

# Fuel Their Minds Parent Corner

## Ideas for Better Eating and Active Play with Children

70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695  
530-666-8702

www.yolonutrition.ucanr.edu  
ceyolo@ucdavis.edu



### Walking Wellness

Daily life is busy and stressful. Work, school, family commitments, and a never ending to do list leave little room for relaxation and can make us feel scattered. Rest and relaxation activities are important, especially those that help to restore peaceful feelings and focus. Mindfulness means to connect to the thoughts that you are having at the moment without judgement, to be present, and to pay better attention. Practicing mindfulness helps children control their emotions, focus their attention, and tune into their body and mind. These activities can help children cope with emotional, behavioral, or mental conditions like depression, anxiety, or trauma. Children trained on using mindfulness tools may boost their mood, improve coping, and gain a sense of control over their emotions. Mindfulness can be practiced in different ways. Walking meditations are simple and free and are a great way to focus and to learn calming strategies. A walking meditation is done by slowing down and paying attention to the smallest details around you. It increases your level of concentration and it is a quick, effective way to enter a meditative state (deep in thought). Try one of these activities as a family and make it part of your weekly routine.



#### Walking Meditation

##### How to do it:

Dress comfortably. Plan for it to take about 15-30 minutes. Go outside. Walk around slowly and pay attention to any sensations, feelings, or thoughts as they come to you. For example, notice your right foot touch the ground, the sun shining through the trees, or the thoughts that come into your head. Say them to yourself as you notice them. Gently bring it back to how your body is feeling during your walk. Continue on in silence, walking slowly until your time ends.

#### Walking Color Meditation

##### How to do it:

Throughout the walk, find something to represent each color of the rainbow. Bring a small notebook to jot down answers or simply take note of it in your mind. Try to keep walking until an example of every color is found. When done, ask how it felt to be mindful of the surroundings. Was it fun? Was it calming?

#### Walking Listening Meditation

##### How to do it:

Throughout the walk, listen for different sounds. List as many sounds as you can hear. Can you find something no else heard?

Try one or all of these activities for a few weeks and take note of how the walking meditation has affected you and your family. Some questions to think about and discuss: *Does it change the way everyone behaves or feels? Does it help communication and family connection? Does it increase energy levels?* Teaching children to notice their feelings and thoughts, helps slow down their impulses by observing their urges and thinking about them instead of immediately acting on them.



# Fuel Their Minds Parent Corner

## Ideas Para Una Mejor Alimentación y Estar Activos con Niños

70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695  
530-666-8702

www.yolonutrition.ucanr.edu  
ceyolo@ucdavis.edu



### La Caminata y El Bienestar

La vida diaria es ocupada y estresante. El trabajo, la escuela, los compromisos familiares y una lista interminable de tareas pendientes dejan poco espacio para relajar y pueden hacernos sentir dispersos. Las actividades de descanso y relajación son importantes, especialmente aquellas que ayudan a restablecer sentimientos y concentración. La atención plena significa conectarse a los pensamientos que está teniendo en este momento sin juzgar, estar presente y prestar mejor atención. Practicar la atención plena ayuda a los niños a controlar sus emociones, enfocar su atención y sintonizar con su cuerpo y mente. Estas actividades pueden ayudar a los niños a sobrellevar afecciones emocionales, conductuales o mentales como depresión, ansiedad o trauma. Los niños entrenados en el uso de herramientas de atención plena pueden mejorar su estado de ánimo, mejorar el afrontamiento y obtener una sensación de control sobre sus emociones. La atención plena se puede practicar de diferentes maneras. Las meditaciones para caminar son simples y gratuitas y son una excelente manera de concentrarse y aprender estrategias relajantes. Una meditación caminando se realiza disminuyendo la velocidad y prestando atención a los detalles más pequeños a su alrededor. Aumenta su nivel de concentración y es una forma rápida y efectiva de entrar en un estado meditativo (sumido en sus pensamientos). Pruebe una de estas actividades en familia y hágalo parte de su rutina semanal.

#### **Caminata de Meditación**

##### *Cómo hacerlo:*

Vístase cómodamente. Planifique que le tome unos 15-30 minutos. Salga afuera. Camine lentamente y preste atención a cualquier sensación, sentimiento o pensamiento que se le presente. Por ejemplo, observe que su pie derecho toca el suelo, el sol que brilla a través de los árboles o los pensamientos que se le ocurren. Dígaselo a usted mismo cuando los note. Suavemente devuélvalo a cómo se siente su cuerpo durante su caminata. Continúe en silencio, caminando lentamente hasta que termine su tiempo.

#### **Caminata de Meditación y Colores**

##### *Cómo hacerlo:*

A lo largo de la caminata, encuentre algo que represente cada color del arco iris. Traiga una pequeña libreta para anotar las respuestas o simplemente tome nota de ello en su mente. Intenta seguir caminando hasta encontrar un ejemplo de cada color. Cuando termine, pregunte cómo se sintió tener en cuenta los alrededores. ¿Fue divertido? ¿Fue tranquilizador?

#### **Caminata de Escuchar y Meditar**

##### *Cómo hacerlo:*

Durante la caminata, escuche los diferentes sonidos. Haz una lista de todos los sonidos que puedas escuchar. ¿Puedes encontrar algo que nadie más escuchó?

Pruebe una o todas estas actividades durante las próximas semanas y tome nota de cómo el caminar y meditar le ha afectado a usted y a su familia. Algunas preguntas para pensar y discutir: ¿Cambia la forma en que todos los miembros de la familia se comportan o sienten? ¿Ayuda a la comunicación y la conexión familiar? ¿Aumenta los niveles de energía? Por medio de enseñar a los niños a notar sus sentimientos y pensamientos, se puede ayudar a disminuir sus impulsos al observar sus impulsos y pensar en ellos en lugar de actuar de inmediato sobre ellos.



Artículo adaptado de <https://> Photo source:

