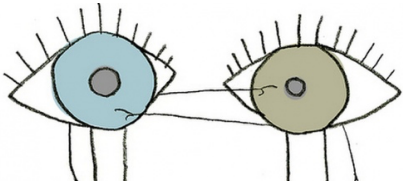




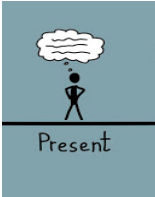
## Meaningful Connections need these 4 elements

### Eye contact



Intentionally position your body to meet the person's eye level (child's level). Eye contact should feel comfortable and a sense of connection is felt by both. The brain's "wires" the orbital frontal areas in the prefrontal cortex will make these connections. Eye contact helps with connecting and calming, enhancing empathy and coregulation. Mirror neurons will support with emotional regulation.

### Presence



Being present is the most valuable gift we share with people. Being present means you are attentive, focused, and your mind and body are "HERE" now. Your thoughts are calm. Your face & body are relaxed. Being present is accepting the moment as is. Being present is sharing the same emotions (joy and connectedness). You are HERE.

### Gentle Touch



Gentle touch is the only sense we cannot live without! The skin sends messages to the brain, it tells us that we are safe by welcomed, gentle touch. Touch produces hormones that informs our neural functioning and learning. Gentle touch = caring touch

### Playfulness

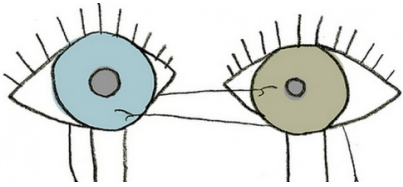


Never grow up.... Playing is key for bonding at any age! Playfulness produces "Happy Hormones" in the brain especially dopamine. These hormones helps with attention span, emotional regulation and increases social development. The brain learns through fun and safe interactions. Just play!



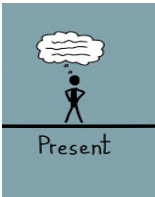
## Meaningful Connections need these 4 elements

### Eye contact



Coloque su cuerpo intencionalmente para alcanzar el nivel de los ojos de la persona (nivel del niño). El contacto visual debe ser cómodo y ambos sienten una sensación de conexión. Los "cables" del cerebro en las áreas frontales orbitales en la corteza prefrontal harán estas conexiones. El contacto visual ayuda a conectarse y calmarse, mejorando la empatía y la correulación. Las neuronas espejo se apoyarán con la regulación emocional.

### Presence



Estar presente es el regalo más valioso que compartimos con las personas. Estar presente significa que está atento, concentrado y que su mente y cuerpo están "AQUÍ" ahora. Tus pensamientos están tranquilos. Tu rostro y tu cuerpo están relajados. Estar presente es aceptar el momento tal como es. Estar presente es compartir las mismas emociones (alegría y conexión). Estás aquí.

### Gentle Touch



¡El toque suave es el único sentido sin el que no podemos vivir! La piel envía mensajes al cerebro, nos dice que estamos a salvo con un toque suave y bienvenido. El tacto produce hormonas que informan nuestro funcionamiento y aprendizaje neuronales. Toque suave = toque cariñoso

### Playfulness



Nunca crecer.... ¡Jugar es clave para crear lazos afectivos a cualquier edad! La alegría produce "hormonas felices" en el cerebro, especialmente la dopamina. Estas hormonas ayudan con la capacidad de atención, la regulación emocional y aumentan el desarrollo social. El cerebro aprende mediante interacciones divertidas y seguras. ¡Simplemente jugar!



# From The Root: Educational Consulting

## 4 Breathing Relaxation Techniques

### Why is using mindful breathing helpful?

Your body is perfectly equipped to do all the major functions to keep you alive so your heart beating and breathing happens naturally in the body. A typical adult breathing rate is around 8 to 16 breaths per minute and for a typical developed infant breathing rate is up to 44 breaths per minute. However, mindful breathing techniques are helpful to be practiced in moments of calmness because the brain learns new skills optimally when we feel safe and calm. Learning to practice mindful breathing in moments of calmness will build neural connections in your brain to use mindful breathing techniques for emotional regulation. Taking three intentional, mindful breaths in moments of chaos (stress) will calm the stress response in our brain (the fight and flight response) and your body will regulate efficiently. Stress is part of the human life experience but when we remain in the stress response for long periods of time, it can lead to health problems, emotional disorders, and reduce quality of life. Experiencing stress for shorter periods of time will help your body recover (heal) from high levels of stress response hormones (cortisol & adrenaline) and centers you back on track to be your brilliant self again.

Mindful breathing will activate the parasympathetic nervous system (the brake in your vehicle), helping you slow down your thinking, your heart rate, soften your tense muscles, and reduce stress hormones. These breathing techniques will lower your blood pressure, help you relax, and think logically (access your executive skills) so you can be your brilliant self again.

Enjoy these breathing relaxation techniques by yourself and with others.

