

HOME IS WHERE THE HEART IS



EL HOGAR ES DONDE ESTÁ EL CORAZÓN

THIS BOOK BELONGS TO / ESTE LIBRO PERTENECE A:

WELCOME

This workbook is a tool to support students and families with expression, regulation, and connection. Most importantly, this workbook is for YOU to play, create, have fun, and get curious and learn more about yourself. As you go through these worksheets, remember, this is a chance to focus on what you need, what you are thinking and feeling. There is no right or wrong way to create and you can dive in and create a window of time whenever you want! You are in charge of your journey!

Each theme in this workbook are intentionally sequenced to support participants with: **exploring safety and what it means to them, identifying feelings, practicing self regulation, building resilience, and creating gratitude and affirmation practices.** Establishing a sense of safety up front can lay the foundation for individuals to begin to notice their feelings and emotions, identify what they need and want, and building tools for self-regulation activities to help reset our minds and bodies when big feelings arise. By ending with positive affirmations and gratitude, we can help the healing process and build tools for resiliency.

From your friends at AVANZA, A Window Between Worlds, and Lennox School District.

To check out our Facilitator Guide, [click here](#).



BIENVENIDOS

Este cuaderno de ejercicios es una herramienta para apoyar a los estudiantes y a las familias en la expresión, regulación y conexión. Y lo que es más importante, este cuaderno es para que TÚ juegues, crees, te diviertas, sientas curiosidad y aprendas más sobre ti mismo. A medida que avanzas en estas hojas de trabajo, recuerda que es una oportunidad para centrarte en lo que necesitas, en lo que piensas y en lo que sientes. No hay una forma correcta o incorrecta de crear y puedes sumergirte y crear una ventana de tiempo cuando quieras. Tú estás a cargo de tu viaje.

Cada tema de este cuaderno está secuenciado intencionadamente para ayudar a los participantes a: **explorar la seguridad y lo que significa para ellos, identificar sentimientos, practicar la autorregulación, desarrollar la resiliencia y crear prácticas de gratitud y afirmación.** Establecer un sentido de seguridad desde el principio puede sentar las bases para que las personas empiecen a darse cuenta de sus sentimientos y emociones, identifiquen lo que necesitan y quieren, y construyan herramientas para actividades de autorregulación que ayuden a restablecer nuestras mentes y cuerpos cuando surgen grandes sentimientos. Terminando con afirmaciones positivas y gratitud, podemos ayudar al proceso de curación y construir herramientas para la resiliencia.

De sus amigos de AVANZA, A Window Between Worlds y Lennox School District.

Para consultar nuestra Guía del facilitador, haga [clic aquí](#).



TABLE OF CONTENTS

Why Art? -----	6
Calming Strategies & Coping Skills -----	8
Exploring Art Materials -----	10
A Little About Me -----	12
Theme 1: Safety -----	14
Creating a Safe/Brave Space -----	16
Community Agreements -----	18
Coat of Arms -----	20
Theme 2: Identifying Feelings -----	22
Inside/Outside -----	24
Heart Stories -----	26
What is Love? -----	28
Theme 3: Self-Regulation -----	30
Take a Break, Self-Regulate -----	32
The Reasons We Smile -----	34
Theme 4: Resilience -----	36
Life is Sweet -----	38
Flying Tall -----	40
Coping Skills Bingo -----	42
Theme 5: Gratitude & Affirmations -----	44
Positive Piggies -----	46
Cup of Gratitude -----	48
Affirmation Hearts -----	50
Connecting to Our Strength -----	52
Coloring Pages -----	54 - 55
Imagination Station -----	56 - 58

TABLA DE CONTENIDO

¿Por qué el Arte?	7
Estrategias para Mantener La Calma y Habilidades para Superar Dificultades	9
Explorando Los Materiales de Arte	11
Un Poco Sobre Mí	13
Tema 1: Seguridad	15
Crear un Espacio Seguro/Valiente	17
Acuerdos Comunitarios	19
Escudo de Armas	21
Tema 2: Identificar Los Sentimientos	23
Interior/Exterior	25
Historias del Corazón	27
Qué es el Amor?	29
Tema 3: Autorregulación	31
Tome Un Descanso. ¡Autorregúlese!	33
Las Razones Para Sonreír	35
Tema 4: Resiliencia	37
La Vida es Dulce	39
Volando Alto	41
Habilidades de Adaptación Bingo	43
Tema 5: Gratitud Y Afirmaciones	45
Alcancías Positivas	47
Taza De Gratitud	49
Afirmaciones Del Corazón	51
Conectándonos Con Nuestra Fuerza	53
Página Para Colorear	54 - 55
Estación De Imaginación	56 - 58

WHY ART?

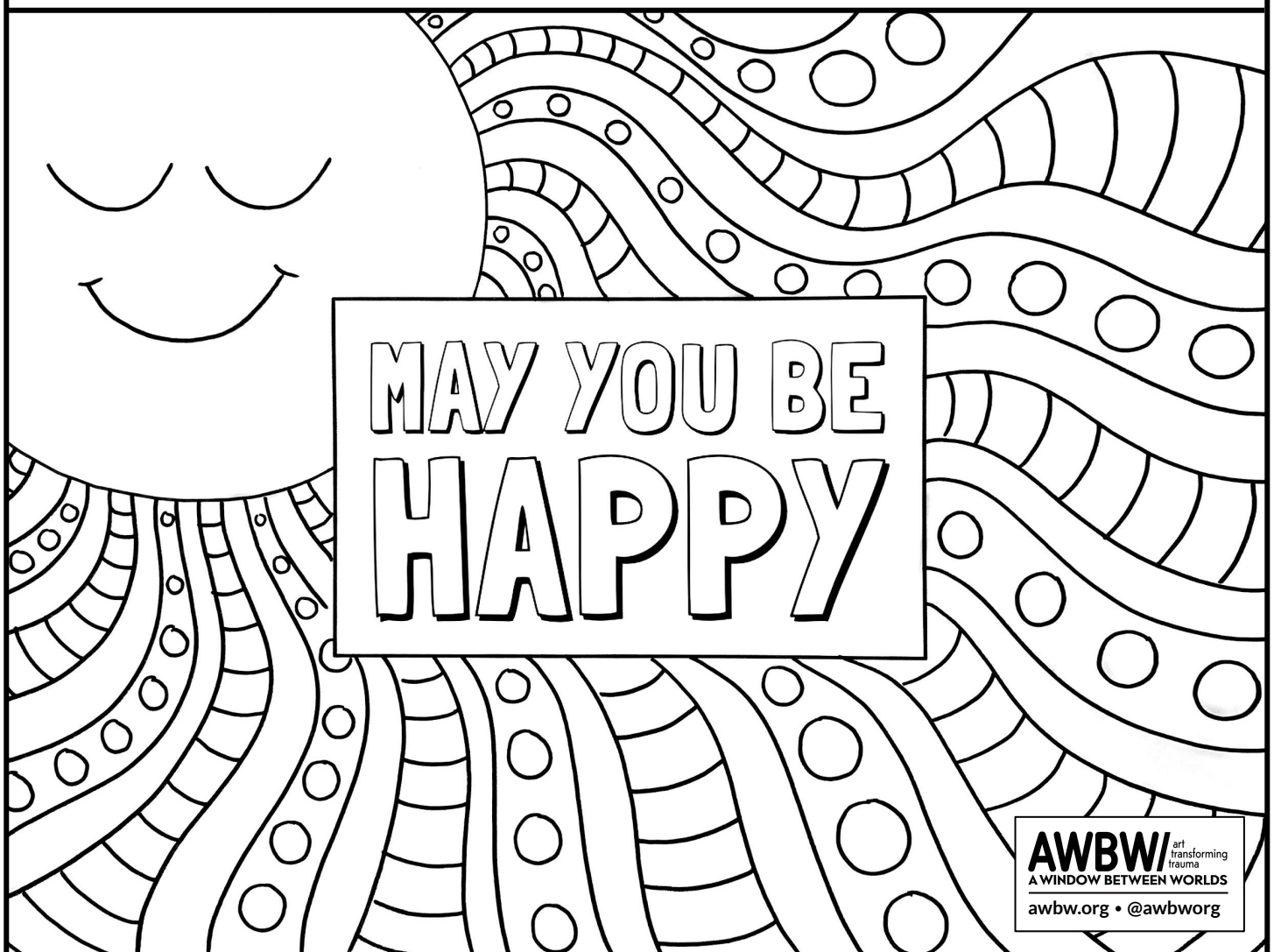
At A Window Between Worlds (AWBW) we believe that creating art is a human right and we want to help you exercise that right. Art honors and reflects multiple aspects of who we are and the experiences that shape our lives. No matter our background, we all have the power to create!

During a Windows workshop there is no right or wrong way. Whatever supports you in expressing, connecting, and attending to your needs and feelings is the number one priority.

You might be thinking to yourself, why art? What is making art going to do for me?

Since we first began offering art workshops in 1991, we've seen that a lot of good things can come from making art. For example, the creative process can help us:

- Tap into our creative power
- Identify and express feelings
- Reframe the past
- Reclaim who we are
- Envision a hopeful future
- Connect to our resilience
- Express and process anger
- Examine relationships
- Practice self-care
- Cope with stress and anxiety
- Connect to our positive qualities
- Think about what we want and need
- Explore what we want to move away from and toward in our lives



¿POR QUÉ EL ARTE?

En Window Between Worlds (AWBW, por sus siglas en inglés) creemos que crear arte es un derecho humano y queremos ayudarlo a ejercitar este derecho. El arte honra y refleja múltiples aspectos de quienes somos y de las experiencias que han formado nuestras vidas. No importa nuestra historia, ¡Todos tenemos el poder de crear!

Durante un taller de Windows no hay un modo correcto o incorrecto. Lo que sea que lo apoye a usted para expresar, conectar y atender sus necesidades y sentimientos es la prioridad número uno.

Puede que usted esté pensando ¿por qué el arte? ¿qué va a hacer el arte por mí?

Desde que empezamos a ofrecer los talleres de arte en 1991, hemos visto que muchas cosas buenas pueden venir del arte. Por ejemplo, el proceso creativo puede ayudarnos a:

- Abrirnos a nuestro poder creativo
- Identificar y expresar sentimientos
- Replantear el pasado
- Reclamar lo que somos
- Concebir un futuro esperanzador
- Conectarnos con nuestra capacidad de recuperación
- Expresar y procesar la ira
- Examinar las relaciones
- Practicar el cuidado personal
- Lidiar con el estrés y la ansiedad
- Conectarnos con nuestras cualidades positivas
- Pensar en lo que queremos y necesitamos
- Explorar aquello de lo que queremos alejarnos y hacia donde queremos ir en nuestras vidas



CALMING STRATEGIES & COPING SKILLS

Have you ever had a feeling so big it takes over your mind and body? Or have you ever had the feeling things just aren't quite right? We all have difficult feelings that can make us feel out of control sometimes. Did you know there are some simple things you can try to help you feel more calm, balanced, and in control? This is known as self-regulating. Here are some ideas we've found useful:

Engage Your Senses

What scents, sounds & textures bring you comfort?

Keep Your Fingers Busy

Play with objects to calm your nerves & focus your mind.

Take Deep Breaths

Inhale for 4 seconds, hold for 4, exhale for 4.

Sip Water

Drinking through a straw can be especially soothing.

Pause & Think

It's OK to tell people you need a minute.

Visualize Positivity

Focus on something you love.

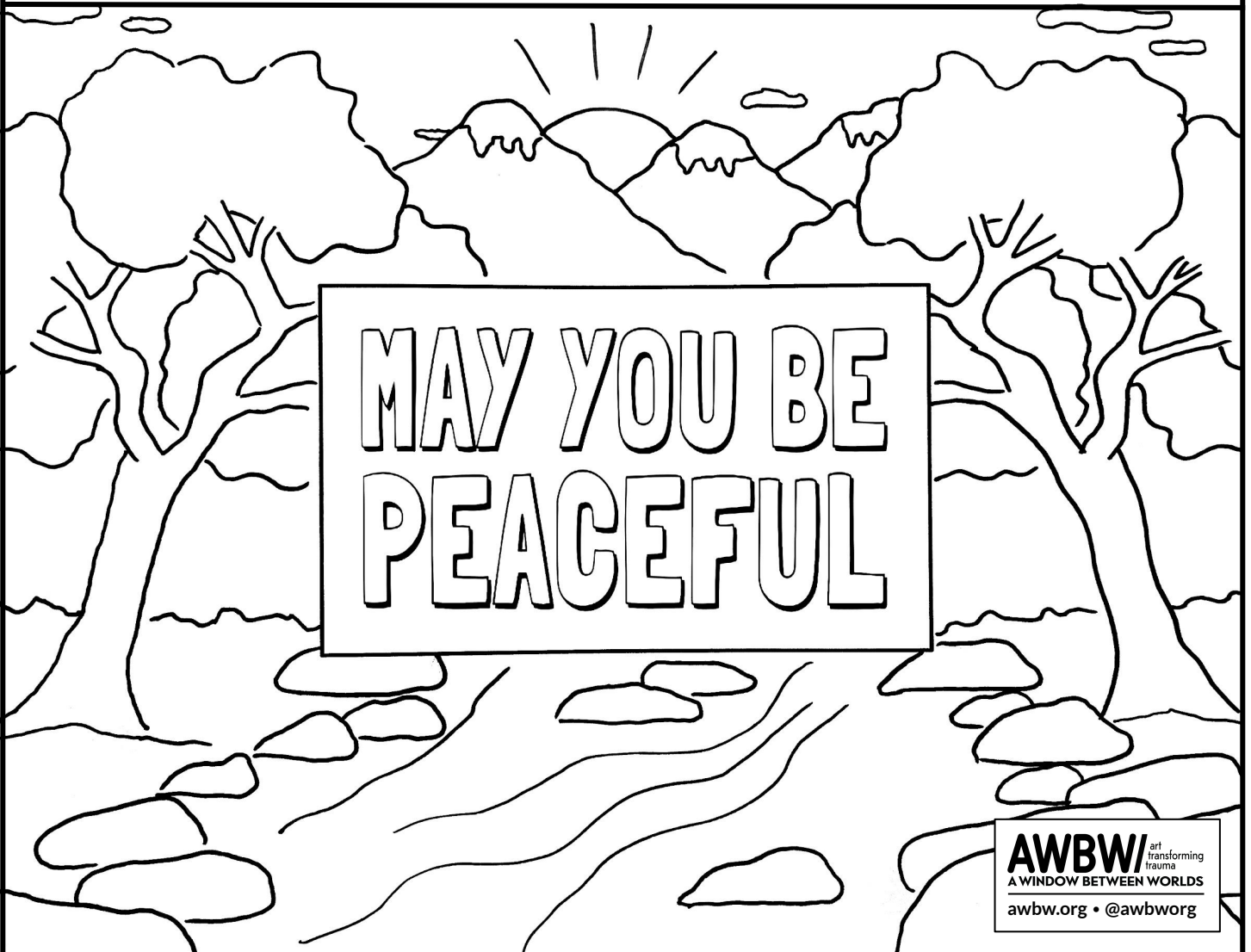
Hydrate & Nourish

Give your body what it needs.

Color & Doodle

Center your mind & relax your body.

What helps you regulate?
Only you can decide what works best for you!



ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA CALMA Y HABILIDADES PARA SUPERAR DIFICULTADES

¿Alguna vez ha tenido un sentimiento tan grande que se apodera de su mente y su cuerpo? ¿O ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas no están del todo bien? Todos tenemos sentimientos difíciles que pueden hacernos sentir fuera de control a veces. ¿Sabía que hay algunas cosas simples que puede intentar para ayudarlo a sentirse más calmado, equilibrado y en control? Esto se conoce como autorregulación. Aquí hay algunas ideas que nos han sido útiles:

Capte con sus sentidos

¿Qué olores, sonidos y texturas lo reconfortan?

Mantenga sus manos ocupadas

Juegue con objetos para calmar sus nervios y enfocar su mente.

Respire profundo

Inhale por 4 segundos, manteniendo el aire por 4, exhale por 4.

Beba agua a sorbos

Beber a través de una pajilla puede ser especialmente relajante.

Haga una pausa y piense

Está bien decirle a la gente que necesita un minuto.

Visualice la positividad

Concéntrese en algo que ame.

Hidrátese y nútrase

Dele a su cuerpo lo que necesita.

Coloree y garabatee

Centre su mente y relaje su cuerpo.

¿Qué le ayuda a regularse?

¡Solo usted puede decidir qué es lo mejor para usted!



PUEDES SER
PACÍFICO/A

EXPLORING ART MATERIALS

To get to know some of the art materials in your kit, you are invited create in each section using the directions and materials suggested. When you are done, rate each material using the number rating in the last section.

Your name with a PENCIL

Shapes with a PEN

Self-portrait with CRAYONS

Flowers with COLORED PENCILS

A house with MARKERS

Your favorite things with
COLLAGE ITEMS, SCISSORS, and GLUE

Create anything with ANY MATERIALS

Rate the art materials from 1 to 4
1=Love it 2=Like it 3=Just OK 4=Dislike

____ PENCIL ____ COLORED PENCILS
____ PEN ____ MARKERS
____ CRAYONS ____ COLLAGE

EXPLORANDO LOS MATERIALES DE ARTE

Para conocer los materiales de arte, le invitamos a crear en cada sección usando las instrucciones y materiales sugeridos. Cuando termine, califique cada material utilizando la clasificación numérica de la última sección.

