

# Grounding Your Body and Mind

STRONG<sup>4</sup>LIFE™



As kids grow older, they face new stressors and challenges. By helping your child develop healthy **copng skills** (tools to help them manage their feelings and reduce stress), you're helping them become more **resilient** (better able to handle life's ups and downs).

## Why practice grounding?

Grounding is a relaxation exercise that can be used at any time to focus on the present moment rather than our worries, which helps calm our bodies and minds. Grounding exercises can improve concentration, decrease anxiety, and enhance decision-making and problem-solving skills.



**It is difficult to learn something new when we are anxious, angry or distracted.**

Teaching and practicing coping skills when everyone is calm gives us a variety of tools we can use to manage our feelings and reduce stress.

## How to practice grounding

- 1** Find a comfortable place to sit or lie down and, if you feel comfortable, close your eyes.
- 2** Take several slow, deep breaths in through your nose and out through your mouth.
- 3** Use your five senses to notice the following:



**5 things you can see around you.**

Maybe it's a book, a painting or a chair.



**4 things you can touch around you.**

Maybe it's a dog, your desk or your leg.



**3 things you can hear around you.**

Maybe it's a ticking clock, a car alarm or a dog barking.



**2 things you can smell.**

Maybe it's the scent of soap or lotion on your hands, air freshener or freshly cut grass.



**1 thing you can taste.**

Maybe it's the drink or the snack you just had.

- 4** Notice how your body feels. Are you relaxed? Is your mind calmer?



**Did you know** that many athletes and performers use coping strategies like these before big games and performances to help them relax and focus?

# Make grounding work for you

This strategy can be modified to meet your child's needs or based on how much time is available.



## Focus on fewer things or fewer senses.

Instead of using all five senses, ask your child to name only three things they see or three things they can touch and two things they hear.



Focus on a specific color. Ask your child to name five or ten green objects they see around them.



Focus on specific details. For kids who need more specific instructions, ask them to look around and name three objects that are round, two things that are soft, one thing that makes noise, etc.



**Coping strategies**, like grounding, are also helpful for adults. Practicing coping strategies is a great way to take care of yourself, be more present and model healthy ways to manage stress.

For more coping skills ideas, visit [Strong4Life.com/coping](https://www.strong4life.com/coping)

# Conecte su cuerpo y su mente

STRONG<sup>4</sup>LIFE™



A medida que los niños crecen, enfrentan nuevos desafíos y factores estresantes. Al ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de afrontamiento (herramientas para ayudarlos a manejar sus sentimientos y reducir el estrés), los está ayudando a volverse más resistentes (más capaces de manejar los altibajos de la vida).

## ¿Para qué practicar técnicas de conexión?

Las técnicas de conexión son ejercicios de relajación que se pueden utilizar en cualquier ocasión para enfocarse más en el momento presente que en nuestras preocupaciones, la cual ayuda a calmar nuestro cuerpo y mente. Los ejercicios de conexión pueden mejorar la concentración, disminuir la ansiedad y mejorar la toma de decisiones y habilidades para resolver problemas.



Es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, enojados o distraídos.

Enseñar y practicar las habilidades de afrontamiento cuando todos estén tranquilos nos da una variedad de herramientas que podemos utilizar para manejar nuestros sentimientos y reducir el estrés.

## Cómo usar las técnicas de conexión

- 1 Encuentre un lugar cómodo para sentarse o acostarse y si se siente cómodo, cierre los ojos.
- 2 Tome varias respiraciones lentas y profundas por la nariz y exhale a través de la boca.
- 3 Use sus cinco sentidos para notar lo siguiente:



**5 cosas que pueda ver a su alrededor.**

Tal vez sea un libro, una pintura o una silla.



**4 cosas que pueda tocar a su alrededor.**

Tal vez sea un perro, su escritorio o su pierna.



**3 cosas que pueda escuchar a su alrededor.**

Tal vez sea el tictac de un reloj, la alarma de un auto o el ladrido de un perro.



**2 cosas que pueda oler.**

Tal vez sea el olor a jabón o loción en sus manos, ambientador o césped recién cortado.



**1 cosa que pueda probar.**

Tal vez sea la bebida o el refrigerio que acaba de tomar.

- 4 Note cómo se siente su cuerpo. ¿Está relajado? ¿Su mente está más tranquila?



¿Sabía que muchos atletas y artistas utilizan estrategias de afrontamiento como estas antes de grandes juegos y actuaciones para ayudarlos a relajarse y concentrarse?

# Haga que las técnicas de conexión funcionen para usted

Esta estrategia se puede modificar para satisfacer las necesidades de su hijo o según el tiempo disponible.



Enfóquese en menos cosas o menos sentidos. En lugar de usar los cinco sentidos, dígame a su hijo que nombre solo tres cosas que ve o tres cosas que pueda tocar y dos cosas que pueda escuchar.



Céntrese en un color específico. Pregúntele a su hijo por el nombre de cinco o diez objetos verdes que vea a su alrededor.



Enfóquese en detalles específicos. Para los niños que necesitan instrucciones más específicas, dígame que miren a su alrededor y que nombren tres objetos que son redondos, dos cosas que son suaves, una cosa que hace ruido, etc.



Las estrategias de afrontamiento, como la visualización guiada, también son útiles para los adultos. Practicar estrategias de afrontamiento es una excelente manera de cuidarse a sí mismo, sentirse más presente y modelar maneras saludables de manejar el estrés.