5. Again, when you reach the bottom of the box, hold your breath from 1-to-5 seconds while you imagine you are going through the base of the box.
6. Repeat this exercise 7 to 10 times focusing on your breathing in and out.

Tip: Do this exercise sitting down with your feet firmly on the ground.

Objetivo:

Reducir tu nivel de estrés, mejorar tu estado de ánimo y controlar tus emociones a partir de un ritmo de respiración normal.

Pasos:

1. Imagina estar respirando alrededor de una caja.
2. Inspira a la vez que imaginas estar recorriendo hacia arriba el lateral de la caja, llenado tus pulmones de aire de forma gradual.
3. Cuando llegues a la parte superior de la caja, aguanta la respiración de 1 a 5 segundos, a la vez que imaginas estar recorriendo la parte superior de la caja.
4. Expira suavemente a la vez que te imaginas bajando por el otro lateral de la caja.
5. Cuando llegues a la base de la caja, aguanta la respiración de 1 a 5 segundos, mientras te imaginas recorriendo la base de la caja.
6. Repite el recorrido de la caja, de 7 a 10 veces seguidas concentrándote en tu respiración.

Consejo: Realizarlo sentados con los pies apoyados en el suelo.



STARFISH BREATHING



Objective:

Allow your breathing to be rhythmic and natural

Steps:

1. Choose a hand to be your starfish.
2. Choose a finger to be your guide for your breathing.
3. Begin by pointing your pointer finger to the base of your hand, close to your wrist.
4. Breathe in as you travel your pointer finger to the top of your thumb.
5. Breathe out as you travel to the bottom of your thumb to the base of your pointer finger.
6. Breathe in again as you travel to the top of your pointer finger.
7. Breathe out as you travel down to the bottom of your pointer finger.
8. Continue the same movement and breathing until you reach your pinky finger.
9. When you reach your wrist again, think about how you feel.
10. Perform the same exercise with the other hand, beginning at the side of your wrist travelling through each finger.
11. When you have travelled through all your fingers, think again about how you feel.

Objetivo:

Permitir que tu respiración sea natural.

Pasos:

1. Escoge una mano para que sea tu estrella del mar.
2. Escoge un dedo para que sea el puntero de tu respiración.
3. Pon el dedo por debajo del pulgar de tu otra mano, cerca de tu muñeca.
4. Inspira y a la vez recorre el lateral de tu pulgar hasta llegar a su punta.
5. Expira desde la punta de tu pulgar hasta llegar al inicio de tu dedo índice.
6. Vuelve a inspirar y recorrer tu dedo índice hasta llegar a la punta de ese dedo.
7. Expira desde la punta de tu índice hasta llegar al inicio de tu dedo corazón.
8. Realiza los mismos movimientos de inspiración y expiración con tus dedos anular y meñique.
9. Cuando llegues a tu muñeca, piensa en cómo te sientes.
10. Realiza el mismo ejercicio con tu otra mano, comenzando desde el lateral de tu muñeca recorriendo primero tu pulgar.
11. Cuando hayas recorrido todos tus dedos, vuelve a pensar en cómo te sientes.

¡Contribuciones de nuestras clases!

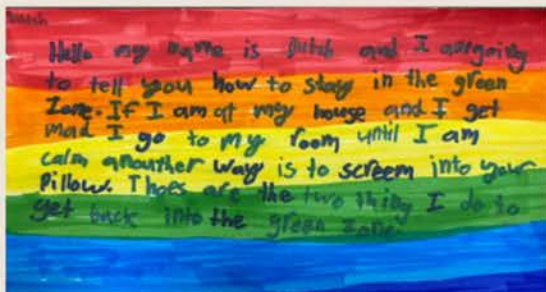
Our class contributors



At Escuela Canyon Meadows, our students learn about how our bodies and brains have different energy levels at any given point during the day that change based on how we feel and what we are doing. We have practiced to identify, name and regulate our zones to be in a place for learning or as we call it - the green zone.

En la Escuela Canyon Meadows, nuestros estudiantes han aprendido que nuestros cuerpos y cerebros tienen diferentes niveles de energía durante nuestro día que pueden fluctuar dependiendo en cómo nos sentimos y qué estamos haciendo en el momento.