Su nombre con un LÁPIZ

Formas con un PLUMA

Autorretrato con CRAYONES

Flores con LÁPICES DE COLORES

Una casa con MARCADORES

Sus cosas favoritas con un
COLLAGE, TIJERAS Y PEGAMENTO

Crear cualquier cosa
con CUALQUIER MATERIAL

Califique los materiales de arte de 1 a 4
1=Me encanta 2=Me gusta 3=Está bien 4=No me gusta

____ LÁPIZ ____ LÁPICES DE COLORES
____ PLUMA ____ MARCADORES
____ CRAYONES ____ COLLAGE

A LITTLE ABOUT ME

Name: _____ What I would like to be called: _____

My favorite:

Colors: _____ Foods/snacks: _____

Books: _____ TV shows: _____

Movies: _____ Toys/games: _____

Animals: _____ Music/singers: _____

My hobbies/things I like to do:

What I like to do for fun is _____

What makes me happy is _____

What makes me unhappy is _____

What makes me feel safe is _____

Some people who are special to me are _____

When I think about art, I feel _____

Today I need _____

When working and creating from home, I need _____

Other things I want you to know about me are _____

UN POCO SOBRE MÍ

Nombre: _____ Como que me gustaría que me llamaran: _____

Mis favoritos:

Colores: _____ Comidas y bocadillos: _____

Libros: _____ Programas de televisión: _____

Películas: _____ Juguetes/juegos: _____

Animales: _____ Música/cantantes: _____

Mis pasatiempos/cosas que me gustan hacer:

Lo que me gusta hacer para divertirme es _____

Lo que me hace feliz es _____

Lo que me hace infeliz es _____

Lo que me hace sentir seguro es _____

Algunas personas que son especiales para mí son _____

Cuando pienso en el arte, siento _____

Hoy necesito _____

Cuando trabajo y creo desde casa, necesito _____

Otras cosas que quiero que sepan de mí son _____

SAFETY

Have you ever felt safe or unsafe? I know I have and the two feelings are very different from each other. When we are not safe we might feel worried, anxious, nervous, or afraid. Our palms might get sweaty, our mind might race, and our stomach might feel like it is tied in knots. Feeling unsafe does not feel good, but what about feeling safe? To me, safety feels like being wrapped in a warm fuzzy blanket, surrounded by people I love. Safety feels easy, calm, peaceful, and secure. It reinforces positivity and hope.

Safety is an important part of our physical and emotional well-being. It helps us grow, learn, and explore ourselves and the world around us. Developing and keeping safety in our lives is like creating a solid foundation for our future health and success. We need it and we naturally search for it. When we have safety, our brain and body can relax, renew, and restore.

In this section you have the opportunity to creatively explore what safety is or isn't to you. Safety looks different for everyone. Maybe there is a place you can go to wash all your worries away. Maybe there is a person you can trust and talk to about anything. Maybe you have a memory that transports you to a time when you felt safe, comfortable, and secure. I invite you to express your truths and dream about creating safety for both your current and future self.

SEGURIDAD

¿Te has sentido alguna vez seguro o inseguro? Sé que me ha pasado y los dos sentimientos son muy distintos. Cuando no estamos seguros podemos sentirnos preocupados, ansiosos, nerviosos o temerosos. Puede que nos suden las palmas de las manos, que nuestra mente se dispare y que sintamos un nudo en el estómago. Sentirse inseguro no es bueno, pero ¿qué hay de sentirse seguro? Para mí, la seguridad es como estar envuelto en una cálida manta, rodeado de la gente que amo. La seguridad es sentirse cómodo, tranquilo, pacífico y protegido. Refuerza la positividad y la esperanza.

La seguridad es una parte importante de nuestro bienestar físico y emocional. Nos ayuda a crecer, a aprender y a explorarnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Desarrollar y mantener la seguridad en nuestras vidas es como crear una base sólida para nuestra salud y éxito futuros. Lo necesitamos y lo buscamos de forma natural. Cuando tenemos seguridad, nuestro cerebro y nuestro cuerpo pueden relajarse, renovarse y restaurarse.

En esta sección tienes la oportunidad de explorar creativamente lo que la seguridad es o no es para ti. La seguridad es diferente para cada persona. Tal vez haya un lugar al que puedas ir para dejar atrás todas tus preocupaciones. Tal vez haya una persona en la que puedas confiar y hablar de cualquier cosa. Tal vez tengas un recuerdo que te transporte a un momento en el que te sentías seguro, cómodo y protegido. Te invito a que expreses tus verdades y sueños con crear seguridad para tu yo actual y futuro.

CREATING A SAFE/BRAVE PLACE

When you think of safety, what comes to mind? You are invited to think about a place, real or imaginary, where you can go to feel safe and/or brave. Maybe it's a place you've been to before or one that only exists in your mind. If you have trouble thinking of something, think of a place that can be safe and/or brave for you. What do you see, hear, smell, feel, or taste? You can use words, images, shapes and colors to show your safe/brave place. Whatever comes up for you is OK — there is no right or wrong way. On the left side of the paper, you can get your thoughts and sketches together and on the lines below, you can describe your safe/brave place. When you're ready, you can use the circles on the right to create different places or you can use the extras for practice. When you are done, you can cut the circles out and add string. You can use your creation as a reminder of how your safe/brave place looks and feels to ground you in the present and remind yourself that in this moment, you are safe.

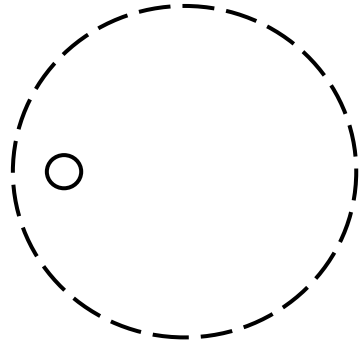
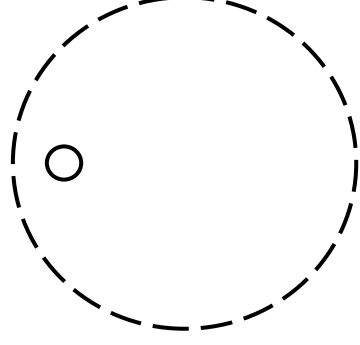
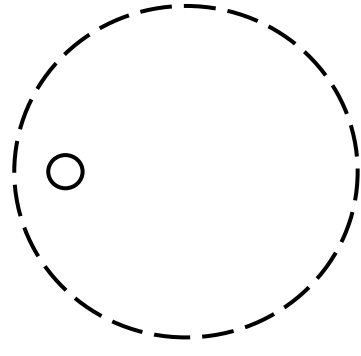
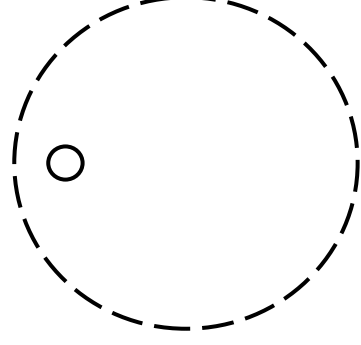
Blank space for writing and sketching.

Four dashed circles for creating safe/brave places, each with a small solid circle inside.

About my safe/brave place: _____

CREAR UN ESPACIO SEGURO/VALIENTE

Cuando piensas en seguridad, ¿qué te viene a la mente? Te invito a pensar en un lugar, real o imaginario, al que puedas ir para sentirte seguro. Tal vez sea un lugar en el que ya has estado o uno que sólo existe en tu mente. Si te cuesta pensar en algo, piensa en un lugar que pueda ser seguro/valiente para ti. ¿Qué ves, oyes, hueles, sientes o saboreas? Puedes utilizar palabras, imágenes, formas y colores para mostrar tu lugar seguro/valiente. Lo que se te ocurra está bien, no hay una forma correcta o incorrecta. En la parte izquierda del papel, puedes poner en común tus pensamientos y esbozos y, en las líneas de abajo, puedes describir tu lugar seguro/bravo. Cuando estés listo, puedes utilizar los círculos de la derecha para crear diferentes lugares o puedes utilizar los sobrantes para practicar. Cuando hayas terminado, puedes recortar los círculos y añadir un cordel. Puedes utilizar tu creación como recordatorio de cómo es y cómo se siente tu lugar seguro/bravo para conectarte con el presente y recordarte a ti mismo que, en este momento, estás a salvo.

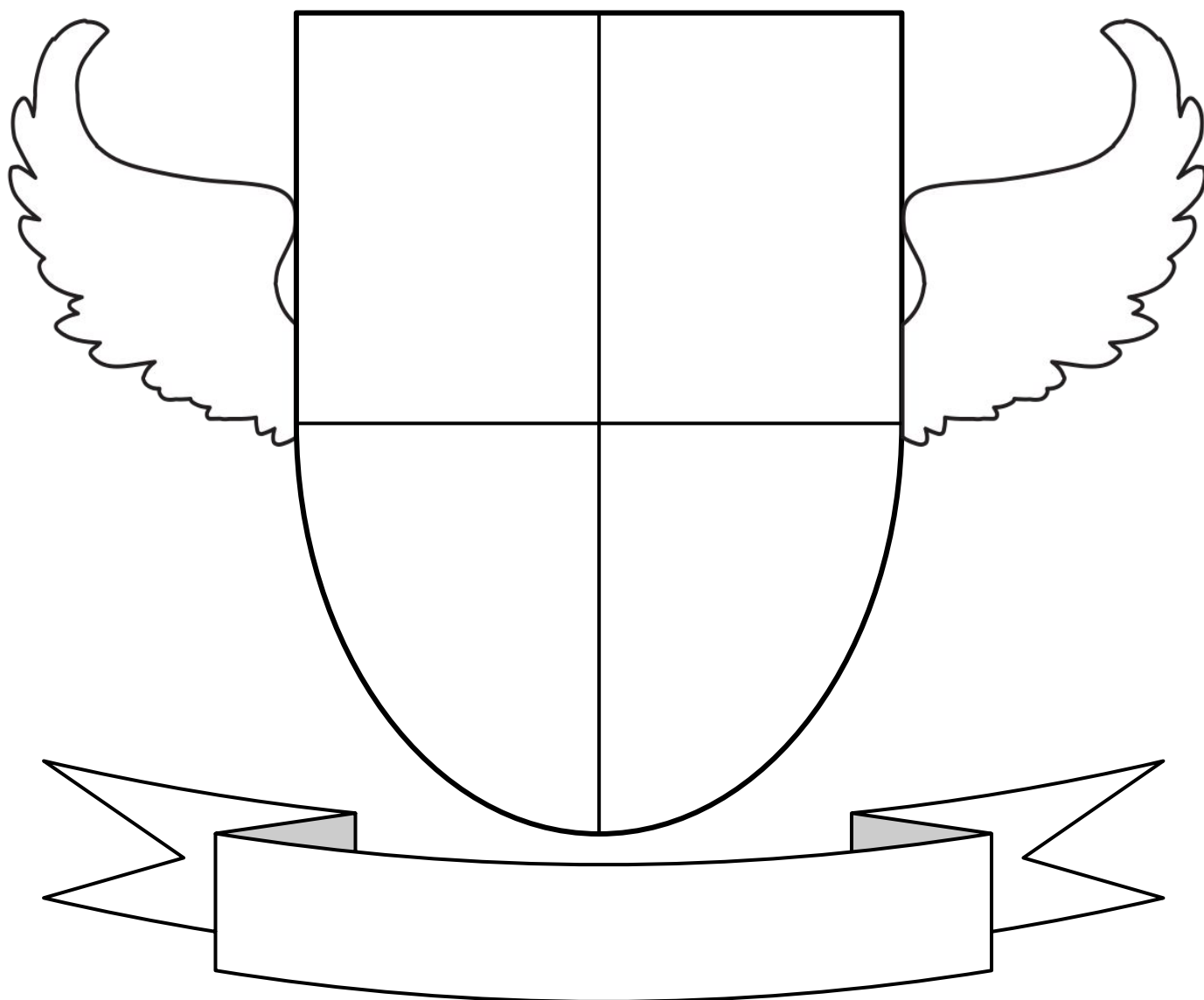


Sobre mi espacio seguro/valiente: _____

COAT OF ARMS

A coat of arms can symbolize the strength and pride of a person or family. Using images, shapes, symbols, colors, and words, you are invited to create your own coat of arms to represent the uniqueness of you. Use these prompts or follow your own directions – there's no right or wrong way.

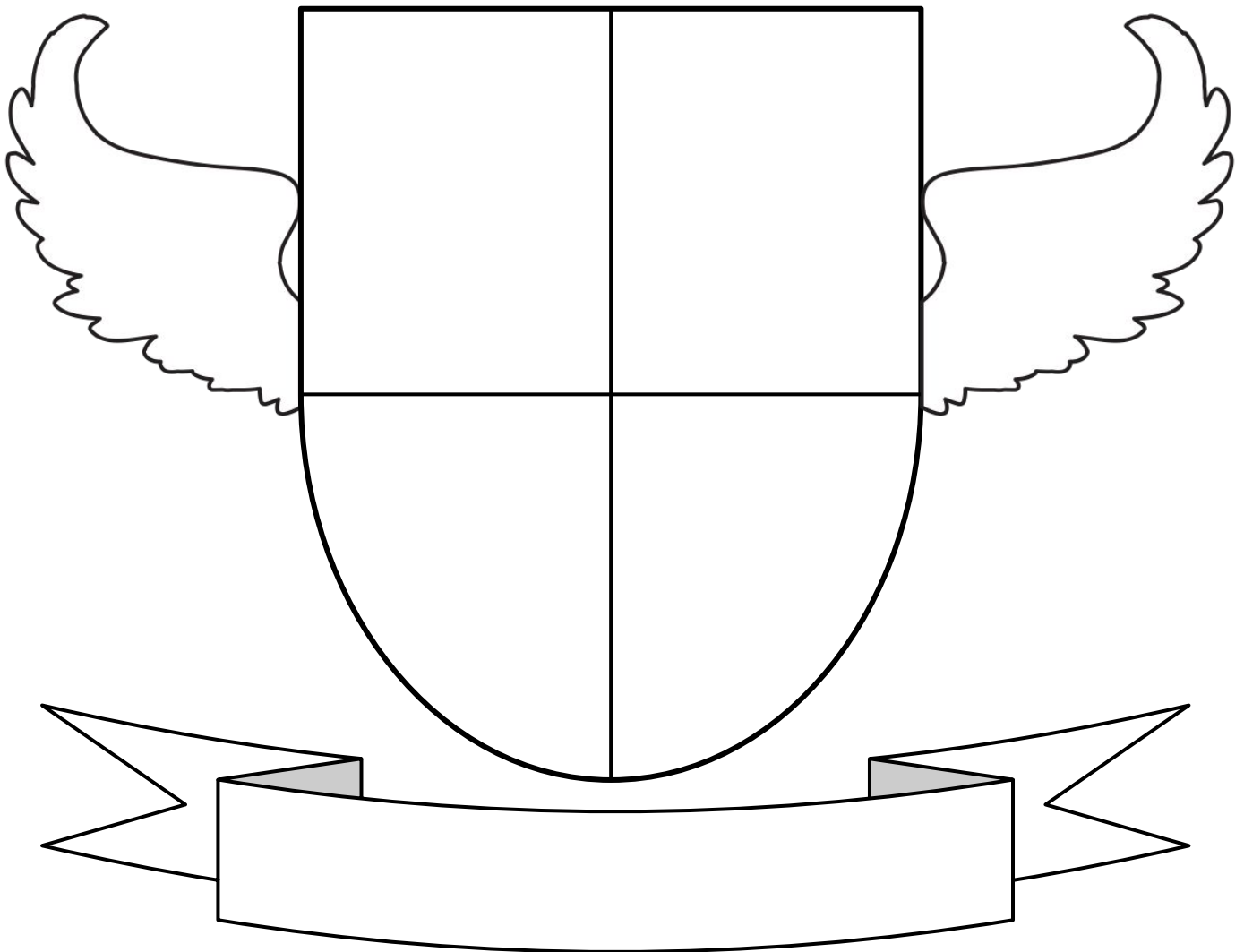
- Upper left corner – What is a thing, animal, shape, or color that represents you?
- Lower left corner – Who are the people in your inner circle that provide you support?
- Upper right corner – What is your favorite thing to do with these individuals?
- Lower right corner – What helps you feel safe/brave?
- On the bottom ribbon – What is your superhero name?



ESCUDO DE ARMAS

Un escudo de armas puede simbolizar la fuerza y el orgullo de una persona o familia. Usando imágenes, formas, símbolos, colores y palabras, se le invita a crear su propio escudo de armas para representar la originalidad de tí. Use estas indicaciones o use sus propias instrucciones – no hay una forma correcta ni incorrecta.

- Esquina superior izquierda – ¿Qué cosa, animal, forma o color te representa?
- Esquina inferior izquierda – ¿Quiénes son las personas en su círculo íntimo que le brindan apoyo?
- Esquina superior derecha – ¿Qué es lo que más le gusta hacer con estas personas?
- Esquina inferior derecha – ¿Qué te ayuda a sentirte seguro/valiente?
- En la franja inferior – ¿Cuál es tu nombre de tú superhéroe?



IDENTIFYING FEELINGS

Feelings are information that allow us to know what is happening inside us. There are no good or bad feelings because all emotions serve a function, we can say that some are comfortable and others can be uncomfortable, but we can learn something from all of them and it allows us to learn more about ourselves, too. Because feelings also have an impact on our body, we have certain physical sensations with each emotion. These sensations allow us to connect and know how we are feeling. Not all emotions will show up the same way for everyone – it can be the same feeling, but with completely different sensations. It is important to recognize and honor the feelings of each person even if they are felt and seen in a different way than ours.

