



## Calming and Focusing Social-Emotional Die

### Here's What You Get!

- One die with 12 faces that illustrate strategies to embody calming and focusing practices

### Introduction

Everyone can feel stressed and distracted! When we are stressed, we might worry, feel irritable, and unable to concentrate. When children are stressed, they may find it difficult to learn and maintain positive relationships. We cannot control things that give us stress, but we can learn to manage our response.

Studies have shown that calming or mindful practices such as deep breathing, yoga, and meditation can ease stress, anxiety, depression, and pain. Mindful practices help children maintain focus, make thoughtful decisions, and manage emotions so they are better equipped to learn.

Schools and organizations that integrate stress-relieving techniques into daily routines report improved student focus and less incidences of disruptive behavior. Even very young children can learn and benefit from mindful practice. When calming and focusing activities are a regular part of the day children learn to reflect, become self-aware, and develop and internalize behavior management.

Use the Excellerations Calming and Focusing Social-Emotional Die to discover ways to integrate and practice mindfulness activities. There are 12 faces that illustrate different strategies that may be used to embody calming and focusing practices and help manage strong emotions.

### Suggested Activities for Excellerations® Calming and Focusing Social-Emotional Die:

#### Integrate calming and focusing into everyday activities.

Circle times, morning meetings, or transitions are great opportunities. Choose a strategy that will work for the situation. Listening to music might be perfect for circle times, counting slowly may help children focus during transitions. Prompt the children to share how the activity made them feel.

#### Use the Calming and Focusing Die to help a child manage strong emotions.

Invite the child to roll the die and try the idea shown on the top face. If the idea is not possible or practical, roll again. For example, if "Color, draw, or paint" is shown and art supplies are not available, roll the die again to find a more practical strategy. Later, encourage the child to discuss the experience.

#### Everyone is different!

Support children as they try different strategies. Some will enjoy expressing feelings to a friend or adult, others may prefer to drift and dream with the clouds.

#### There are many more ways to maintain calm and focus.

Prompt the children to discuss other strategies they can use. They might suggest running, dancing, or just sitting calmly with a friend. Support them in practicing self-awareness and mindfulness throughout the day so their developing self-regulation skills can be called upon in stressful situations.



## Dado Social Emocional para Calmarse y Enfocarse

### ¡He aquí lo que recibirá!

- Un dado con 12 caras que ilustran estrategias que pueden usarse para incorporar prácticas para calmarse y enfocarse

### Introducción:

¡Todos pueden sentirse estresados y distraídos! Cuando estamos estresados, podemos preocuparnos, sentirnos irritados e incapaces de concentrarnos. Cuando los niños están estresados, puede que les resulte difícil aprender y mantener relaciones positivas. No podemos controlar lo que nos estresa, pero podemos aprender a gestionar nuestra respuesta.

Los estudios han demostrado que prácticas calmantes o conscientes como respiración profunda, yoga y meditación, pueden aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor. Las prácticas conscientes ayudan a los niños a mantener el enfoque, tomar decisiones reflexivas y gestionar las emociones para que estén mejor equipados para aprender.

Las escuelas y organizaciones que integran técnicas para aliviar el estrés en las rutinas diarias informan un mejor enfoque en los estudiantes y menos incidentes de comportamiento disruptivo. Incluso los niños muy pequeños pueden aprender y beneficiarse de la práctica consciente. Cuando las actividades de calma y enfoque son una parte habitual del día, los niños aprenden a reflexionar, a ser conscientes de sí mismos y a desarrollar e interiorizar el manejo del comportamiento.

Utilice el Dado Social Emocional para Calmarse y Enfocarse de Excellerations para descubrir formas de integrar y practicar actividades de atención plena. Hay 12 lados que ilustran diferentes estrategias que pueden usarse para incorporar

prácticas para calmarse y enfocarse y ayudar a gestionar las emociones fuertes.

### Actividades sugeridas para Dado Social Emocional para Calmarse y Enfocarse de Excellerations®:

#### Incorpore la calma y el enfoque en las actividades diarias.

La hora del círculo, reuniones matutinas o transiciones, son excelentes oportunidades. Elija una estrategia que sirva para la situación. Escuchar música puede ser perfecto para la hora del círculo, contar lentamente puede ayudar a los niños a enfocarse durante las transiciones. Pídeles a los niños que compartan cómo les hizo sentir la actividad.

#### Utilice el Dado para Calmarse y Enfocarse para ayudar al niño/a a manejar emociones fuertes.

Invítele a lanzar el dado e intentar la idea que se muestra en el lado superior. Si la idea no es posible o práctica, láncelo de nuevo. Por ejemplo, si se muestra "Color, dibujo o pintura" y no hay materiales de arte disponibles, lance el dado de nuevo para encontrar una estrategia más práctica. Luego, anime al niño/a a charlar sobre la experiencia.

#### ¡Todos son diferentes!

Apoye a los niños mientras intentan diferentes estrategias. Algunos disfrutarán expresando sus sentimientos a un amigo/a o adulto/a, otros pueden preferir alejarse y soñar despiertos.

#### Hay muchas más formas de mantener calma y enfoque.

Anime a los niños a charlar sobre otras estrategias que puedan usar. Pueden sugerir correr, bailar, o simplemente sentarse tranquilamente con un amigo/a. Apóyelos al practicar autoconciencia y atención a lo largo del día para que puedan recurrir a su desarrollo de habilidades de autorregulación en situaciones estresantes.