

# SUDDENLY IN CHARGE:

## Mental Health



### Safety

Natural disasters, pandemics (COVID-19), and changes in a family can be scary or stressful for everyone. However, children may express their stress differently than adults. A few negative consequences children may exhibit after experiencing stress include: trouble sleeping, nightmares, headaches, stomach aches, mood swings, and make-believe play about the stressful event.

You can help young children by doing the following: letting them know you are there to help, sticking to a “normal” routine, talking to them about our own feelings, comforting them, and creating an emergency plan with them.

### Activity

#### Calm Down Jar

The Calm Down Jar is a great way to practice mindfulness or deep breathing. After making the jar, shake the bottle and watch the glitter fall to the bottom while taking deep breaths.

**Directions:** Fill a water bottle  $\frac{3}{4}$  the way up with water. Add  $\frac{1}{4}$  cup of glue. Add glitter/sequins. Optional: Add food coloring. Glue the water bottle lid on with a hot glue gun.

#### Yoga

Turn the lights down and find a comfortable spot on the floor to practice each yoga pose. Start by taking three deep breaths in through the nose and out through the mouth. Hold each pose for 10 seconds. End the yoga activity by taking three deep breaths in through the nose and out through the mouth. Some yoga poses to try with young children are at <https://childhood101.com/yoga-for-kids/>



### Snack

#### Feelings Toast

**Ingredients:** 1 cup milk, 4 colors food coloring, bread slices, butter

**Directions:** In a small cup, pour  $\frac{1}{4}$  cup milk and add several drops food coloring. Repeat with other colors. Then, toast bread slices. Paint different feelings (happy, sad, mad, silly faces) on toast with food coloring mixture.

Butter and then eat your feeling faces!



**Wash your hands first!**

Scan the QR code for more “Suddenly in Charge” tip sheets and connect with your local K-State Research and Extension office.



Publications from Kansas State University are available at:  
[bookstore.ksre.ksu.edu](http://bookstore.ksre.ksu.edu)

Brand names appearing in this publication are for product identification purposes only. No endorsement is intended, nor is criticism implied of similar products not mentioned.

Contents of this publication may be freely reproduced for educational purposes. All other rights reserved. In each case, credit Tristen Cope, et al., *Suddenly in Charge: Mental Health*, Kansas State University, April 2020.

**Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service**

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, J. Ernest Minton, Director.

MF3503 April 2020

**K-STATE**  
Research and Extension

Family and Consumer  
Sciences



Seguridad

Los desastres naturales, las pandemias (COVID-19) y los cambios en una familia pueden ser atemorizantes o estresantes para todos. Sin embargo, los niños pueden expresar su estrés de manera diferente a los adultos. Algunas consecuencias negativas que los niños pueden presentar después de experimentar estrés incluyen: problemas para dormir, pesadillas, dolores de cabeza, dolor de estómago, cambios de humor y juegos de fantasía sobre el evento estresante.

Puede ayudar a los niños pequeños haciendo lo siguiente: haciéndoles saber que está allí para ayudarlos, siguiendo una rutina “normal”, hablando con ellos sobre nuestros propios sentimientos, consolándolos y creando un plan de emergencia con ellos.

Actividad

### El Frasco Tranquilizador

El frasco tranquilizador es una excelente manera de practicar la atención plena o la respiración profunda. Después de hacer el frasco, agite la botella y observe cómo el brillo cae al fondo mientras respira profundamente.

**Instrucciones:** Llena una botella de agua  $\frac{3}{4}$  hasta arriba con agua. Agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de pegamento. Añade brillo / lentejuelas. Opcional: agrega colorante para alimentos. Pega la tapa de la botella de agua con una pistola de pegamento caliente.

### Yoga

Apaga las luces y encuentra un lugar cómodo en el piso para practicar cada pose de yoga. Comienza la actividad de yoga tomando tres respiraciones profundas por la nariz y por la boca. Mantén cada pose durante diez segundos. Termina la actividad de yoga tomando tres respiraciones profundas por la nariz y por la boca. Algunas posturas de yoga para probar con niños pequeños se pueden encontrar en <https://childhood101.com/yoga-for-kids/>



Merienda

### Brindis de sentimientos

**Ingredientes:** 1 taza de leche, colorante alimentario de 4 colores, rebanadas de pan, mantequilla

**Direcciones:** En una taza pequeña, vierte  $\frac{1}{4}$  taza de leche y agrega varias gotas de colorante para alimentos. Repite con otros colores. Tuesta las rebanadas de pan. Pinta diferentes sentimientos (caritas felices, tristes, locas, tontas) en una tostada con una mezcla de colorante alimentario. ¡Ponle mantequilla y luego cómete las caritas!

### ¡Lávate las manos primero!

Escanee el código QR para obtener más hojas de consejos “De Momento, a Cargo” y conéctese con su oficina local de investigación y extensión de K-State.



Las publicaciones de la Universidad de el Estado de Kansas están disponibles en: [bookstore.ksre.ksu.edu](http://bookstore.ksre.ksu.edu)

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de el producto. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Tristen Cope, et al., *Suddenly in Charge: Mental Health (De Momento a Cargo: Salud Mental)*, Kansas State University, abril de 2020.

### Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendado. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión de el Condado, Distritos de Extensión y Cooperación de el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3503 April 2020

Traducido por Elizabeth Brunscheen-Cartagena