When we stop to observe how we are feeling and look inward, our emotions give us clues. Some emotions may be masking others so another benefit of taking a moment to examine them is that we will be able to identify how we are really feeling. Knowing how to listen and identify our feelings allows us to talk about them, ask for what we need, and better resolve possible conflicts.

In this section, you will be invited to slow down and examine your thoughts, feelings, and concerns as well as identify the resources that help you feel joy. By doing this, each person will be able to share their feelings and honor and respect each other's experiences.

IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la información que nos permite conocer lo que ocurre en nuestro interior. No existen sentimientos buenos o malos porque todas las emociones cumplen una función. Si bien podemos decir que algunas son cómodas y otras pueden ser incómodas, de todas ellas podemos aprender algo y también nos permite aprender más sobre nosotros mismos. Como los sentimientos también tienen un impacto en nuestro cuerpo, tenemos ciertas sensaciones físicas con cada emoción. Estas sensaciones nos permiten conectar y saber cómo nos sentimos. No todas las emociones se manifiestan de la misma manera para todo el mundo: puede ser el mismo sentimiento, pero con sensaciones completamente diferentes. Es importante reconocer y honrar los sentimientos de cada miembro de la familia, aunque se sientan y se vean de forma diferente a la nuestra.

Cuando nos detenemos a observar cómo nos sentimos y miramos hacia dentro, nuestras emociones nos dan pistas. Algunas emociones pueden estar enmascarando otras, por lo que otro beneficio de tomarse un momento para examinarlas es que podremos identificar cómo nos sentimos realmente. Saber escuchar e identificar nuestros sentimientos nos permite hablar de ellos, pedir lo que necesitamos y resolver mejor los posibles conflictos.

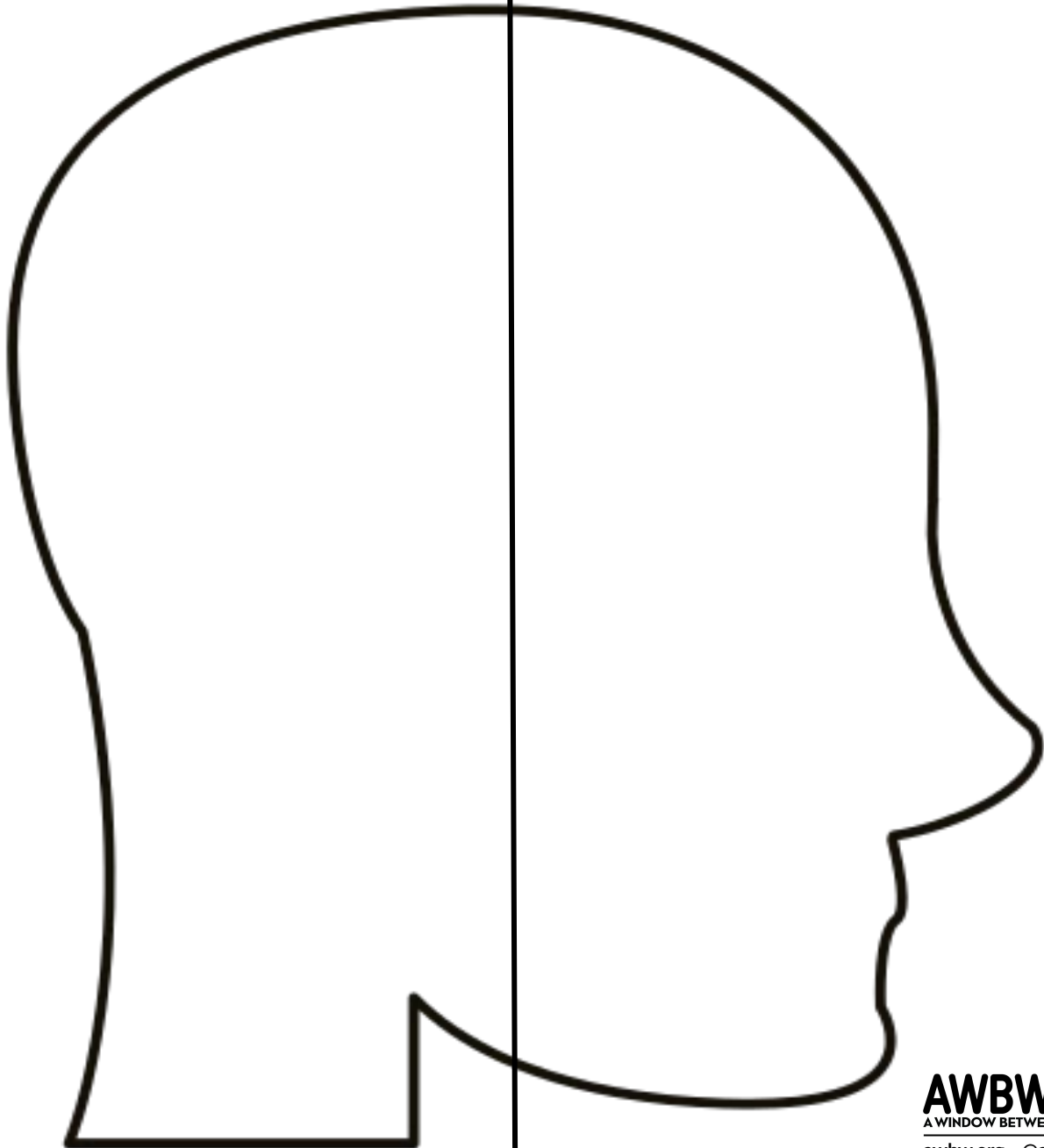
En esta sección, te invito a frenar y examinar tus pensamientos, sentimientos y preocupaciones, así como a identificar los recursos que te ayudan a sentir alegría. De este modo, cada miembro de la familia podrá compartir sus sentimientos y honrar y respetar las experiencias del resto.

INSIDE / OUTSIDE

You are invited to explore the “you” that you know on the inside and the “you” that people see on the outside. Sometimes the person we know on the inside is different than the person we let others see, sometimes it isn't. In the space below, use colors, images, shapes, and words to express the inside and outside you. Do you look confident on the outside but feel nervous inside? Is your outward personality different from what you feel? As you explore these different sides of yourself you might learn something new. Whatever comes out for you is OK – there's no right or wrong way.

INSIDE

OUTSIDE

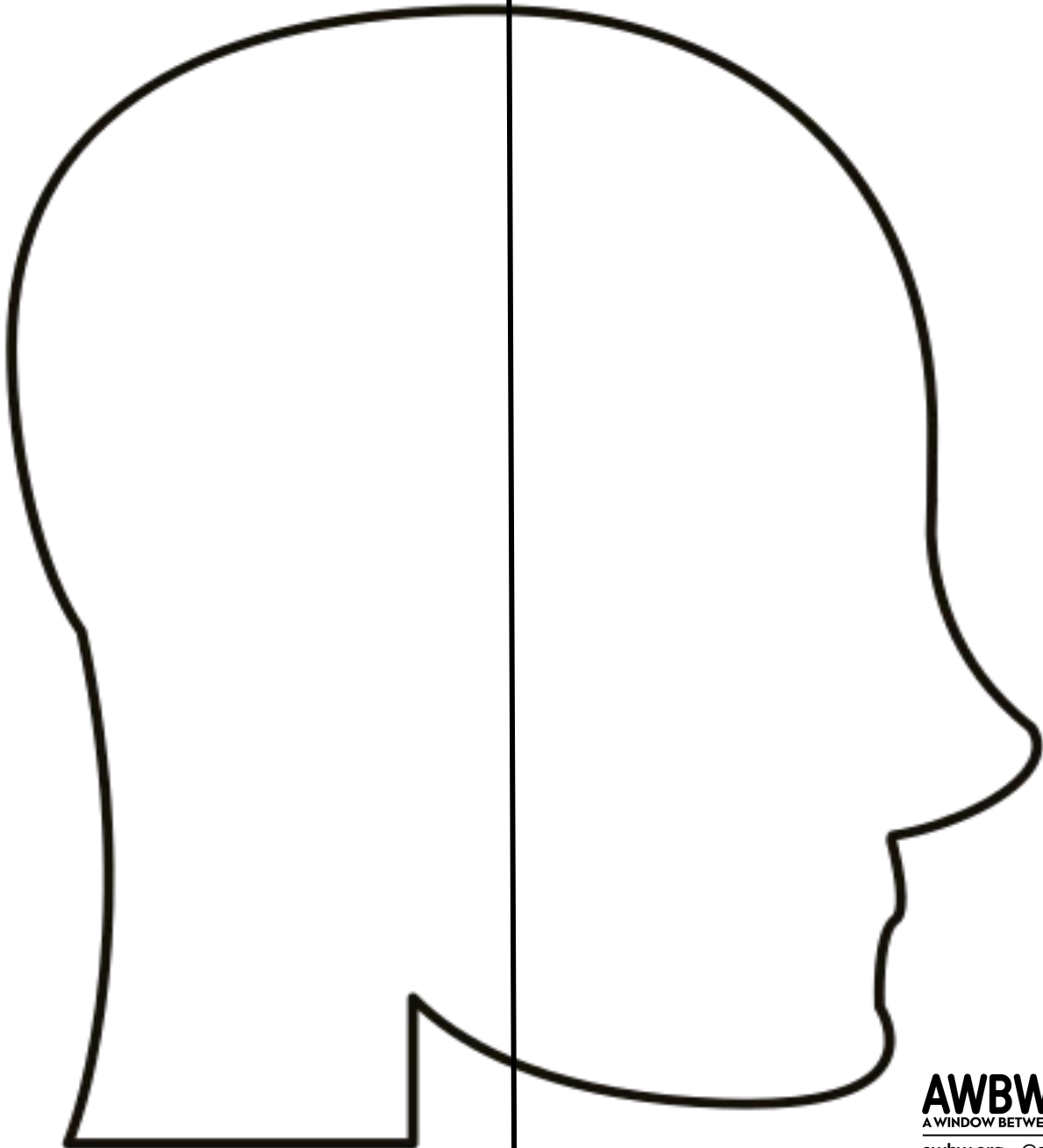


INTERIOR / EXTERIOR

Se le invita a explorar el “usted” que conoce en su interior y el “usted” que la gente ve en el exterior. A veces, la persona que conocemos en el interior es distinta de la persona que dejamos que otros vean, a veces no lo es. En el espacio de abajo, use colores, imágenes, formas y palabras para expresar el usted interior y exterior. ¿Se ve seguro en el exterior, pero se siente nervioso en el interior? ¿Es su personalidad exterior diferente de cómo se siente? Conforme explora estos distintos aspectos de su persona, podría aprender algo nuevo. Como sea que resulte para usted, está bien – no hay una forma correcta ni incorrecta.

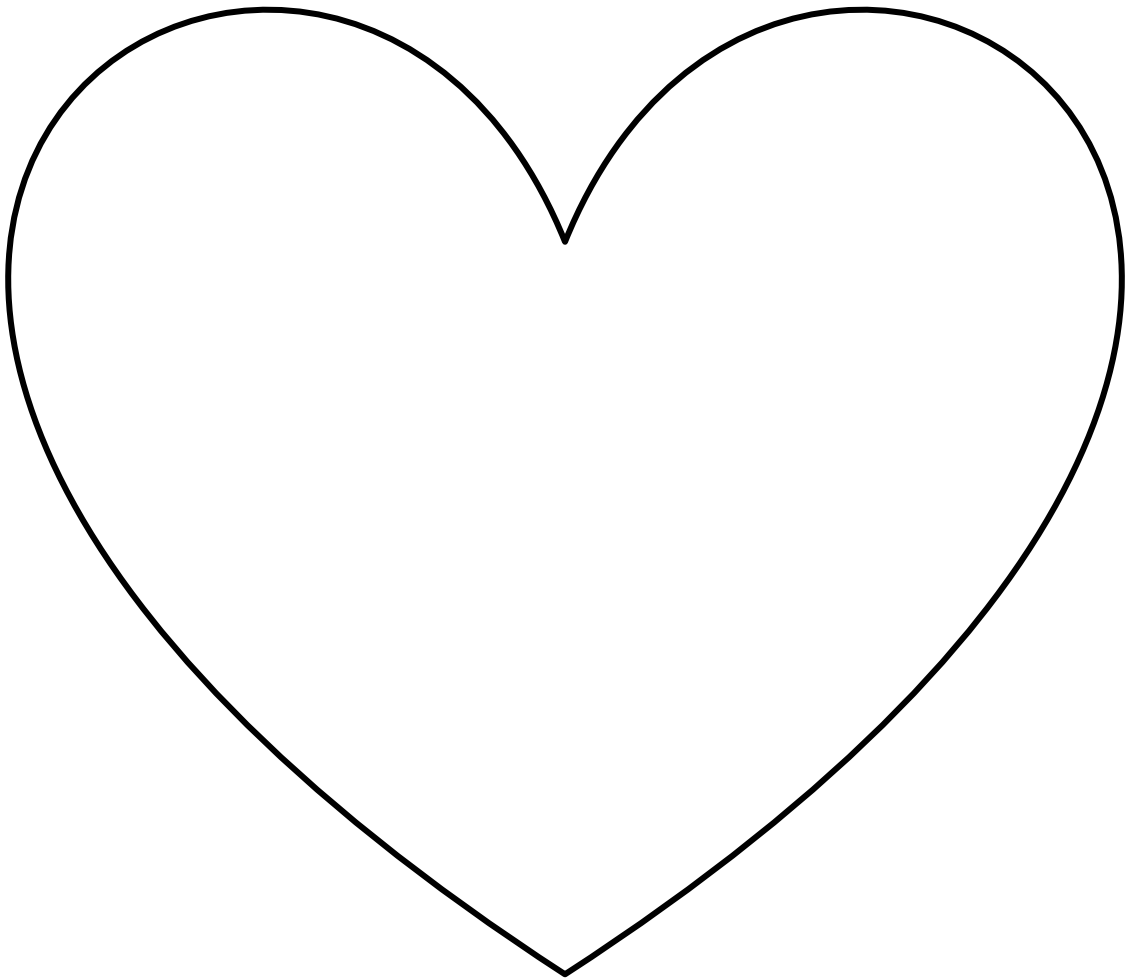
INTERIOR

EXTERIOR



HEART STORIES

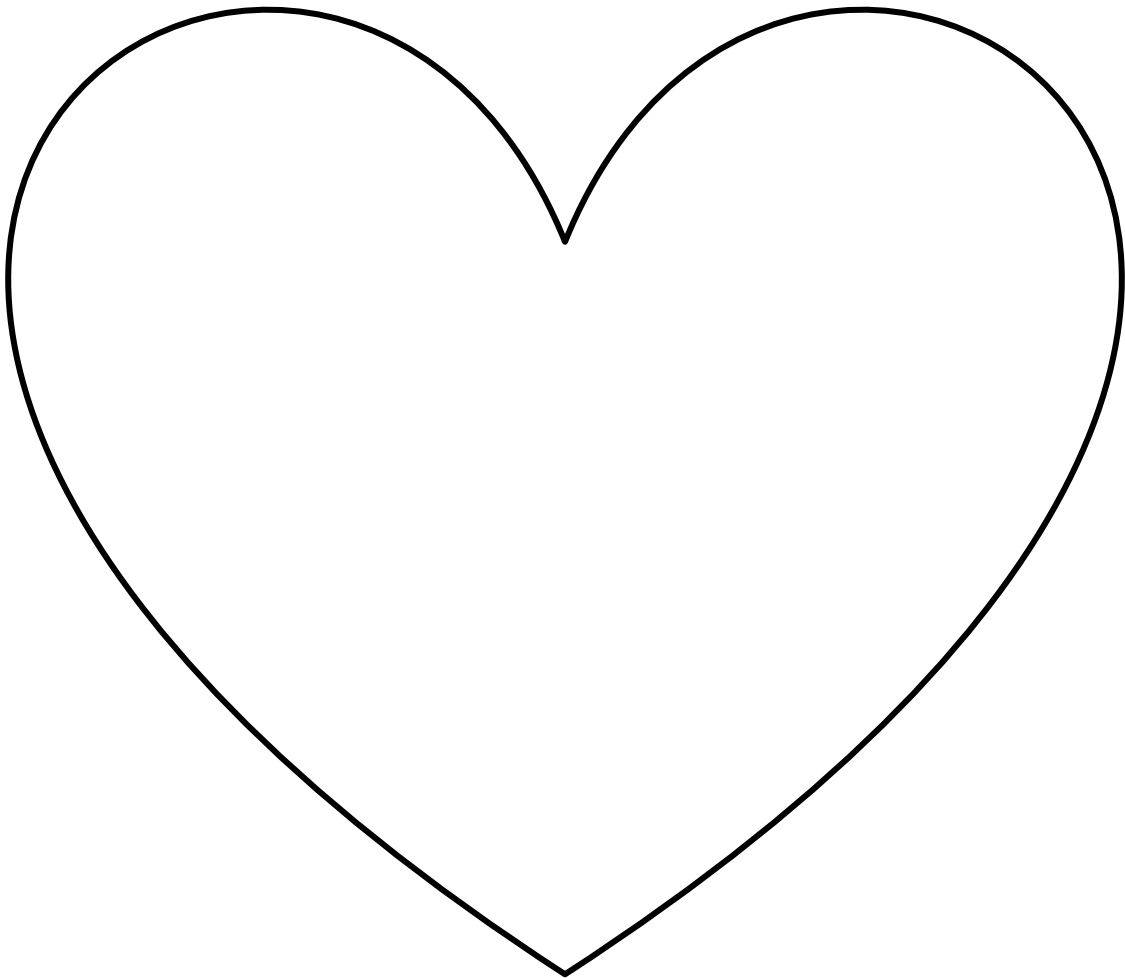
Have you ever thought about what your heart would say if it could talk? You are invited to think about all the different ways your heart feels and bring them out onto the paper to tell a story. What are the things that make your heart happy, sad, or scared? What is your heart proud of? If your heart were a color today, what color would it be? By listening to your heart, you can begin to understand it more and talk about what it needs. You can also talk to other people about what it needs. Using images, shapes, colors, and words fill in the heart below to tell your heart story. You can also use the lines to write your heart story. Whatever comes up for you is OK – there's no right or wrong way.