Hemos practicado como identificar, nombrar y regular nuestras zonas de energía para estar en un lugar positivo de aprendizaje o, como lo llamamos nosotros, la zona verde.

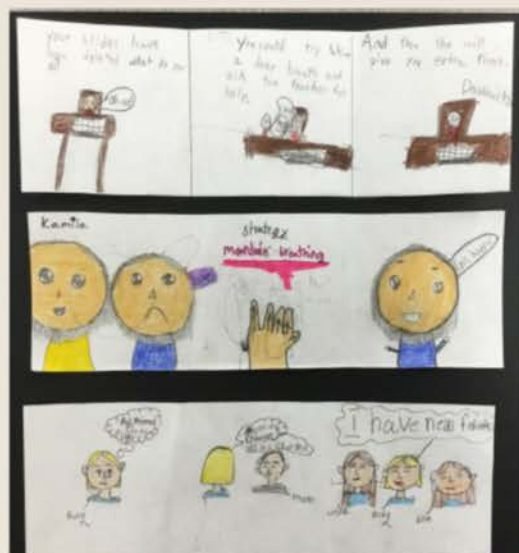


Students at Escuela Canyon Meadows share strategies that work for them to manage their stress and being in a zone for learning!

ENCuentra

¡Contribuciones de nuestras clases!

Our class contributors



¡Contribuciones de nuestras clases!



Our class contributors



Grade 5

When i get scared or stressed it normally depends on where I am. If I'm at school I talk with a close friend about how I'm feeling. sometimes I talk with my teacher as well. when I'm at home I play with my dog it makes me feel happy.

overwhelmed

when I'm overwhelmed, I like to think of happy things. It could be like... what was your favorite thing you did today? or you could say good things about yourself. Doing that helps with feeling confident and calm. when I feel overwhelmed I feel very jittery and loss of control over my body. Having something close that you like the smell of or how it feels I recommend a type of fidget to help you feel relaxed and back to the green zone.

-Yessa

(grade five)

Grade 5

Stressed

by Norah

Hi im Norah this is my strategy is for when you feel Stressed or Scared. I want you to look around your classroom or your room. Make sure you have all the colors of the rainbow in your space and find 7 things that are red, 6 things that are orange then 5 things that are yellow followed by 4 things that are green then 3 things that are blue then 2 things that are purple. Finally 1 thing that is the color indigo. After that your body should feel like it is reseted and Calm. Thank you for reading my Strategy.

Leo Gr. 5

Do you want to know a way to relieve stress? I have a tip for you?

When I feel stressed I like to draw. All you need is a pencil and paper and you can draw whatever you want. Also it distracts you so you don't think about it and it's relaxing.

That is my strategy for relieving stress.

Overwhelmed

When I'm overwhelmed I start to fidget with whatever I have near. It starts to get harder to breathe and my heart starts to race. I usually get overwhelmed when there's a lot of people around. To stop this, I like to go to a quiet spot and take deep breaths. Sometimes I like to go talk to a friend. Another strategy is to start from the bottom of your hand and trace your hand with your finger. When you're tracing up your finger's breath in and when you're tracing down your finger breathe out. Make sure to go with your own breathing don't go faster or slower.

- Alyssa

(Grade five)

Managing stress

Can be sometimes complicated. When im stressed I go to the bathroom or my bedroom and try to loose the tension in my body. then I let out I think about what's happening and take deep breaths. Then I go back to what I was doing when I'm fully centered once again.



Yo Puedo



SPRING IS HERE! STAYING ACTIVE TOGETHER

¡LA PRIMAVERA ESTA AQUÍ! MANTENIÉNDONOS ACTIVOS

fitness Uno!

Materiales: Una baraja de cartas de UNO

¿Cómo jugar? Colocar la baraja de cartas hacia abajo, cada jugador escoge una carta y basado en el color de la carta hace la acción indicada.

fitness Uno!

Materials: A Uno deck of cards

Players: Everyone!

