BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline

Eight ways to calm big emotions that feel physical, too

When emotions run high, kids (and caregivers) can feel it in the body. An anxious thought can feel like a stomachache, sweating, or shaking. Thinking about scary things can make the heart pound or make the body feel weak.

We have eight simple ways to help both adults and kids feel more grounded. Familiar routines help connect you to your breath, your world, and to each other. Take a minute or two and reset whenever you feel overwhelmed.



1 5-4-3-2-1 reset

Look around and name 5 things you can see, 4 things you can touch, 3 things you can hear, and 2 things you can smell. Then take 1 slow breath in and out. This helps bring your attention out of worries in your head and back to the present moment.



2 Ready spaghetti

Tense up all the muscles in your body, so it's stiff like a piece of uncooked spaghetti. Then, release the tension and move all around (like a cooked noodle) before getting still. Progressive muscle relaxation (PMR) helps lower stress, reduce anxiety, and improve sleep.



3 Push the wall away

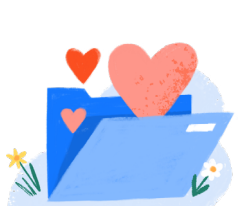
If you're able to, stand facing a sturdy wall with both feet on the floor. Place your palms against the wall and push firmly for 10 seconds, as if you're trying to move it. Relax your arms, breathe, and repeat two more times.



4 Strong tree

Stand or sit with both feet firmly on the ground and arms relaxed by your side. Imagine your feet are roots growing deep into the earth. Take three slow breaths while standing tall and steady, like a strong tree.

BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline



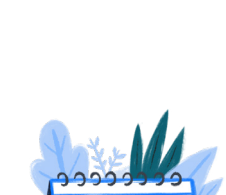
5 The invisible string

Help a child imagine an invisible string connecting their heart to the hearts of people they care about. No matter how far apart they are, that connection remains. Invite the child to draw their invisible strings or make a card or picture for someone they're missing.



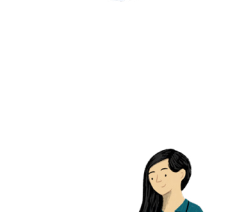
6 Circle of control

Draw a circle together. Outside the circle, write things you can't control, like the news or other people's decisions. Inside, write what you can control. Include things like supporting friends, asking for help, spending time together, and showing kindness.



7 Keep routines steady

Another way families can focus on what they can control is to keep a steady schedule. Have meals at regular times. Make room for playing and familiar activities. Keep the bedtime routine steady. The body's nervous system calms when it can predict what's to come.



8 Take care of yourself, too

It's not easy to stay calm as a caregiver, especially when you're worried about the safety and comfort of a child. Taking care of yourself matters, especially because kids take their cues from the calm adults around them. So, rest when you can, lean on people you trust, and remind yourself that just showing up every day is enough.

If you're a caregiver to a child ages 0–12 and you need someone to talk to, expert advice, or a community of parents around you, BrightLife Kids can help. You can sign up for free to get confidential coaching sessions and digital resources on our website and in our app. No insurance or referrals needed. We're here for everyone and free for everyone.

Visit brightlife.kids/ca to learn more.

BrightLife Kids
Un programa CalHOPE de Brightline

Ocho formas de calmar emociones intensas que también se sienten físicas

Cuando las emociones están a flor de piel, los niños (y la Familia) pueden sentirlas en el cuerpo. Un pensamiento ansioso se puede sentir como un dolor de estómago, sudor o temblores. Pensar en cosas que dan miedo puede hacer que el corazón lata fuerte o que el cuerpo se sienta débil.

Tenemos ocho formas sencillas de ayudar tanto a adultos como a niños a sentirse más centrados. Rutinas familiares te ayudan a conectar con tu respiración, tu mundo y entre ustedes. Tómate un minuto o dos para restablecerte cada vez que te sientas abrumado.



1 Resetear 5-4-3-2-1

Mira a tu alrededor y nombra 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes tocar, 3 cosas que puedes oír y 2 cosas que puedes oler. Luego toma una respiración lenta, inspira y exhala. Esto ayuda a que tu atención salga de las preocupaciones en tu cabeza y vuelva al momento presente.



2 Espaguetis listos

Tensa todos los músculos del cuerpo para que quede rígido como un trozo de espaguetis crudo. Luego, suelta la tensión y muévete por todas partes (como un fideo cocido) antes de quedarte quieto. La relajación muscular progresiva ayuda a reducir el estrés, disminuir la ansiedad y mejorar el sueño.



3 Empuja la pared

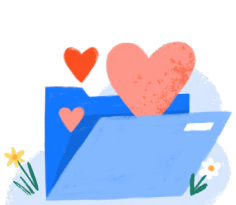
Si puedes, ponte frente a una pared sólida con ambos pies en el suelo. Coloca las palmas de las manos contra la pared y empuja con firmeza durante 10 segundos, como si intentaras moverla. Relaja los brazos, respira y repite dos veces más.



4 Árbol fuerte

Ponte de pie o siéntate con ambos pies firmemente en el suelo y los brazos relajados a los lados. Imagina que tus pies son raíces que crecen profundamente en la tierra. Respira tres veces despacio mientras te mantienes derecho y firme, como un árbol fuerte.

BrightLife Kids
Un programa CalHOPE de Brightline



5 La cuerda invisible

Ayuda a un niño a imaginar un hilo invisible que conecte su corazón con el corazón de las personas que le importan. Por muy lejos que estén, esa conexión permanece. Invita al niño a dibujar sus hilos invisibles o a hacer una tarjeta o un dibujo para alguien que extrañen.



6 Círculo de control

Dibuja un círculo juntos. Fuera del círculo, escribe cosas que no puedas controlar, como las noticias o las decisiones de otras personas. Dentro, escribe lo que puedas controlar. Incluye cosas como apoyar a amigos, pedir ayuda, pasar tiempo juntos y mostrar amabilidad.



7 Mantén las rutinas estables

Otra forma en que las familias pueden centrar en lo que pueden controlar es mantener un horario estable. Toma las comidas a horarios regulares. Haz espacio para jugar y actividades familiares. Mantén la rutina de la hora de dormir estable. El sistema nervioso del cuerpo se calma cuando puede predecir lo que está por venir.



8 Cuídate también

No es fácil mantener la calma como padre, madre o cuidador, especialmente cuando te preocupa la seguridad y el tranquilidad de un niño/a. Cuidarse a uno mismo importa, especialmente porque los niños toman las señales de la tranquildad de los adultos que les rodean. Así que, descansa cuando puedas, apóyate en personas de confianza y recuerda que solo estar presente cada día es suficiente.

Si eres padre, madre o cuidador de un niño/a de 0 a 12 años y necesitas a alguien con quien hablar, asesoramiento profesional o una comunidad de padres a tu alrededor, BrightLife Kids puede ayudarte. Puedes inscribirte gratis para recibir sesiones de coaching confidenciales y recursos digitales en nuestro sitio web y en nuestra app. No se necesita seguro ni referencia. Estamos aquí para todos y gratis para todos.

Visita brightlife.kids/ca para obtener más información.