My heart story: _____

HISTORIAS DEL CORAZÓN

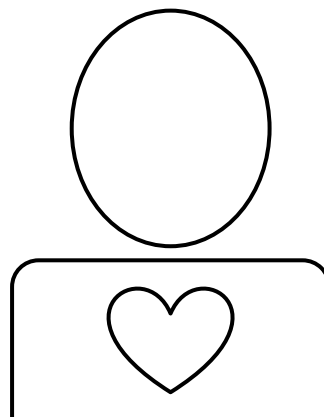
¿Alguna vez ha pensado qué diría su corazón si pudiera hablar? Se le invita a pensar en todos los diferentes sentimientos que su corazón tiene y expresarlos en el papel para contar una historia. ¿Qué cosas hacen que su corazón esté feliz, triste o asustado? ¿De qué está orgulloso su corazón? Si su corazón fuera un color hoy, ¿qué color sería? Escuchando a su corazón, puede comenzar a comprenderlo más y hablar sobre lo que necesita. También puede hablar con otras personas sobre lo que su corazón necesita. Usando imágenes, formas, colores y palabras rellene el siguiente corazón, para contar la historia de su corazón. También puede usar las líneas para escribir la historia de su corazón. Como sea que resulte para usted, está bien – no hay una forma correcta ni incorrecta.



La historia de mi corazón: _____

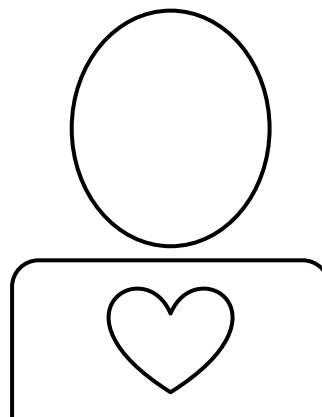
WHAT IS LOVE?

Love can mean different things to different people. The way that you love is unique to you and exploring it can help you share it with others. Take a moment to think about all the ways that you hold love in your heart. Who are the people you love? How do you show love? How do you give love? What are some of the ways that you like to be loved? Using the space below, use words, shapes, drawings, and colors to represent what love means to you. There is no right or wrong way to create, just to let your thoughts out onto the paper. When you are done, share your creation with a safe person and ask them how they show their love.



QUÉ ES EL AMOR?

El amor puede significar cosas distintas para cada persona. La forma en que amas es única para ti y explorarla puede ayudarte a compartirla con los demás. Tómate un momento para pensar en todas las formas en que albergas el amor en tu corazón. ¿A quién amas? ¿Cómo demuestras tu amor? ¿Cómo das amor? ¿Cómo te gusta que te amen? Utiliza el espacio siguiente para representar con palabras, formas, dibujos y colores lo que el amor significa para ti. No hay una forma correcta o incorrecta de crear, sólo deja que tus pensamientos salgan al papel. Cuando hayas terminado, comparte tu creación con una persona segura y pregúntale cómo demuestra su amor.



SELF-REGULATION

Have you ever lost control of yourself? Whether it was from excitement or anger the consequences are usually the same. We either went too far, lost control, or made a mistake. This happens to everyone, but for some of us it may happen more often. Or maybe we have experienced great loss and every time we think about this loss we get very sad, and it is hard to let go of the sadness.

Self-regulation activities are calming and can lead to inner peace. They are amazing tools that we can put in our tool belt for success. They can help us relax, refocus, renew, and restore our body and our brain. You can use coping skills such as a coloring book, listening to music, creating art, talking with a friend, reading a book, or other hobbies that are soothing. Self-regulation will look different from person to person – the important thing is to find what works for you.

You are invited to creatively explore, create, and implement what self-regulation looks like for you. One of the best features of practicing self-regulation skills is that you can add to or change what works for you, and let go of what doesn't.

AUTORREGULACIÓN

¿Has perdido alguna vez el control sobre ti mismo? Ya sea por excitación o por ira, las consecuencias suelen ser las mismas. Nos pasamos, perdemos el control o nos equivocamos. Esto le ocurre a todo el mundo, pero a algunos nos puede pasar más a menudo. O tal vez hemos experimentado una gran pérdida y cada vez que pensamos en esa pérdida nos ponemos muy tristes, y es difícil dejar de lado la tristeza.

Las actividades de autorregulación son calmantes y pueden conducir a la paz interior. Son herramientas increíbles que podemos poner en nuestro cinturón de herramientas para el éxito. Pueden ayudarnos a relajarnos, volver a concentrarnos, renovarnos y restaurar nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Puedes utilizar técnicas de afrontamiento como un libro para colorear, escuchar música, crear arte, hablar con un amigo, leer un libro u otros pasatiempos que te tranquilicen. La autorregulación será diferente de una persona a otra; lo importante es encontrar lo que funciona para ti.

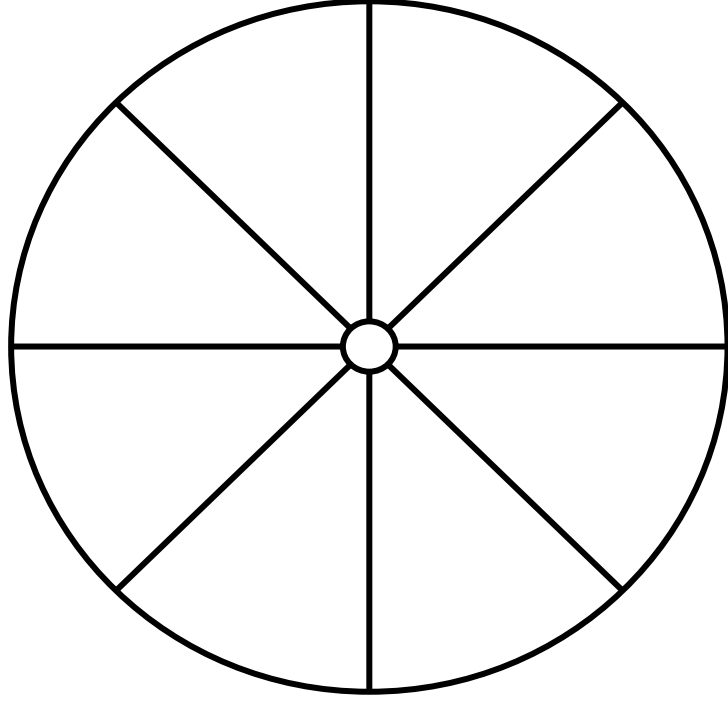
Te invito a que explores, crees y pongas en práctica de forma creativa lo que la autorregulación es para ti. Una de las mejores características de la práctica de las habilidades de autorregulación es que puedes añadir o cambiar lo que te funciona, y dejar de lado lo que no.

TAKE A BREAK, SELF-REGULATE!

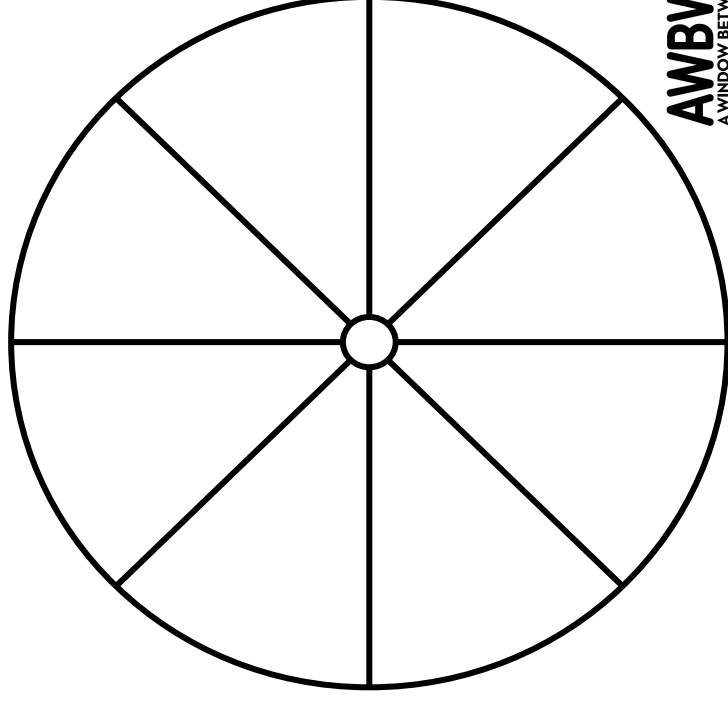
With all the things we do throughout the day, it can be hard to pause and take a break. Taking breaks can be good for your body and your mind. They can help restore your motivation and increase productivity and creativity. These spinners can be helpful reminders for you to take a break.

What you'll need: scissors, pencil, and tape. **Directions:** 1) Think about eight different ways you like to take breaks and use shapes, symbols, colors, and words to write them into the different sections in Spinner A. 2) On Spinner B, add eight different lengths of time you will take your break. You might want to add short and long times so you can choose based on your needs. You can always continue spinning until a length of time works for you. 3) Cut each spinner out and punch or cut a hole through the center circles. 4) Put tape around your pencil to create a flag. 5) Push your pencil through the center holes. When you're ready for a break, spin and enjoy! If you land on a break or a time that doesn't work for you, keep spinning until it does work for you — there is no right or wrong way.

SPINNER A: What would you like to do on your break?



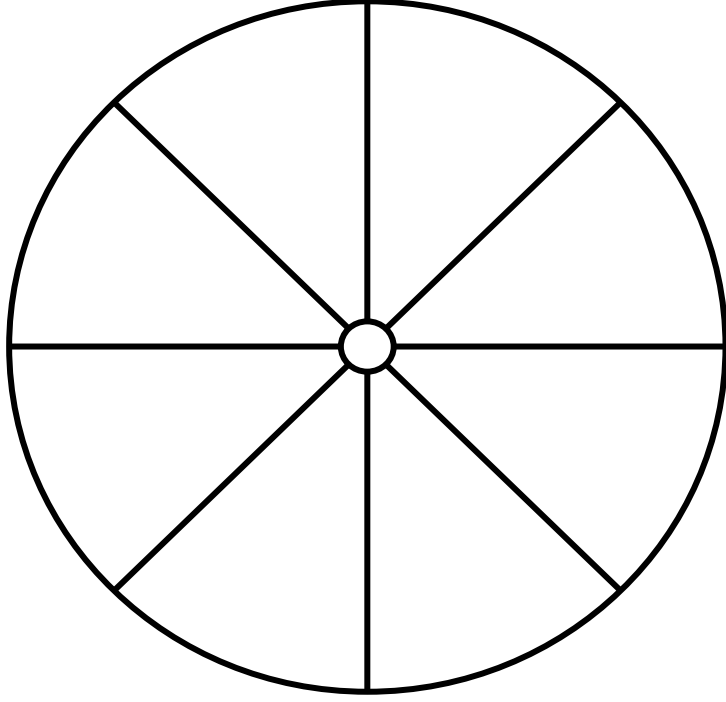
SPINNER B: How long would you like to take a break?



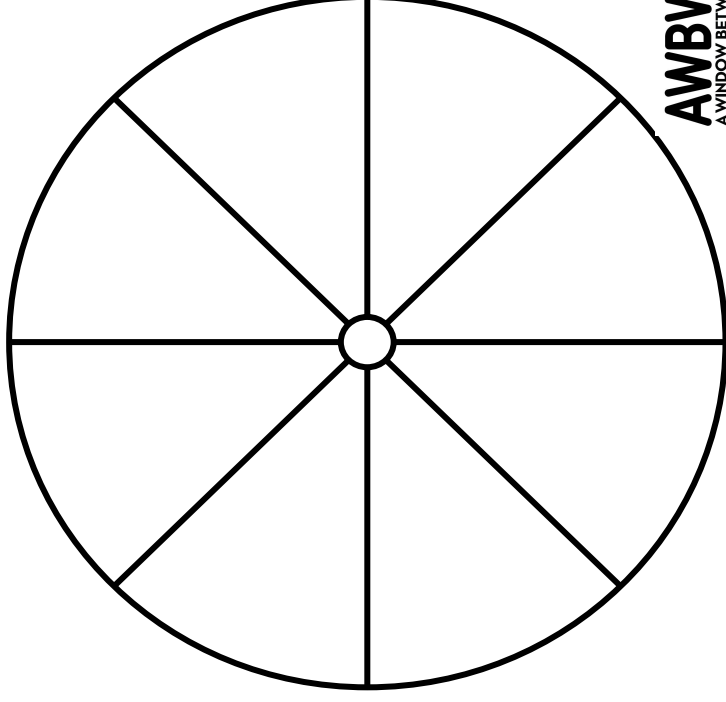
TOME UN DESCANSO, ¡AUTORREGÚLESE!

Con todas las cosas que hacemos a lo largo del día, puede ser difícil tomar una pausa y descansar. Descansar puede ser bueno para su cuerpo y mente. Esto puede ayudar a restaurar su motivación y a mejorar su productividad y creatividad. Estas ruletas pueden ser recordatorios útiles de que debe tomarse un descanso. **Necesitará:** tijeras, lápiz y cinta adhesiva. **Instrucciones:** 1) Piense en ocho formas diferentes en las que le gusta descansar y use formas, símbolos, colores y palabras para escribirlas en las diferentes secciones de la Ruleta A. 2) En la Ruleta B, agregue ocho duraciones de tiempo diferentes por las cuales tomará su descanso. Es posible que quiera escribir duraciones largas y cortas para que pueda escoger según sus necesidades. Siempre puede continuar dándole vueltas hasta que alguna duración de tiempo funcione para usted. 3) Corte cada ruleta y haga un agujero en los círculos centrales. 4) Ponga cinta adhesiva alrededor de su lápiz para crear una bandera. 5) Empuje su lápiz a través de los agujeros centrales. Cuando esté listo para descansar, dele vueltas a las ruletas y disfrute! Si cae en un descanso o en un tiempo que no funcione para usted, siga dándole vueltas a las ruletas hasta que funcione para usted — no hay formas correctas o incorrectas.

RULETA A: ¿Qué le gustaría hacer en su descanso?

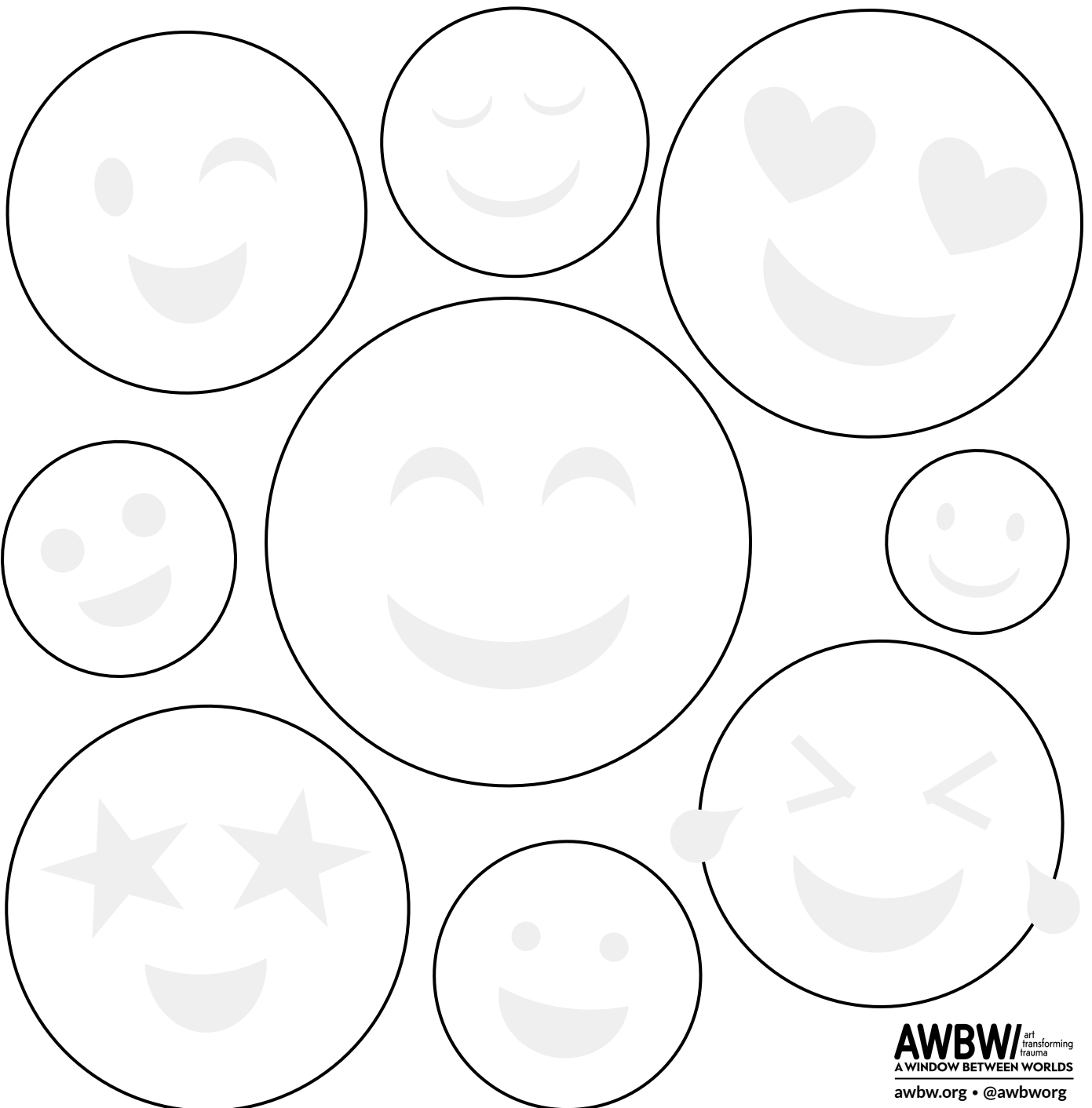


RULETA B: ¿Por cuánto tiempo le gustaría descansar?



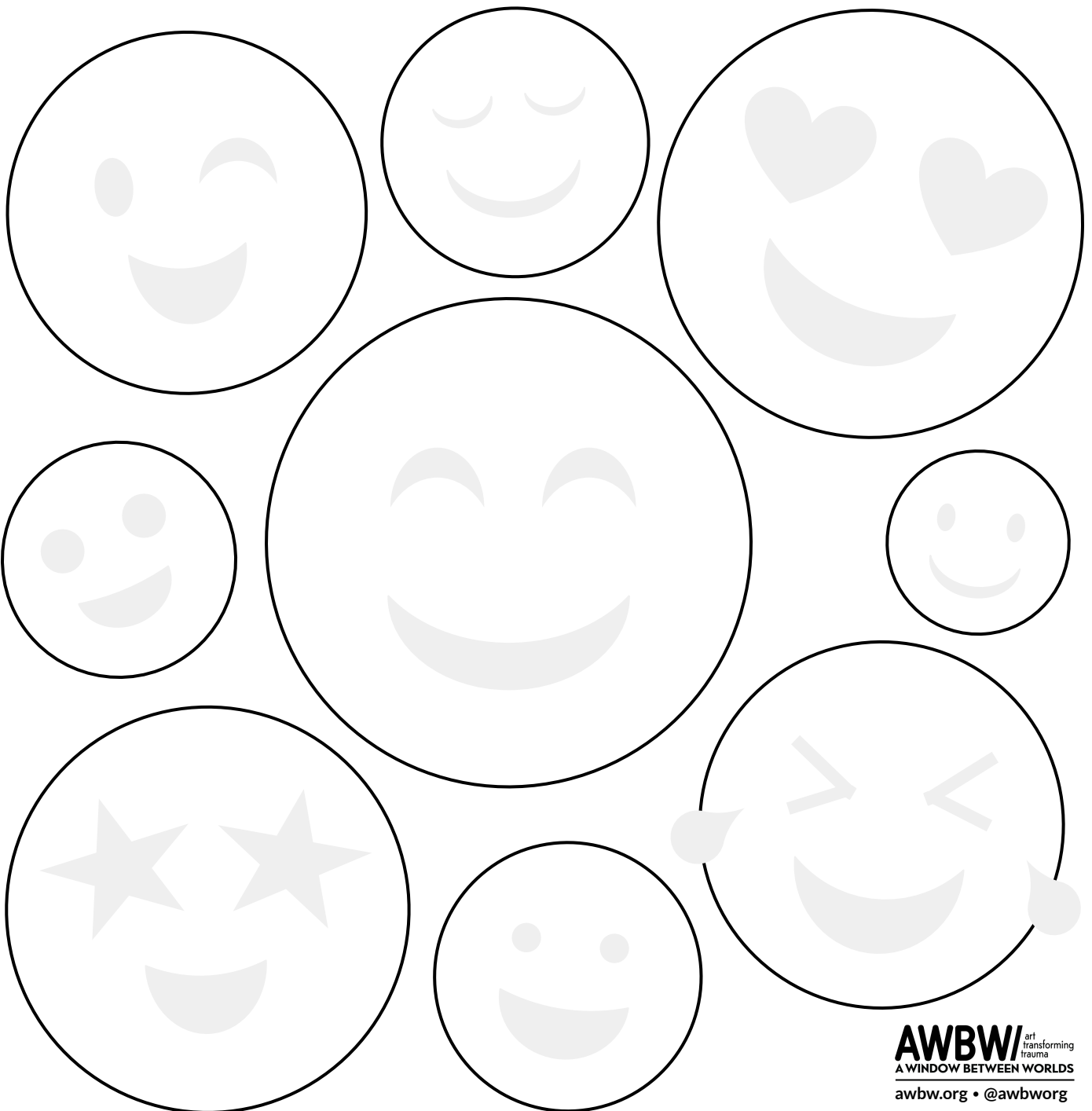
THE REASONS WE SMILE

When we are going through a hard time, it can be difficult to find our way back to thinking about and enjoying the things that make us happy. For this workshop, you are invited to think about all of the reasons to smile. Maybe it's your family, friends, or other things in your life. It can be a memory you think of that brings a smile to your face. On the faces below, use words, drawings, and colors to capture all of the things worth smiling for. Can't think of anything? No problem. You can imagine things that you are hoping to smile for in the future. The next time you're having an off day, look back at your creation as a reminder of your joy.



LAS RAZONES PARA SONREIR

Cuando pasamos por un mal momento, puede ser difícil volver a pensar y disfrutar de las cosas que nos hacen felices. En este taller, te invitamos a pensar en todas las razones para sonreír. Puede ser tú familia, tus amigos u otras cosas de tu vida. Puede ser un recuerdo que te haga sonreír. En las caras de abajo, utiliza palabras, dibujos y colores para plasmar todas las cosas por las que merece la pena sonreír. ¿No se te ocurre nada? No hay problema. Puedes imaginar cosas por las que esperas sonreír en el futuro. La próxima vez que tengas un mal día, mira tu creación como recordatorio de tu alegría.



RESILIENCE

Resilience refers to the ability to overcome critical moments and adapt after experiencing a difficult situation. It does not mean returning to the natural state prior to adversity as if nothing had happened, but rather it is finding meaning in – and growing from – difficult moments.

The workshops in this section will invite you to creatively explore what resilience is to you. They provide opportunities for reflection of your past, spotlighting where you have gained or created inner strength. We have all gotten back up after a fall, mistake, or hard situation. What is great about resilience is that it's contagious. It can take just one person to walk in with resilience and spread it around to everyone. This personal strength comes from rising like the phoenix out of the ashes, out of the hardships stronger, wiser, and better than ever before.

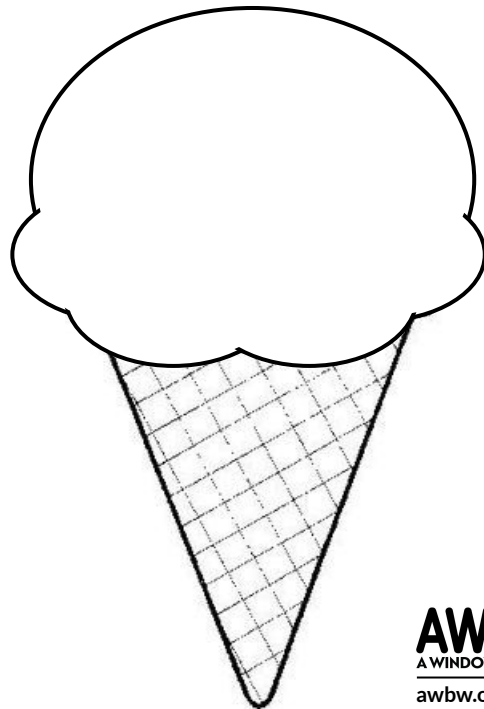
RESILIENCIA

La resiliencia se refiere a la capacidad de superar los momentos críticos y de adaptarse tras experimentar una situación difícil. No significa volver al estado natural anterior a la adversidad como si no hubiera pasado nada, sino que es encontrar el sentido de los momentos difíciles y crecer a partir de ellos.

Los talleres de esta sección te invitarán a explorar de forma creativa lo que es la resiliencia para ti. Estos proporcionan oportunidades para reflexionar sobre tu pasado, destacando dónde has ganado o creado fuerza interior. Todos nos hemos levantado después de una caída, un error o una situación difícil. Lo bueno de la resiliencia es que es contagiosa. Puede bastar con que una persona manifieste resiliencia y la contagie a todos. Esta fuerza personal proviene del fénix que renace de las cenizas, de las dificultades, más fuerte, más sabia y mejor que nunca.

LIFE IS SWEET

During uncertain times, it can be easier for negative thoughts to pop into our minds. To support you in staying connected to the joy in your life, you are invited to reflect on the happy memories you've had on your own, with family, friends, or others. Can't think of any? No problem. You can also think about experiences you would like to have in the future. Using the space below, take a moment to journal and reflect on your memories and ideas. When you're ready, use images, shapes, colors, and words to decorate the scoop of ice cream. Start with your favorite memory or idea and continue drawing more scoops to watch your ice cream grow! There is no right or wrong way to create. Keep your creation nearby to remind you of the sweeter side of life!



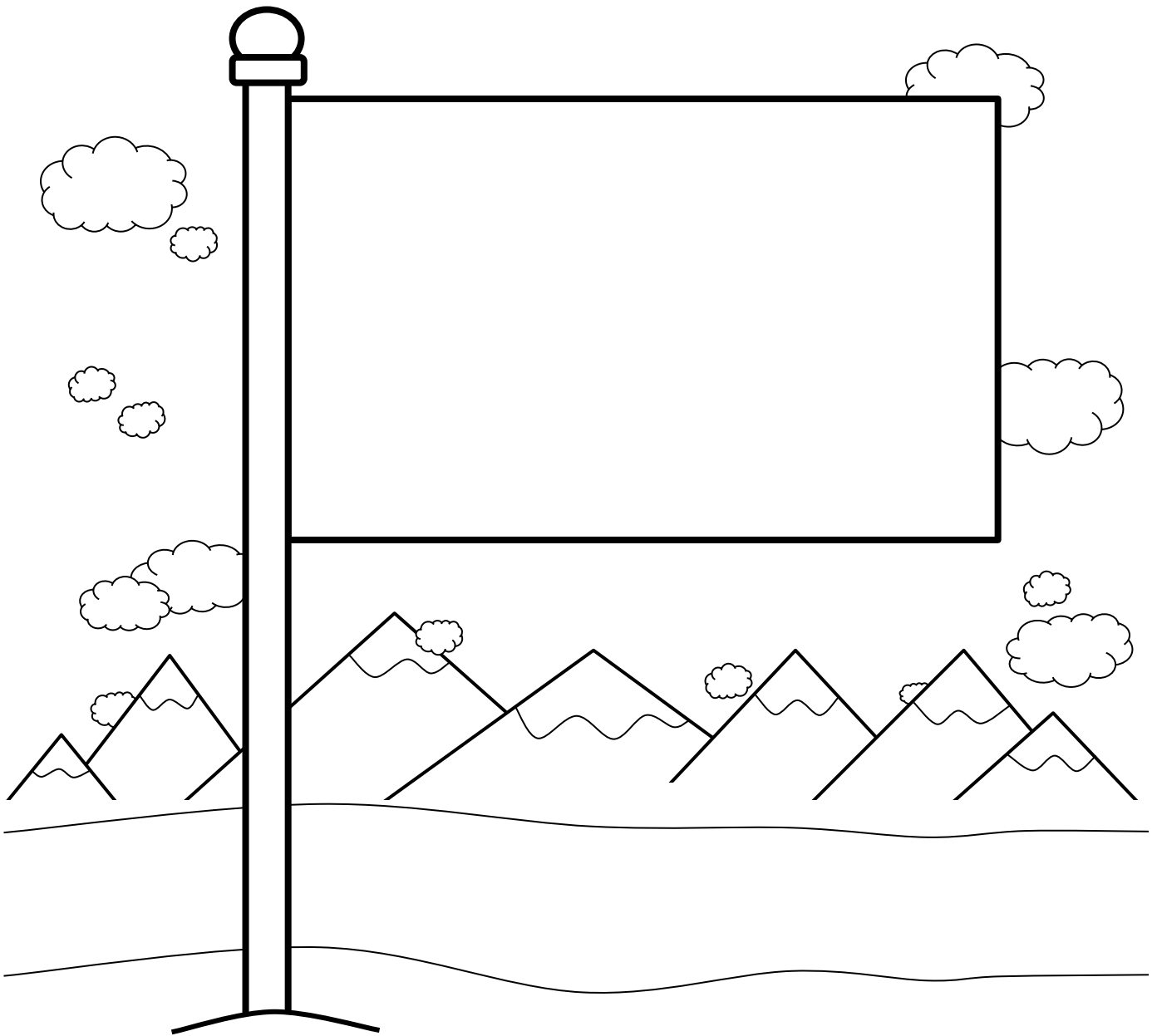
LA VIDA ES DULCE

Durante los momentos de incertidumbre, puede ser más fácil tener pensamientos negativos. Para ayudarle a permanecer conectado con las cosas que le causan placer en la vida, lo invitamos a reflexionar sobre los recuerdos felices que ha tenido por sí solo, con su familia, amigos o con otros. ¿No puede pensar en nada? No hay problema. También puede pensar en experiencias que le gustaría tener en el futuro. Usando el espacio de abajo, tómese un momento para escribir y reflexionar sobre sus recuerdos e ideas. Cuando esté listo, use imágenes, formas, colores y palabras para decorar la bola de helado. ¡Empiece con su recuerdo o idea favorita y continúe dibujando más bolas para ver cómo crece su helado! Todas las formas de crear están bien, no hay formas correctas o incorrectas. ¡Mantenga su creación cerca para recordar el lado dulce de la vida!



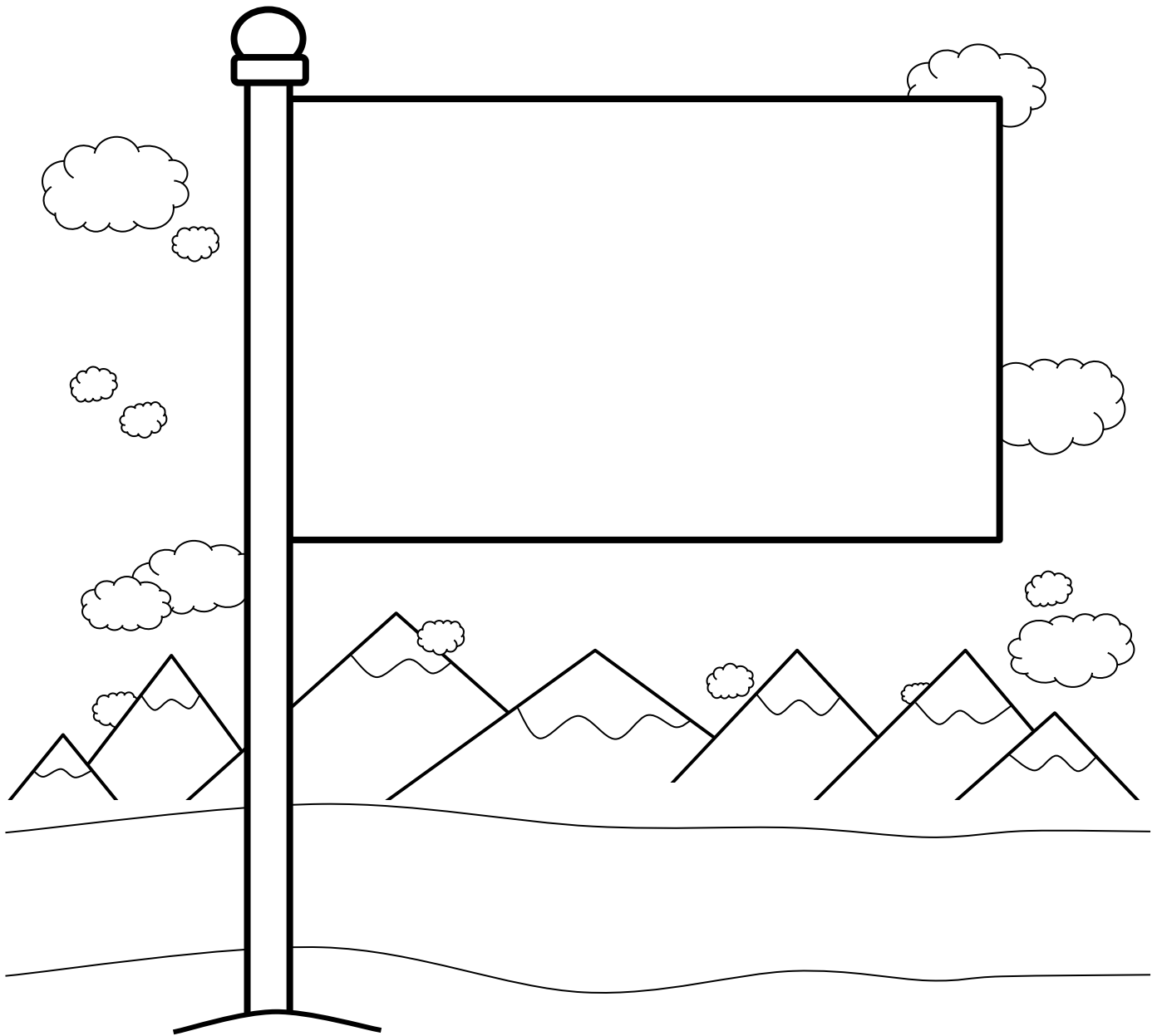
FLYING TALL

There are many ways to be strong and we all have our own definition of what it means to us. Take a moment to think about all the ways you are strong. How do you get through difficult times? When you get scared, what do you do to relax and stay calm? When you have questions, who or where do you go to for answers? Using images, shapes, symbols, colors, and words, fill in your flag with all the different ways that you are strong. This strength shows resilience and helps you get through more challenging times like these in the future. There is no right or wrong way to create. When you're done, take a look at all the ways that you fly tall.