*Teaching these breathing techniques to others begins with you practicing them as part of your everyday life experiences.*

Wishing you well,

*Dr. Annette Oswald*



## From The Root: Educational Consulting

### 4 Breathing Relaxation Techniques

¿Por qué es útil la respiración consciente? Tu cuerpo está perfectamente equipado para realizar todas las funciones principales para mantenerte vivo, de modo que tu corazón lata y tu respiración ocurra naturalmente en el cuerpo. La frecuencia respiratoria típica de un adulto es de alrededor de 8 a 16 respiraciones por minuto y para una frecuencia respiratoria infantil

desarrollada típica es de hasta 44 respiraciones por minuto. Sin embargo, las técnicas de respiración consciente son útiles para practicar en momentos de calma porque el cerebro aprende nuevas habilidades de manera óptima cuando nos sentimos seguros y tranquilos.

Aprender a practicar la respiración consciente en momentos de calma construirá conexiones neuronales en su cerebro para utilizar técnicas de respiración consciente para la regulación emocional. Tomar tres respiraciones intencionales y conscientes en momentos de caos (estrés) calmará la respuesta al estrés en nuestro cerebro (la respuesta de lucha y huida) y su cuerpo se regulará de manera eficiente. El estrés es parte de la experiencia de la vida humana, pero cuando permanecemos en la respuesta al estrés durante largos períodos de tiempo, puede provocar problemas de salud, trastornos emocionales y reducir la calidad de vida. Experimentar estrés durante períodos de tiempo más cortos ayudará a su cuerpo a recuperarse (sanar) de los altos niveles de hormonas de respuesta al estrés (cortisol y adrenalina) y lo centrará en el camino para volver a ser su yo brillante.

La respiración consciente activará el sistema nervioso parasimpático (el freno de tu vehículo), ayudándote a ralentizar tu pensamiento, tu frecuencia cardíaca, suavizar los músculos tensos y reducir las hormonas del estrés. Estas técnicas de respiración reducirán su presión arterial, lo ayudarán a relajarse y a pensar de manera lógica (acceder a sus habilidades ejecutivas) para que pueda volver a ser su yo brillante.

Disfrute de estas técnicas de relajación respiratoria solo y con otros.

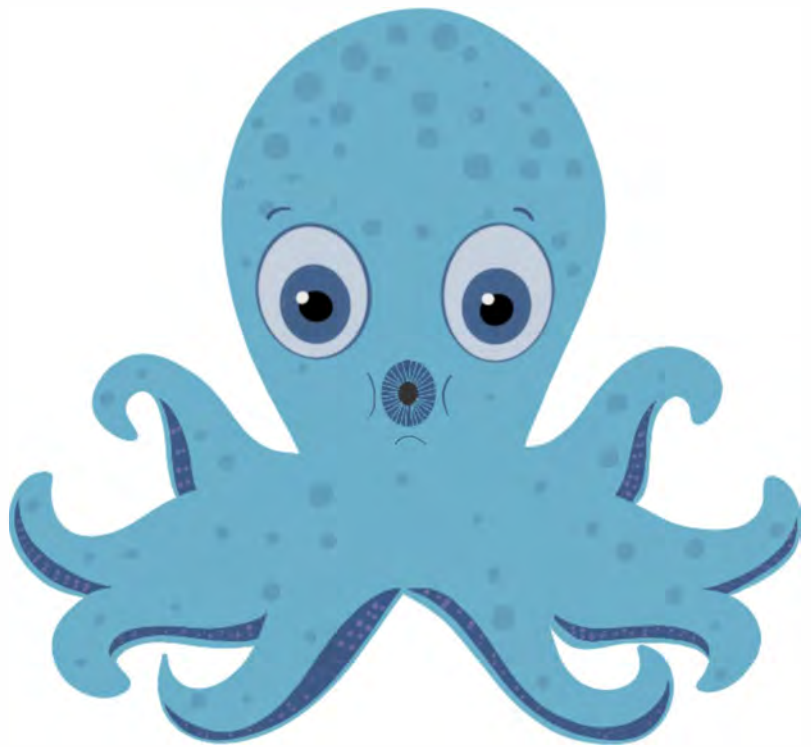
*La enseñanza de estas técnicas de respiración a otras personas comienza con la práctica de ellas como parte de sus experiencias de la vida diaria.*

Wishing you well,

*Dr. Annette Oswald*

Cross arms (or hands), hold them close  
to your heart  
Cross legs (or ankles)  
Press tongue up to the roof of the  
mouth  
Breathe in slowly  
Breathe out slowly

