

# Frameworks EQ COMMUNITY NEWSLETTER™

September 2022  
Vol 3 Issue 4

EMOTIONAL INTELLIGENCE (EQ) & MINDFULNESS MATTERS



## HOW DOES BEING MINDFUL MATTER?

by *Brian Schank, Senior Education Program Specialist*

The definition of mindfulness is: “A mental state achieved by focusing one’s awareness on the present moment while acknowledging and accepting one’s feelings, thoughts, and bodily sensations.” Mindfulness works together with social and emotional learning, and when they are taught and utilized together, they have significant impact on individuals and the world around them. To highlight the two more, social and emotional learning works from the outside-in with the teaching of skills to recognize emotions and learn to manage and regulate the impact or behaviors from emotions. Mindfulness works from the inside-out, focusing on our internal capacity for relationship building, and practicing empathy and kindness. When we as adults and students become aware of and internalize the connection between our emotions, thoughts, and bodily sensations, we are then better equipped to regulate our emotions which help to alter behavior, stress levels, relationships, and our ability to focus. Mindfulness practices connect our inner and outer experiences and help us see the connection between the two.

### EARLY LEARNING

Mindfulness can begin with our youngest children. From birth, newborns can sense when the adults around them are having feelings of anxiety, frustration, and stress. Instilling mindfulness in our children begins with our parents and caregivers. When we intentionally approach children with a calm tone and relaxed body, they are more likely to pick up on our relaxed state and take in our mindfulness attitude. Adults and children co-regulate each other. Before approaching a child in distress, the adult should pause, take a few deep breaths, observe what is happening, and proceed. This exercise helps regulate our emotions and projects a calm, peaceful attitude towards the child. The most effective way to bring mindfulness to our youngest children is to embody it.

### ELEMENTARY SCHOOL

As children grow older, they are able to truly practice the art of mindfulness with the guidance of a trusted adult. Meditating is an extremely useful mindfulness tool. It allows children to focus on the “here and now” and how their mind and body are responding to the present moment. Instead of having children use mindfulness techniques in times of need, we should be teaching them they can use mindfulness in their daily routine. Mindfulness exercises can be a regular part of their daily routine, helping children explore new feelings and sensations, including those feelings that are exciting, neutral, or unfamiliar. Teaching children how to acknowledge their big feelings helps them to become more comfortable in discussing, recognizing and accepting their emotions. Children who see trusted adults do simple mindfulness exercises are also more likely to stay in the present moment and not get caught up in fleeting emotions or experiences.

### MIDDLE SCHOOL

Middle school is a big transition for students, they are shifting from childhood to adolescence and begin to face the challenges of increasing academic pressure, relationship struggles, hormonal changes, and self-image issues. Mindfulness is a tool in the Emotional Intelligence toolbox that helps students cope with the difficulties they face daily. Being present in the moment helps students to identify their emotions (self-awareness) and cope with those emotions (self-management, responsible decision-making). Using mindfulness will help to improve relationships, increase self-esteem, improve decision-making skills, and decrease stress and pressure. Mindfulness is a tool that is used for the rest of their lives.

### HIGH SCHOOL

High School offers new stresses and pressures from tests and homework to preparing for college or the workforce. As students work through this transition, they seek ways to help them cope with their daily life stressors and plan for their future. Practicing mindfulness helps to reduce stress, improve physical and mental health, boost cognitive performance, increase empathy, effective emotion regulation, and increase social skills. When young adults practice mindfulness the easier it becomes to choose healthy coping strategies, and the classroom will transform into a community in which there is a sense of harmony and clarity.

# COPING SKILLS & ACTIVITIES



## CULTIVATING MINDFULNESS

by Mabel Filpo  
Community Programs Specialist-  
Early Childhood

Cultivating mindfulness helps strengthen self-awareness, become more present, and increase curiosity. This allows you to be more flexible with what is happening today in your life and more focused on future goals. Mindfulness focuses on the present moment, instead of dwelling on the past. It allows for proactive coping of emotions and thoughts and helps plan for future stressors. Mindfulness is accessible to us through different practices such as meditating, taking the time to reflect on your thoughts and feelings, or just taking a deep breath. It is a way to show kindness to yourself and continue strengthening your Emotional Intelligence (EQ). Here are some ideas to become more strategic about planning your mindfulness moments:

- 1. Practice growth mindset:** Instead of focusing on limitations, focus on the positive.
- 2. Self-care starts today:** Make self-care goals for yourself.
- 3. One-minute-deep breathing:** Start your day with mindful breathing.
- 4. Start small:** Take 1 minute to reflect on your biggest emotion of the day. What was the emotion? What was your physical reaction? How did I manage the emotion? Was that the best approach to manage it?