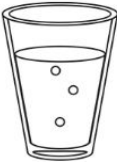
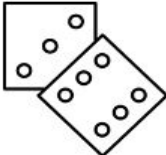





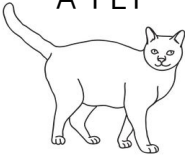

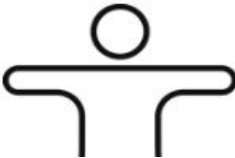

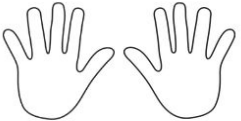

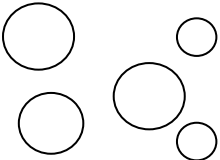


VOLANDO ALTO

Hay muchas formas de ser fuerte y todos tenemos nuestra propia definición de lo que eso significa para nosotros. Tómese un momento para pensar en las formas en las que usted demuestra fortaleza. ¿Cómo supera los momentos difíciles? Cuando está asustado, ¿qué hace para relajarse y estar tranquilo? Cuando tiene preguntas, ¿quién o a dónde va para obtener respuestas? Usando imágenes, formas, símbolos, colores y palabras, llene su bandera con todas las formas diferentes en las que usted demuestra fortaleza. Esta fortaleza muestra resistencia y le ayudará a superar otros momentos difíciles como estos en el futuro. Todas las formas de crear están bien, no hay formas correctas o incorrectas. Cuando termine, vea todas las formas en las que usted vuela alto.



COPING SKILLS BINGO

Coping skills are different things you can do when you're feeling stuck, sad, or stressed out. Everyone has different coping skills that are unique as they are. Using colors, shapes, and drawing, you can fill the empty boxes with coping skills that work for you. As you create, you're welcome to think about what coping skills you already use or new ones you'd like to try out. When you're done, you can toss something small like a piece of paper or a penny, and try out what it lands on. We invite you to keep what you made in a special place to remind you of the things you can do to help pick you up when you're feeling down.

<p>ASK FOR A HUG</p> 	<p>TALK TO A FRIEND</p> 	<p>DRINK WATER</p> 	<p>PLAY A GAME</p> 	
<p>TAKE 3 DEEP BREATHS</p> 		<p>SING A SONG</p> 	<p>EAT A HEALTHY SNACK</p> 	<p>SPEND TIME OUTDOORS</p> 
<p>LISTEN TO MUSIC</p> 	<p>PLAY WITH A PET</p> 	<p>FREE ★ SPACE</p>		<p>LAUGH</p> 
	<p>DRAW OR DOODLE</p> 	<p>STRETCH</p> 	<p>JOURNAL</p> 	<p>SLOWLY COUNT TO TEN</p> 
<p>READ A BOOK</p> 	<p>BLOW BUBBLES</p> 		<p>MAKE A GRATITUDE LIST</p> 	<p>TALK ABOUT YOUR FEELINGS</p> 

HABILIDADES DE ADAPTACIÓN BINGO

Las habilidades de afrontamiento son diferentes cosas que puedes hacer cuando te sientes atascado, triste o estresado. Cada persona tiene sus propias habilidades de afrontamiento. Utilizando colores, formas y dibujos, puedes rellenar las casillas vacías con las habilidades de afrontamiento que te funcionen. Mientras creas, puedes pensar en las habilidades que ya utilizas o en otras nuevas que te gustaría probar. Cuando hayas terminado, puedes tirar algo pequeño, como un trozo de papel o una moneda, y probar sobre qué cae. Te invitamos a que guardes lo que has hecho en un lugar especial para recordar las cosas que puedes hacer para levantarte cuando te sientas mal.

<p>PIDE UN ABRAZO</p> 	<p>HABLA CON UN AMIGO</p> 	<p>BEBER AGUA</p> 	<p>JUEGA</p> 	
<p>RESPIRA HONDO 3 VECES</p> 		<p>CANTA UNA CANCIÓN</p> 	<p>COME UN TENTEMPÍE SALUDABLE</p> 	<p>PASA TIEMPO AL AIRE LIBRE</p> 
<p>ESCUCHA MÚSICA</p> 	<p>JUEGA CON UNA MASCOTA</p> 	<p>ESPACIO ★ LIBRE</p>		<p>RÍE</p> 
	<p>DIBUJAR</p> 	<p>ESTIRARSE</p> 	<p>ESCRIBIR EN EL DIARIO</p> 	<p>CONTAR LENTAMENTE HASTA DIEZ</p> 
<p>LEER UN LIBRO</p> 	<p>SOPLAR BURBUJAS</p> 		<p>HACER UNA LISTA DE AGRADECIMIENTO</p> 	<p>HABLA DE TUS SENTIMIENTOS</p> 

GRATITUDE & AFFIRMATIONS

Practicing gratitude and positive affirmations can greatly improve one's mental health and overall well-being as we shift our focus away from negative thoughts and feelings. Regularly affirming positive beliefs about ourselves can increase self-confidence and promote a more optimistic outlook on life.

Gratitude and positive affirmations can also enhance relationships by fostering feelings of appreciation and reciprocation. It is important to practice these habits consistently, even when faced with challenges or hardships, in order to maintain a healthy perspective and cultivate resilience.

In this section, you'll be invited to begin or continue your practice and remind yourself of your worthiness – you may be surprised by the transformative power of these simple practices!

GRATITUD Y AFIRMACIONES

Practicar la gratitud y las afirmaciones positivas puede mejorar enormemente la salud mental y el bienestar general, ya que alejamos nuestra atención de los pensamientos y sentimientos negativos. Afirmar regularmente creencias positivas sobre nosotros mismos puede aumentar la confianza en uno mismo y promover una visión más optimista de la vida.

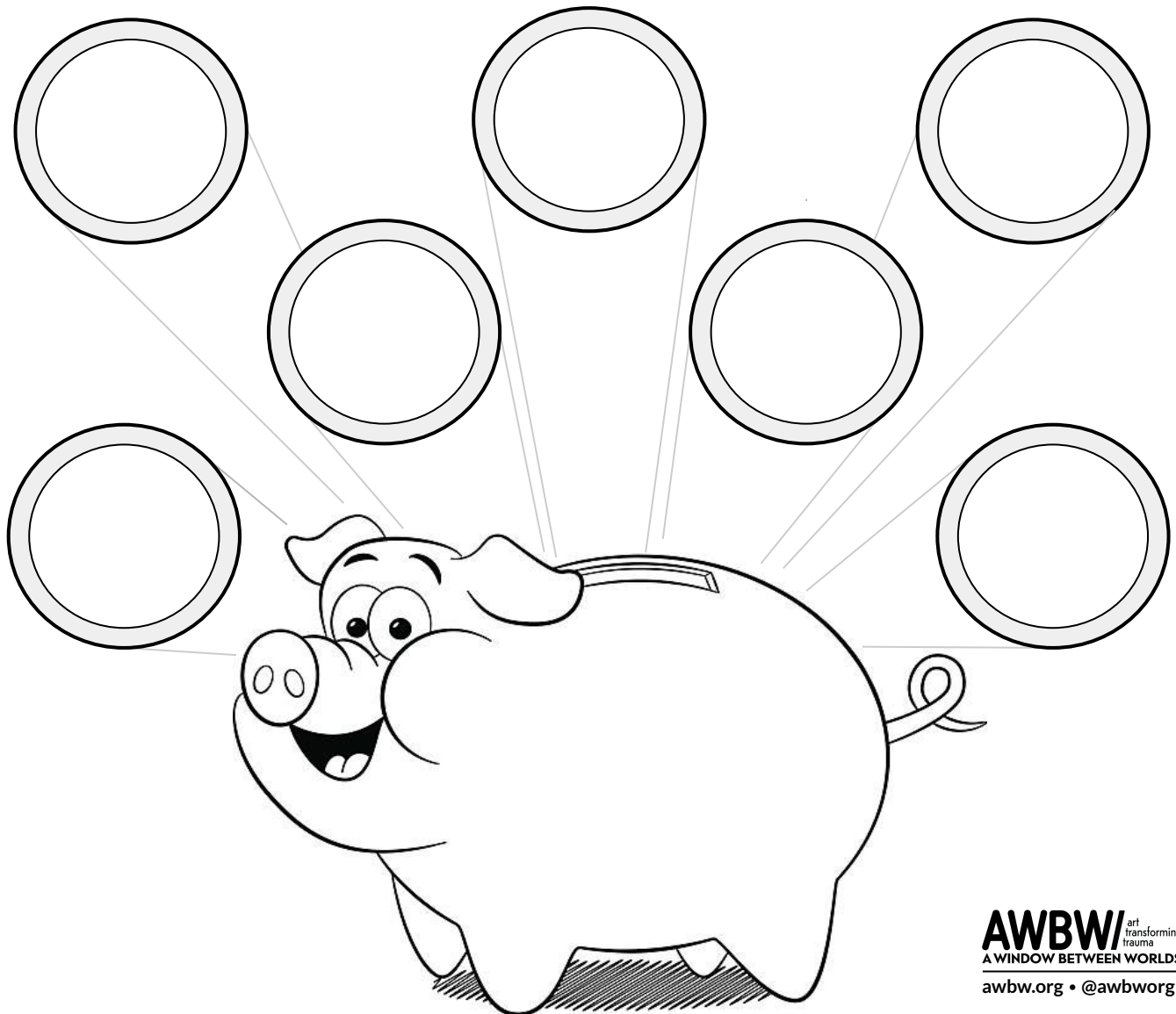
La gratitud y las afirmaciones positivas también pueden mejorar las relaciones al fomentar sentimientos de aprecio y reciprocidad. Es importante practicar estos hábitos de forma constante, incluso cuando nos enfrentamos a retos o dificultades, para mantener una perspectiva saludable y cultivar la resiliencia.

En esta sección, te invitaremos a que empieces o continúes con tu práctica y te recuerdes a ti mismo que vales la pena: ¡puede que te sorprenda el poder transformador de estas sencillas prácticas!

POSITIVE PIGGIES

Positive self-talk is something you can do to build your self-esteem, support you when you are feeling down, or to battle negative thoughts. Capturing positive words, statements, images and colors that lift you up can be a good place to start. Your piggy bank can keep your messages safe until you need them. Follow the directions below to create your very own Positive Piggy. Whatever comes up for you is OK – there is no right or wrong way.

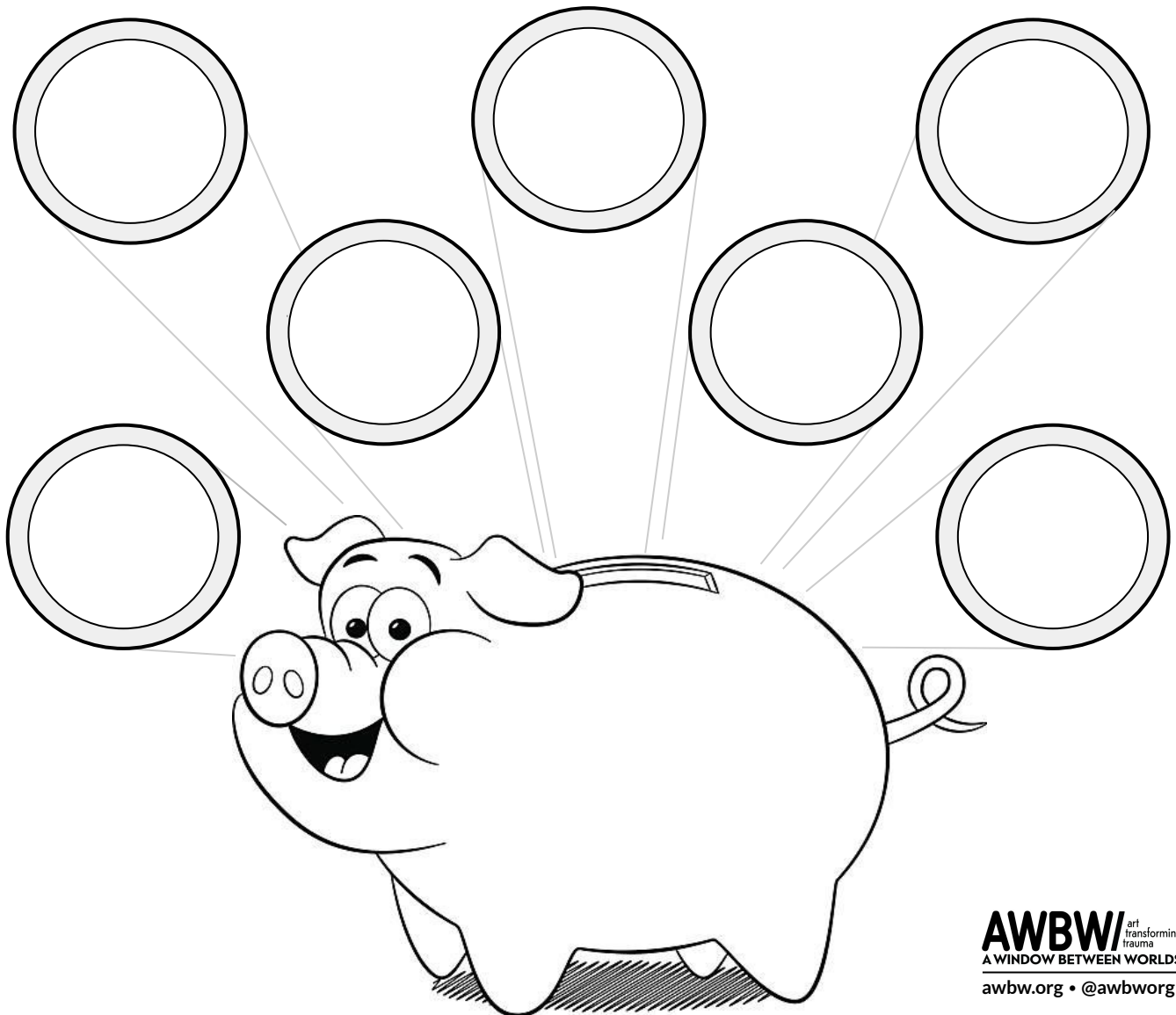
1. Think about times in your life when you can use positive self-talk. Maybe it's before you even start your day or when you hear negative comments from others or even yourself. Or maybe it's when you need a boost of confidence to get through a challenging time.
2. Fill in each coin with positive words, statements, images, colors, and shapes.
3. Decorate your piggy with colors that represent your positivity. You can also add additional words, statements and images if you'd like.
4. Think about how you can use your Positive Piggy for positive self-talk the next time you are faced with a challenge.



ALCANCÍAS POSITIVAS

Los diálogos internos positivos son algo que puede hacer para construir su autoestima, usar de apoyo cuando se sienta mal o para combatir pensamientos negativos. Capturar palabras, declaraciones, imágenes y colores positivos que lo hacen sentir bien puede ser un buen punto de inicio. Su alcancía puede mantener sus mensajes seguros hasta que los necesite. Siga las instrucciones de abajo para crear su propia Alcancía Positiva. Cualquier cosa en la que piense está bien ya que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Piense en los momentos de su vida en los que usa diálogos internos positivos. Tal vez es incluso antes de iniciar el día o al escuchar comentarios negativos provenientes de otras personas o incluso de usted mismo. O tal vez es cuando necesita un impulso de confianza para superar un momento difícil.
2. Llene cada moneda con palabras, declaraciones, imágenes, colores y formas positivas.
3. Decore su alcancía con colores que representen su positividad. También puede agregar palabras, declaraciones e imágenes adicionales.
4. Piense en cómo puede usar su Alcancía Positiva para un diálogo interno positivo la próxima vez que se enfrente a un desafío.