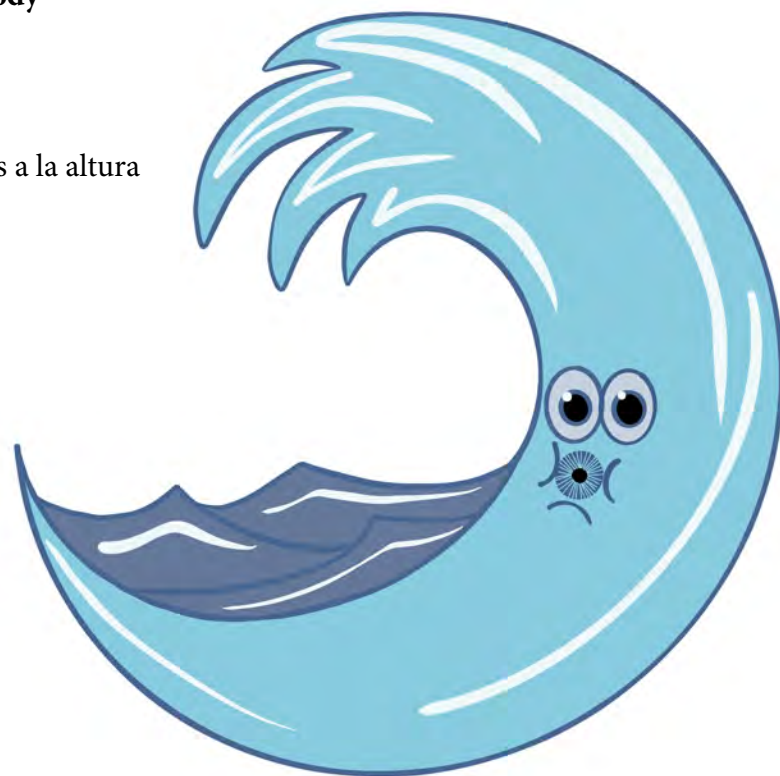
Cruza los brazos (o manos), mantenlos  
cerca de tu corazón  
Cruzar las piernas (o los tobillos)  
Presione la lengua hasta el paladar  
Inhala lentamente  
Exhale lentamente



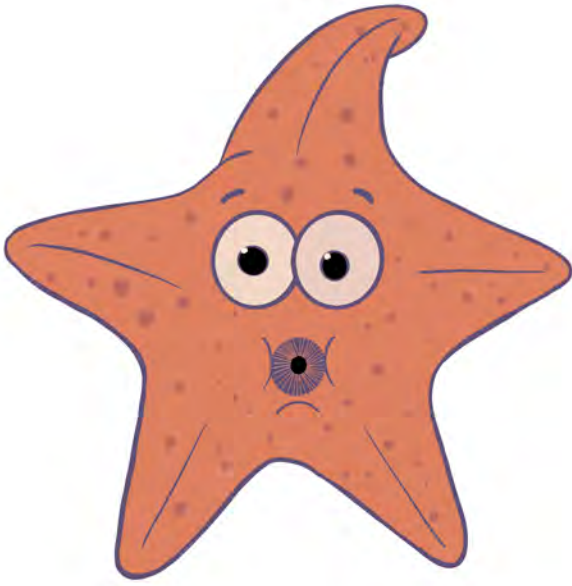
## Octopus Breathing

**Close your hands (like a fist), raise your arms eye level**  
**Inhale**  
**Open your hands, lower your arms next to your body**  
**Exhale**

Cierre las manos (como un puño), levante los brazos a la altura de los ojos  
Inhalar  
Abre las manos, baja los brazos al lado de tu cuerpo.  
Exhalar



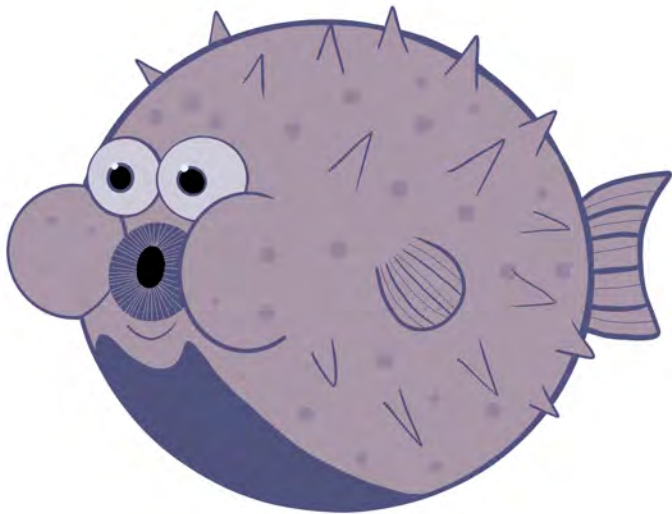
## **Wave breathing**



## **S. T. A. R. Breathing**

**Stop and  
Take a deep breath  
And  
Relax**

Detente y  
Tomar una  
respiración  
profunda  
Y  
Relajarse



## Blowfish breathing

Inhale SLOWLY...  
Fill your belly with air  
Fill your chest with air  
Fill your cheeks with air

SLOWLY...Exhale  
Release air from your cheeks  
Release air from your chest  
Release air from your belly

Inhala LENTAMENTE ...  
Llena tu barriga de aire  
Llena tu pecho de aire  
Llena tus mejillas de aire

LENTAMENTE ... Exhala  
Libera aire de tus mejillas  
Libera aire de tu pecho  
Libera aire de tu vientre