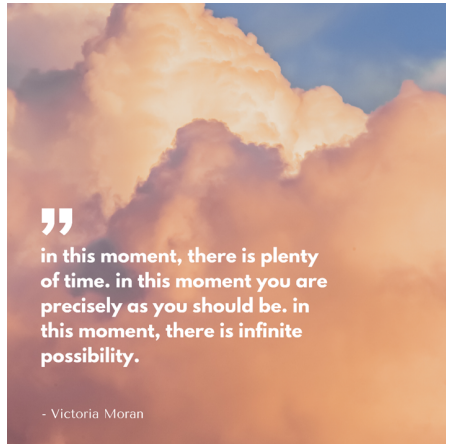
# RESOURCE AND READINGS

by Elizabeth Molitor  
Education Program Specialist



As the school year begins take a few minutes to model mindfulness for your kids. Whether in the classroom or at home it is important to step back and notice your surroundings. Look at all the changes that have been made in such a short amount of time! Our kids are resilient and so are we. Slow down and take stock of everything you have learned and adapted to in just a few short days. In the next few weeks focus on being present in the moment. Observe your thoughts and feelings as you go throughout your day. Make time for mindfulness for both you and your kids.

<https://www.edutopia.org/blog/integrating-mindfulness-in-classroom-curriculum-giselle-shardlow>



# MINDFULNESS CAN BE FUN

by Siomara Bridges-Mata  
Director, Community Initiatives  
& Advocacy

Practicing mindfulness doesn't have to only be about breathing exercises or sitting in silence, it can be energetic and fun! You can practice mindfulness during ordinary activities or even adapt familiar games to engage your family members and/or students. Mindfulness is about being present. Here are some fun activities you can try this week:

- 1. Doodling:** Gather markers, a sheet of paper, put on some music, and doodle on the paper without stopping for 2-3 minutes.
- 2. Dance:** Have a "one-song only" dance party at the start or end of the day, where all participants can't stop moving/dancing until the song is over.
- 3. Balance:** Stand on one leg and keep your gaze on a focal point, have a conversation with someone or you can make it more challenging by closing your eyes.
- 4. See, feel, hear:** Pause where you are, see 3 things, feel (touch) 3 things, 3 things, and listen for 3 different sounds. Write it down or share it with a friend.
- 5. Taste test:** Use a blindfold and experience eating small food, like raisins, grapes, crackers, cranberries, as if were your first time.
- 6. Take a walk:** Look up and look down and see what you notice.

To access free resources or purchase resources for home, classroom, or office use please visit our website:



[www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

## Tampa Oyster Fest 2022

Sponsorship Guide:  
**CLICK HERE**



Tickets will go on sale  
September 1, 2022

[WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM](http://WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM)

## CONNECT WITH US:

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay



## ¿CÓMO QUE LA ATENCIÓN PLENA IMPORTA?

*Por Brian Schank, Senior Education Program Specialist*

La definición de atención plena es: “Un estado mental que se logra al enfocar la atención en el momento presente mientras se reconocen y aceptan los sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales”. Esta funciona junto con el aprendizaje social y emocional, y cuando se enseñan y se utilizan juntos, tienen un impacto significativo en las personas y el mundo que les rodean. Para destacar los dos más, el aprendizaje social y emocional funciona desde afuera hacia adentro con la enseñanza de habilidades para reconocer emociones y aprender a manejar y regular el impacto de las emociones hacia el comportamiento. La atención plena funciona de adentro hacia afuera, centrándose en nuestra capacidad interna para construir relaciones y practicar la empatía y la amabilidad. Cuando nosotros, tomamos conciencia e internalizamos la conexión entre nuestras emociones, pensamientos y sensaciones corporales, estamos mejor equipados para regular nuestras emociones, lo que ayuda a alterar el comportamiento, los niveles de estrés, las relaciones y la concentración.