CUP OF GRATITUDE

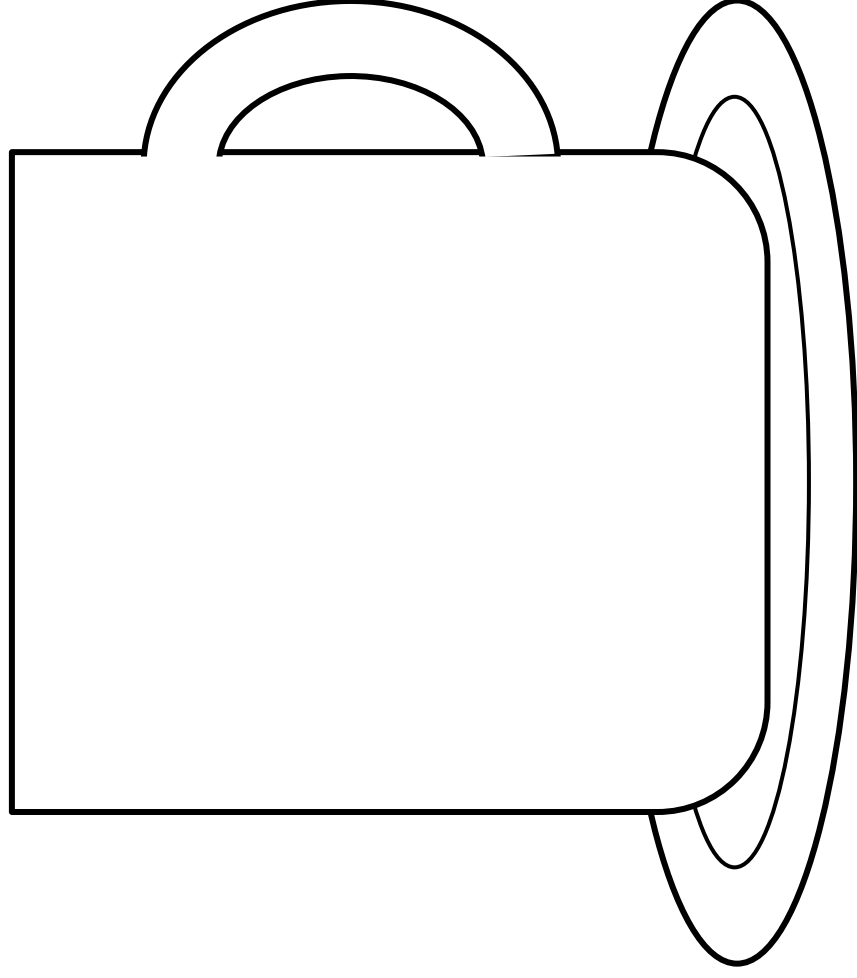
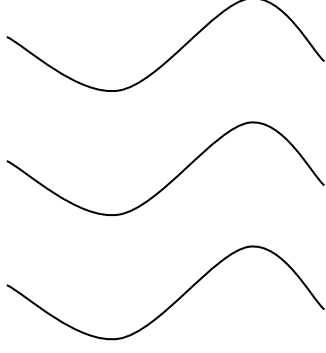
This workshop can serve as a space to identify and express gratitude as a way to enhance wellbeing. This window of time can be used to fill your cup - mind, body, and spirit. There is no right or wrong way to create just to trust whatever comes out.

To begin, you are invited to journal on a separate sheet of paper about the following questions or anything else that comes to mind. What are your initial thoughts and feelings about gratitude? What are you grateful for in this moment? Do your thoughts or feelings unlock a door or open a window to more gratitude? If so, what comes to mind?

After journaling, using words, shapes, images, symbols and/or colors, “pour” your gratitude into your cup. This might include people, places, victories, insights, pets, pictures, sounds. You may also add what supports your cup to the saucer such as positive words, people, places, songs, scents, or anything else that brings you a sense of joy and wellbeing.

You can “drink” from your cup anytime. To “drink” from your cup means to pause with intention to notice what you are grateful for. This can serve as a reminder to connect with thoughts and feelings of gratitude daily.

Consider returning to your cup as often as needed to add or remove things from it. You can add elements that reflect sweetness, elements that help brighten your day or a given moment, just like cream! Practicing gratitude regularly can help to improve physical, mental and spiritual well-being. May you savor every sip from your cup of gratitude!



TAZA DE GRATITUD

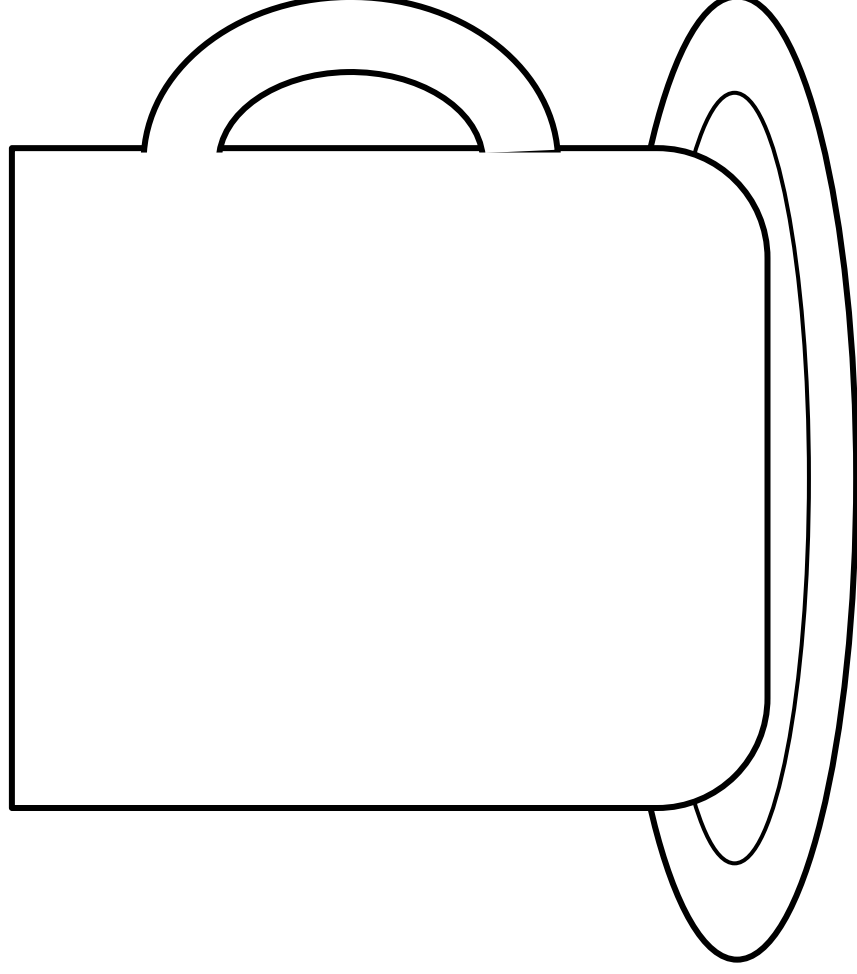
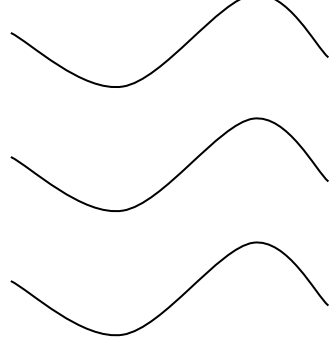
Este taller puede servir de espacio para identificar y expresar la gratitud como forma de mejorar el bienestar. Esta ventana de tiempo se puede utilizar para llenar su taza-mente, cuerpo y espíritu. No hay una manera correcta o incorrecta de crear, sólo confiar en lo que salga.

Para empezar, te invitamos a escribir en una hoja de papel las siguientes preguntas o cualquier otra cosa que se te ocurra. ¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos iniciales sobre la gratitud? ¿Por qué estás agradecido en este instante? ¿Desbloquean tus pensamientos o sentimientos una puerta o abren una ventana a más gratitud? Si es así, ¿qué te viene a la mente?

Después de escribir en tu diario, utiliza palabras, formas, imágenes, símbolos y/o colores para "verter" tu gratitud en tu taza. Puede incluir personas, lugares, victorias, percepciones, mascotas, imágenes, sonidos. También puedes añadir al platillo aquello que apoye tu taza, como palabras positivas, personas, lugares, canciones, aromas o cualquier otra cosa que te aporte una sensación de alegría y bienestar.

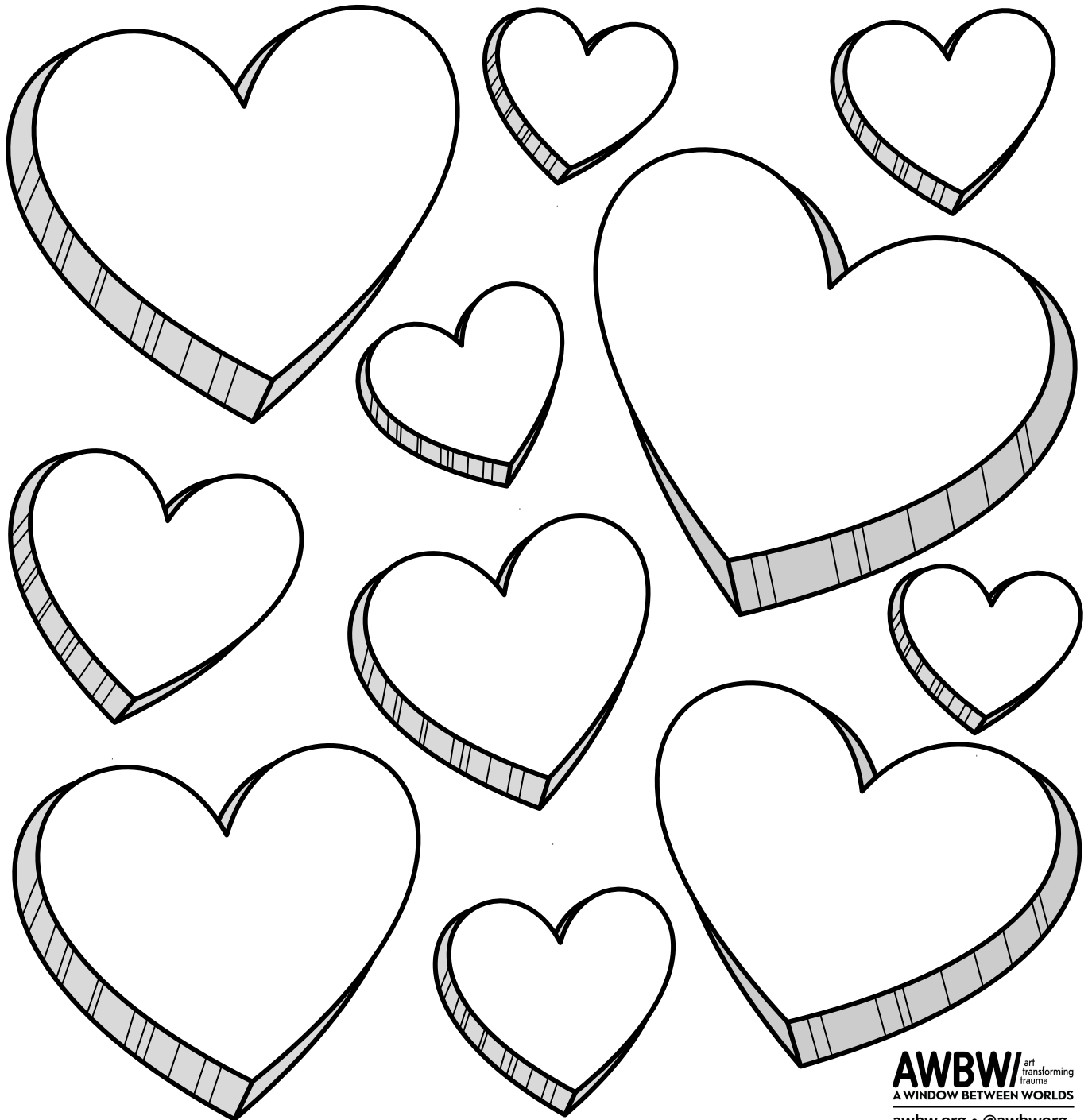
Puedes "beber" de tu copa en cualquier momento". Beber" de tu copa significa hacer una pausa intencionada para darte cuenta de lo que agradeces. Esto puede servir como recordatorio para conectar con pensamientos y sentimientos de gratitud a diario.

Considera la posibilidad de volver a tu copa tantas veces como sea necesario para añadir o quitar cosas de ella. Puedes añadir elementos que reflejen dulzura, elementos que ayuden a alegrar tu día o un momento determinado, ¡como una crema! Practicar la gratitud con regularidad puede ayudar a mejorar el bienestar físico, mental y espiritual. ¡¡Que saborees cada sorbo de tu taza de gratitud!!



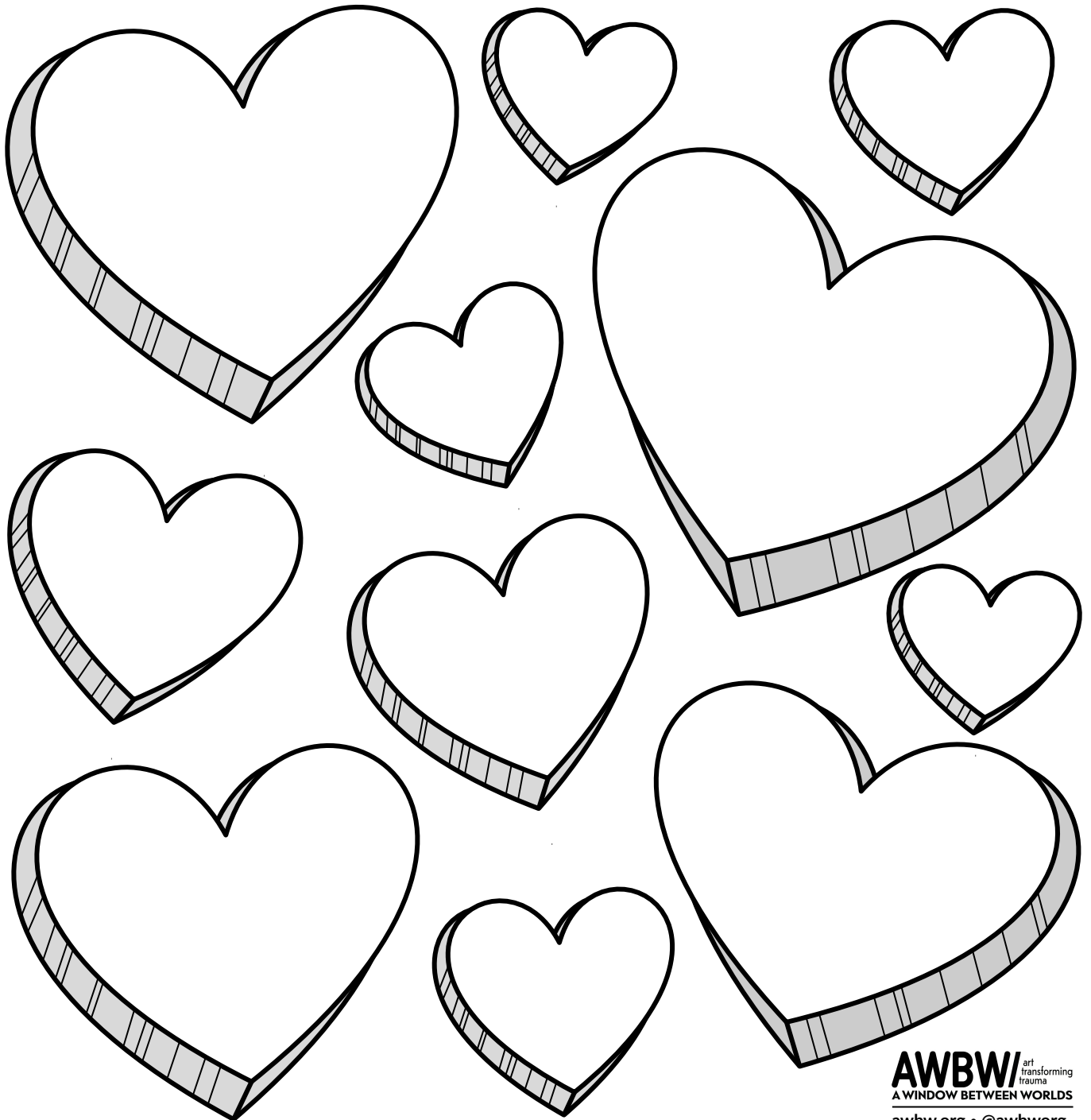
AFFIRMATION HEARTS

This workshop is a window into loving yourself. Just like fuel for the heart, positive self-talk can give us energy when we are feeling down or in need of encouragement. You are invited to fill in the hearts below with words, phrases, drawings, and colors that uplift you. They can be ones that you have used in the past or new ones that you would like to use in the future. When you are done, keep your hearts in a safe place and bring them out as a reminder to practice positive self-talk. You can even share them with a safe person and encourage them to create their own. There's no right or wrong to create - have fun!



AFIRMACIONES DEL CORAZÓN

Este taller es una ventana al amor propio. Al igual que el combustible para el corazón, la autoconversación positiva puede darnos energía cuando nos sentimos mal o necesitamos ánimo. Te invitamos a rellenar los corazones de abajo con palabras, frases, dibujos y colores que te animen. Pueden ser palabras que hayas utilizado en el pasado o nuevas palabras que te gustaría utilizar en el futuro. Cuando termines, guarda los corazones en un lugar seguro y sácalos como recordatorio para practicar la autoconversación positiva. Incluso puedes compartirlos con una persona segura y animarla a crear los suyos propios. No hay nada bueno ni malo en crear. ¡diviértete!