How to play: Place deck of cards facing down, a player draws a card and based on its color performs the action

RED	Invisible Speed Rope
BLUE	Jumping Jacks
GREEN	Mummy Jacks
YELLOW	Stationary Sprints

- Wild cards: free—discard with no repetitions.
- Draw 2 cards: draw 2 new cards.
- Reverse cards: count 10 repetitions backwards.
- Skip cards: free—discard with no repetitions.
- Wild Draw 4 cards: give to another team—they must draw 4.

Rojo	Salto de cuerda invisible
Azul	Salto del payaso
Verde	Salto de la momia
Amarillo	Correr en el puesto

- Cartas comodín: Sacar del juego sin repeticiones.
- Carta +2: sacar 2 cartas más
- Carta reverso: contra 10 repeticiones al revés.
- Cartas “salta turno”: libre – sin repeticiones
- Carta +4: darla al otro equipo que debe sacar 4 cartas más.



¡Celebremos la tierra!

Earth Day Celebrations!

Earth Day is a time to reflect on how we can take action to maintain the overall health of the Earth.

Here are some small steps that everyone can try:

- recycle paper and plastic
- turn off the lights when not using a room
- limit showers to 10-15 minutes
- plant native flowers and trees in yards
- take public transit, bike, or walk

El Día de la Tierra es un tiempo para reflexionar sobre qué acciones podemos tomar para mantener y mejorar la salud de nuestra tierra.

Aquí encontrarás pequeños pasos que cualquiera de nosotros podemos poner en práctica:

- Recicla papel y plásticos
- Apaga las luces de las habitaciones que no estas utilizando
- Limita tu ducha o baño a 10-15 minutos
- Planta flores y árboles nativos a la región en tu jardín
- Cuando puedas, toma el transporte público, monta bicicleta o camina en lo posible.

Mindfulness on Earth Day:

An activity that can help calm you and also connect to nature is creating a mandala. This can be done with rocks, sand, pebbles, leaves, branches, etc.

You take the time to create interesting designs, and can change them anytime you want. Mandalas are meant to be created, dismantled, and recreated again.

Bienestar para el Día de la Tierra:

Una actividad que te puede ayudar a estar calmado/a y a la vez conectarte con la naturaleza es la creación de un mándala. Estos son muy fáciles de crear y se pueden realizar con rocas, arena, piedras, hojas, ramitas, etc.

Puedes tomarte el tiempo de crear diseños interesantes y cambiarlos en cualquier punto de tu creación como gustes. El propósito de los mándalas es poder crearlos, destruirlos y recrearlos de nuevo.

What should we name our mascot?



We are looking for a name for our little mascot!

¡Estamos buscando nombre para nuestra mascota! ¿Cómo debería llamarse nuestra mascota?

Crucigrama del bienestar

E	L	R	M	I	N	D	F	U	L	N	E	S	S
C	D	N	U	R	E	S	T	R	E	N	G	T	H
A	P	R	E	N	D	I	Z	A	J	E	T	R	Z
L	E	L	T	A	C	T	I	V	I	T	I	E	S
M	G	N	I	R	P	S	A	I	E	A	A	G	A
I	R	S	T	R	E	S	S	L	N	R	R	U	E
N	M	A	N	D	A	L	A	E	O	E	I	L	D
G	W	B	F	U	E	R	Z	A	Z	V	P	A	R
P	A	R	E	N	N	A	Z	R	N	A	S	T	E
L	L	E	S	T	R	E	S	N	E	M	E	I	V
A	K	A	C	T	I	V	E	I	E	I	R	O	A
Y	I	T	O	M	I	N	A	N	R	R	A	N	N
R	N	H	J	U	G	A	R	G	G	P	E	T	O
A	G	E	A	C	A	M	I	N	A	R	O	A	Z

CALMING
CAMINAR
LEARNING
ACTIVITIES
WALKING
APRENDIZAJE
MANDALA
PLAY
RESPIRA
ACTIVE
MINDFULNESS
REGULATION
PRIMAVERA
STRENGTH
ANIMO
STRESS
FUERZA
SPRING
ZONA VERDE
BREATHE
GREEN ZONE
ESTRES
JUGAR

Play this puzzle online at : <https://thewordsearch.com/puzzle/3524870/>