### APRENDIZAJE TEMPRANO

La atención plena puede comenzar con nuestros niños más pequeños. Desde el nacimiento, los recién nacidos pueden sentir cuando los adultos que los rodean tienen sentimientos de ansiedad, frustración y estrés. Inculcar la atención plena en nuestros hijos comienza con nuestros padres y cuidadores. Cuando nos acercamos intencionalmente a los niños con un tono tranquilo y un cuerpo relajado, es más probable que se den cuenta de nuestro estado relajado y adopten nuestra actitud de atención plena. Los adultos y los niños se co-regulan entre sí. Antes de acercarse a un niño angustiado, el adulto debe hacer una pausa, respirar hondo unas cuantas veces, observar lo que sucede y continuar. Este ejercicio ayuda a regular nuestras emociones y proyecta una actitud tranquila y pacífica hacia el niño. La forma más efectiva de llevar la atención plena a nuestros niños más pequeños es encarnarla.

### ESCUELA ELEMENTARIA

A medida que los niños crecen, pueden practicar el arte de la atención plena con la guía de un adulto de confianza. La meditación es una herramienta de atención plena extremadamente útil. Permite que los niños se concentren en el “aquí y ahora” y cómo su mente y cuerpo están respondiendo al momento presente. En lugar de hacer que los niños usen técnicas de atención plena en momentos de necesidad, deberíamos enseñarles que pueden usar la hagan parte de su rutina diaria. Los ejercicios de atención plena pueden ayudar a los niños a explorar nuevos sentimientos y sensaciones, incluidos aquellos sentimientos que son emocionantes, neutrales o desconocidos. Enseñar a los niños cómo reconocer sus grandes sentimientos les ayuda a sentirse más cómodos al discutir, reconocer y aceptar sus emociones. Los niños que ven a adultos de confianza hacer ejercicios simples de atención plena también tienen más probabilidades de permanecer en el momento presente y no quedar atrapados en emociones o experiencias fugaces.

### SECUNDARIA

La escuela intermedia es una gran transición para los estudiantes, están pasando de la niñez a la adolescencia y comienzan a enfrentar los desafíos del aumento de la presión académica, las luchas en las relaciones, los cambios hormonales y los problemas de imagen personal. La atención plena es una herramienta de Inteligencia Emocional que ayuda a los estudiantes a hacer frente a las dificultades que enfrentan a diario y disponible para toda vida. Estar presente en el momento ayuda a los estudiantes a identificar sus emociones (autoconciencia) y hacer frente a esas emociones (autogestión, toma de decisiones responsable). Luego ayudará a mejorar las relaciones, aumentar la autoestima, mejorar las habilidades para tomar decisiones y disminuir el estrés y la presión.

### PREPARATORIA

La escuela secundaria ofrece nuevas tensiones y presiones, desde exámenes y tareas hasta la preparación para la universidad o la fuerza laboral. A medida que los estudiantes trabajan en esta transición, buscan formas para ayudarlos a lidiar con los factores estresantes de su diario vivir y planificar su futuro. Practicar la atención plena ayuda a reducir el estrés, mejorar la salud física y mental, aumentar el rendimiento cognitivo, aumentar la empatía, la regulación emocional efectiva y aumentar las habilidades sociales. Cuando los adultos jóvenes practican la atención plena, es más fácil elegir estrategias de afrontamiento saludables, y el salón de clases se transformará en una comunidad en la que hay una sensación de armonía y claridad.

# HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO & ACTIVIDADES

## RECURSOS Y LECTURAS

Por Elizabeth Molitor  
Especialista en programas de educación

## LA ATENCIÓN PLENA PUEDE SER DIVERTIDA

Por Siomara Bridges-Mata  
Director, Iniciativas comunitarias y Abogacía

Practicar la atención plena no tiene que consistir solo en ejercicios de respiración o sentarse en silencio, ¡puede ser enérgico y divertido! Puede practicar la atención plena durante las actividades ordinarias o incluso adaptar juegos familiares para involucrar a los miembros de su familia y/o estudiantes. Mindfulness se trata de estar presente. Aquí hay algunas actividades divertidas que puede probar esta semana:

### LA ATENCIÓN PLENA

Por Mabel Filpo  
Especialista en Programas Comunitarios - Primera Infancia

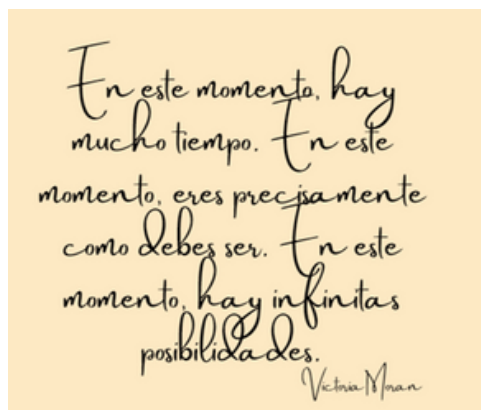
Cultivar la atención plena ayuda a fortalecer la autoconciencia, estar más presente y aumentar la curiosidad. Esto les permite ser más flexible con lo que está sucediendo hoy en su vida y más enfocado en metas para el futuro. La atención plena se centra en el presente, en lugar de detenerse en el pasado. Permite el afrontamiento proactivo de emociones y pensamientos y ayuda a planificar metas de afrontamiento para posibles estresantes. La atención plena es accesible para nosotros a través de diferentes prácticas, como meditar, tomarse el tiempo para reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos, o simplemente al respirar profundamente. Es una forma de mostrarte bondad contigo mismo y seguir el fortaleciendo tu Inteligencia Emocional (EQ). Aquí hay algunas ideas para volverse más estratégico en la planificación de sus momentos de atención plena:

- Practica la mentalidad de crecimiento: en lugar de centrarte en las limitaciones, enfócate en lo positivo.
- El cuidado personal comienza hoy: Fíjese objetivos de cuidado personal.
- Respiración profunda de un minuto: Comience su día con una respiración consciente.
- Comience poco a poco: tómese 1 minuto para reflexionar sobre su mayor emoción del día. ¿Cuál fue la emoción? ¿Cuál fue tu reacción física? ¿Cómo manejé la emoción? ¿Fue ese el mejor enfoque para manejarlo?



A medida que comienza el año escolar, tómese unos minutos para modelar la atención plena para sus hijos. Ya sea en el salón de clases o en casa, es importante dar un paso atrás y observar su entorno. ¡Mira todos los cambios que se han hecho en tan poco tiempo! Nuestros niños son resistentes y nosotros también. Reduzca la velocidad y haga un balance de todo lo que ha aprendido y adaptado en solo unos pocos días. En las próximas semanas concéntrate en estar presente en el momento. Observa tus pensamientos y sentimientos a lo largo del día. Tómese un tiempo para la atención plena tanto para usted como para sus hijos.

<https://www.edutopia.org/blog/integrating-mindfulness-in-classroom-curriculum-giselle-shardlow>



1. Garabatos: Reúna marcadores, una hoja de papel, ponga música y haga garabatos en el papel sin parar durante 2-3 minutos.
2. Baile: organice una fiesta de baile de "una sola canción" al comienzo o al final del día, donde todos los participantes no pueden dejar de moverse/bailar hasta que termine la canción.
3. Equilibrio: párate sobre una pierna y mantén la mirada en un punto focal, conversa con alguien o puedes hacerlo más desafiante cerrando los ojos.
4. Ver, sentir, escuchar: haga una pausa donde está, vea 3 cosas, sienta (toque) 3 cosas, 3 cosas y escuche 3 sonidos diferentes. Escríbalo o compártalo con un amigo.
5. Prueba de sabor: use una venda en los ojos y experimente comer alimentos pequeños, como pasas, uvas, galletas saladas, arándanos, como si fuera la primera vez.
6. Salga a caminar: mire hacia arriba y mire hacia abajo y vea lo que nota. **Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:**



[www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

### Tampa Oyster Fest 2022

Guía de patrocinio:

**HAZ UN IMPACTO**

Las entradas saldrán a la venta  
Septiembre 1, 2022



[WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM](http://WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM)

### CONECTATE CON NOSOTROS:

- Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks\_TB
- Frameworks of Tampa Bay
- @FrameworksofTampaBay
- Frameworks of Tampa Bay