CONNECTING TO OUR STRENGTH

You are invited to take a Window of Time to think about the following:

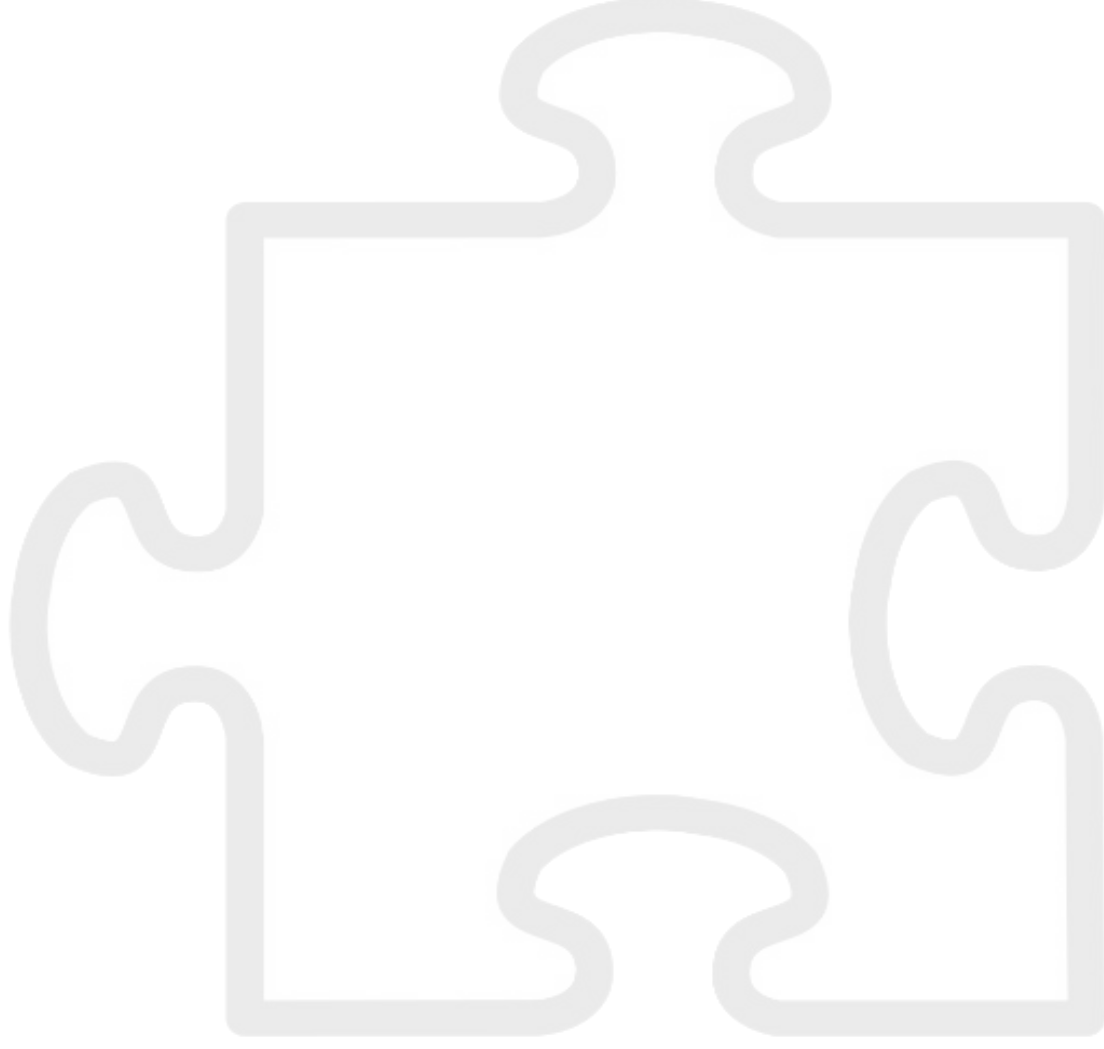
What strength in you do you want to connect with right now?

Fill the puzzle piece with any words, colors, shapes to express this strength in you.

Now, imagine this strength deepening your connection with others.

Fill the space around the puzzle piece with any words, colors, shapes to express how this strength might ripple out.

Keep your creation nearby and revisit it when you need inspiration, encouragement, or a reminder to continue connecting with yourself and others.



CONECTÁNDONOS CON NUESTRA FUERZA

Le invitamos a tomarse una Ventana de Tiempo para reflexionar sobre lo siguiente:

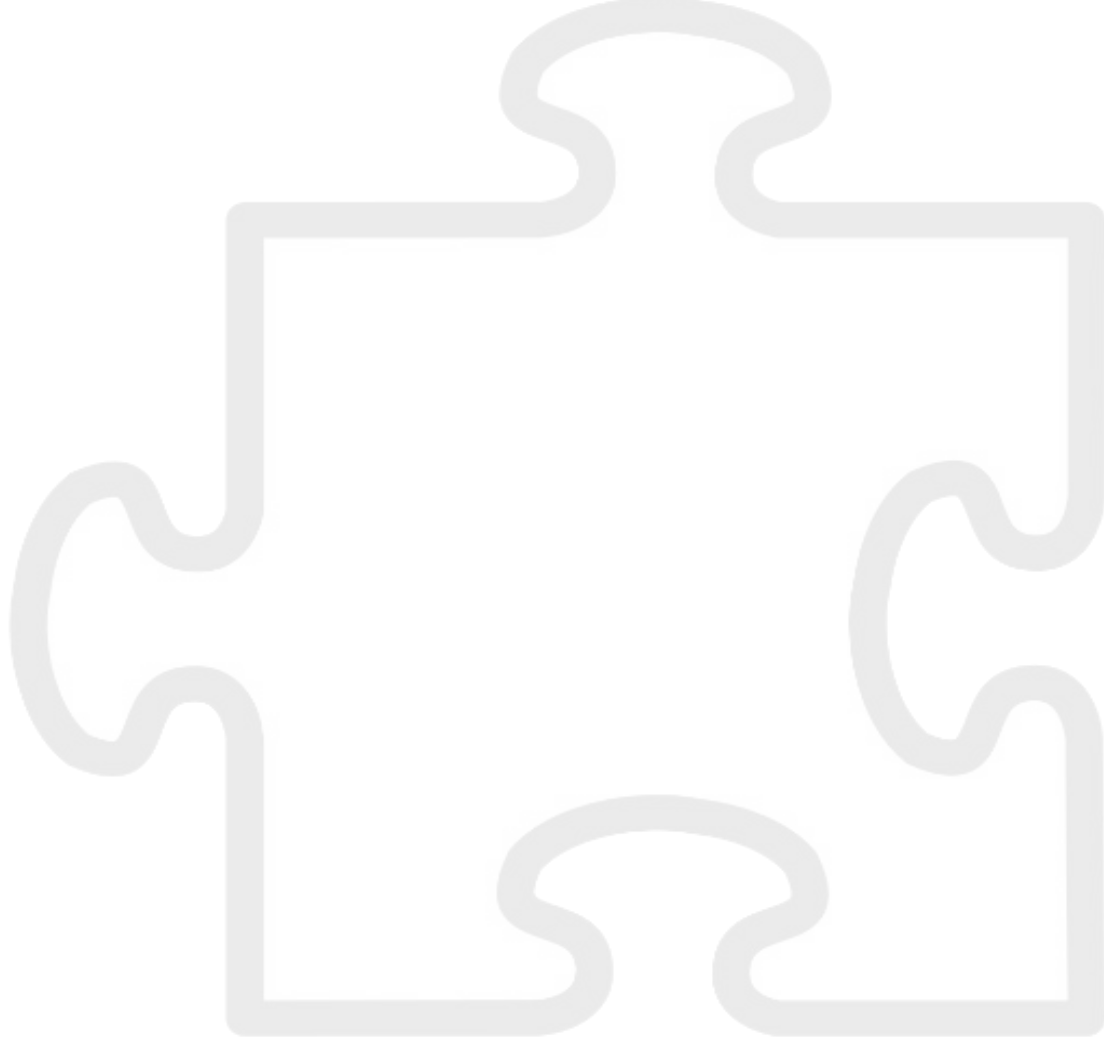
¿Con qué fuerza quieres conectar ahora mismo?

Rellena la pieza del puzzle con cualquier palabra, color o forma que exprese esa fuerza que hay en ti.

Ahora, imagina que esta fuerza profundiza tu conexión con los demás.

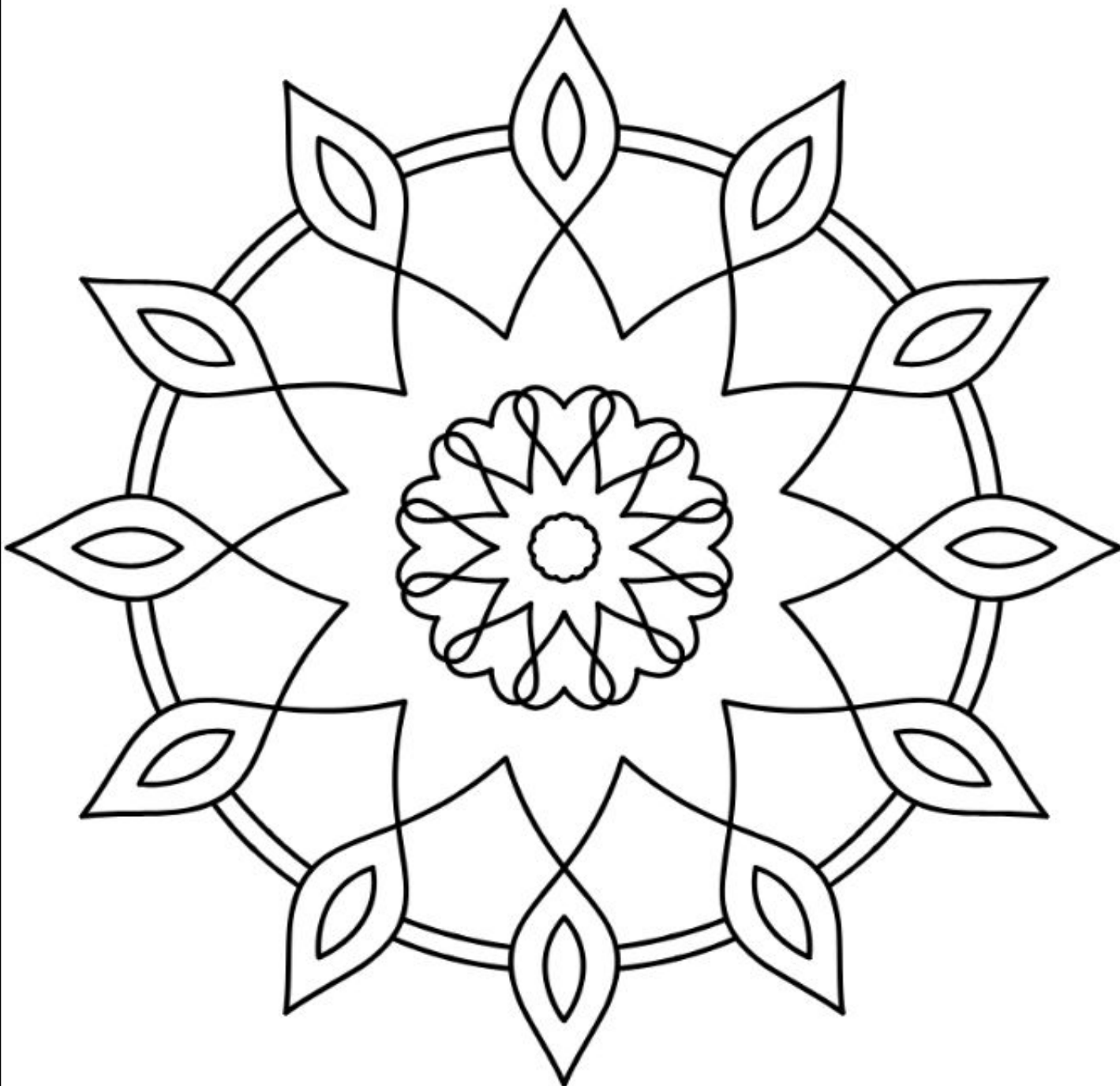
Rellena el espacio alrededor de la pieza del puzzle con cualquier palabra, color o forma que exprese cómo podría extenderse esta fuerza.

Guarda tu creación cerca de ti y vuelve a ella cuando necesites inspiración, ánimo o un recordatorio para seguir conectándote contigo mismo y con los demás.



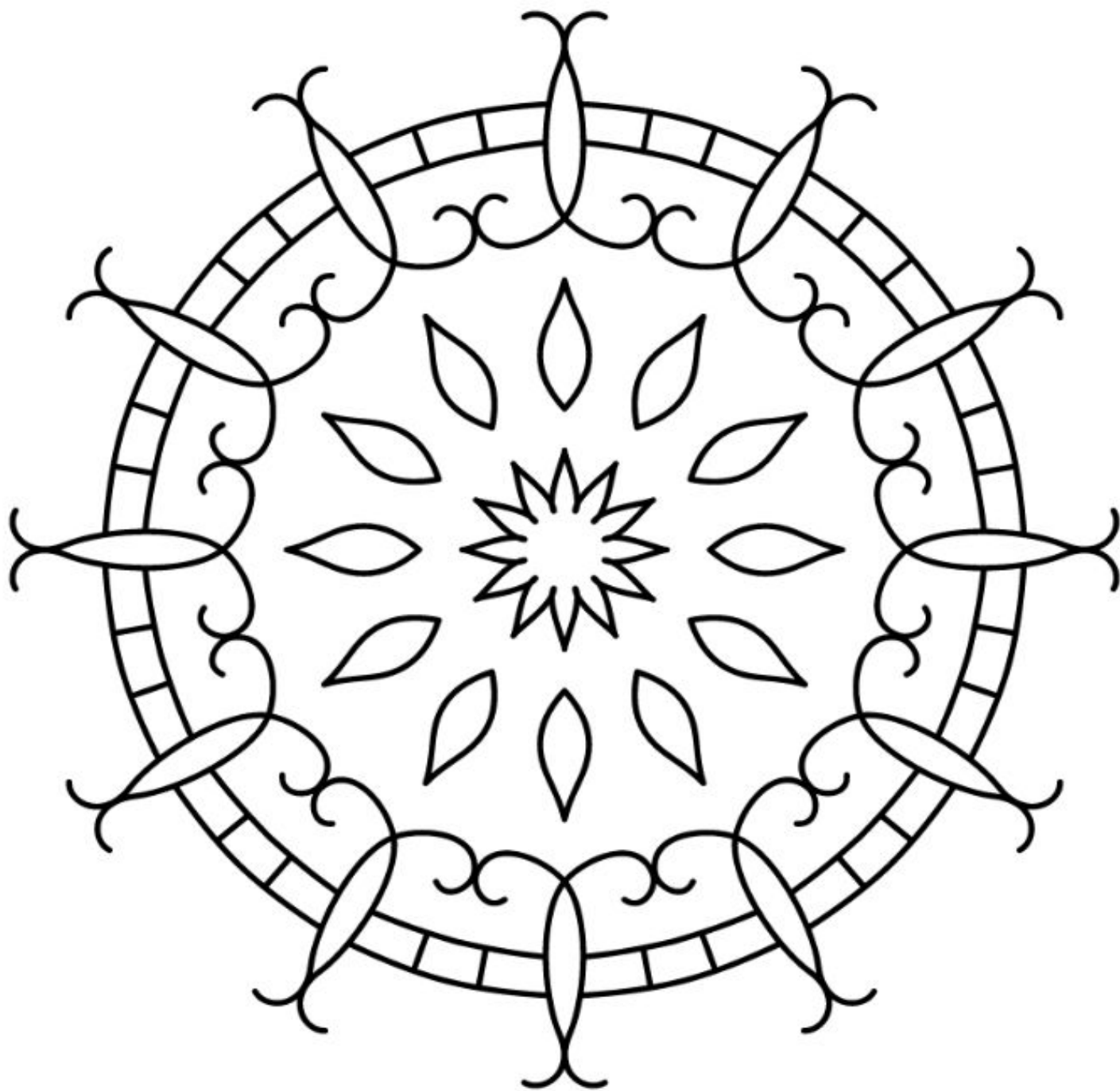
You are invited to color this mandala to help center your mind and relax your body.

Te invitamos a colorear este mandala para ayudar a centrar tu mente y relajar tu cuerpo.



You are invited to color this mandala to help center your mind and relax your body.

Te invitamos a colorear este mandala para ayudar a centrar tu mente y relajar tu cuerpo.



IMAGINATION STATION/ ESTACIÓN DE IMAGINACIÓN

This page was made for you to do whatever you want! You can color, doodle, draw or anything else you like. Let your imagination run wild and remember there is no wrong or right way to create!

¡Esta página fue hecha para que hagas lo que quieras! Puedes colorear, garabatear, dibujar o cualquier otra cosa que quieras. ¡Deja volar tu imaginación y recuerda que no hay una forma incorrecta o correcta de crear!

IMAGINATION STATION/ ESTACIÓN DE IMAGINACIÓN

This page was made for you to do whatever you want! You can color, doodle, draw or anything else you like. Let your imagination run wild and remember there is no wrong or right way to create!

¡Esta página fue hecha para que hagas lo que quieras! Puedes colorear, garabatear, dibujar o cualquier otra cosa que quieras. ¡Deja volar tu imaginación y recuerda que no hay una forma incorrecta o correcta de crear!

IMAGINATION STATION/ ESTACIÓN DE IMAGINACIÓN

This page was made for you to do whatever you want! You can color, doodle, draw or anything else you like. Let your imagination run wild and remember there is no wrong or right way to create!

¡Esta página fue hecha para que hagas lo que quieras! Puedes colorear, garabatear, dibujar o cualquier otra cosa que quieras. ¡Deja volar tu imaginación y recuerda que no hay una forma incorrecta o correcta de crear!



Developed through a fruitful collaboration between A Window Between Worlds and the AVANZA program at the Lennox School District, this workbook aims to enhance the creative expression and emotional well-being for students and families. This collaboration represents a pioneering effort to incorporate healing art workshops in educational settings in a transformative way.

Our hope is that this workbook serves as an inspiring model for other school districts and organizations seeking innovative ways to support student wellness.

For more resources visit: AWBW.org/WindowOfTime

Desarrollado a través de una fructífera colaboración entre A Window Between Worlds y el programa AVANZA en el Distrito Escolar de Lennox, este libro de trabajo tiene como objetivo mejorar la expresión creativa y emocional bienestar para estudiantes y familias. Esta colaboración representa un esfuerzo pionero para incorporar talleres de arte curativo en entornos educativos de una manera transformadora.

Nuestra esperanza es que este libro de trabajo sirva como modelo inspirador para otros distritos escolares y organizaciones que buscan formas innovadoras de apoyar el bienestar de los estudiantes.

Para más recursos visite: AWBW.org/WindowOfTime

