



Welcome – Bienvenidos

Thank you for joining us today!

Gracias por acompañarnos hoy!

Please write your child's name and grade in the chat/
Favor de escribir el nombre de su hijo/a y grado en el chat.

Virtual Meeting Norms

–

Normas para Reuniones Virtuales



Please mute your microphone /
Favor de silenciar su microfono



Use the chat feature for
questions/ *Usar el chat para
preguntas*



Type your name, your child's
name and grade in the chat/
*Escriba su nombre, el nombre de
su hijo/a y grado en el chat*



Wellness

Bienestar




Anxiety vs.

▲ Depression

Ansiedad vs.

Depresión



The symptoms of anxiety are sometimes not all that obvious as they often develop gradually and, given that we all experience some anxiety, it can be hard to know how much is too much.

Los síntomas de ansiedad a veces no son tan obvios, ya que a menudo se desarrollan gradualmente y, dado que todos experimentamos algo de ansiedad, puede ser difícil saber cuánto es demasiado.

Some common symptoms of anxiety include:

- hot and cold flashes
- racing heart
- tightening of the chest
- snowballing worries
- obsessive thinking and compulsive behavior.

Algunos síntomas comunes de ansiedad incluyen:

- *sofocos*
- *corazón acelerado*
- *opresión del pecho*
- *preocupaciones que crecen como bola de nieve*
- *pensamiento obsesivo y comportamiento compulsivo.*



▼ Common symptoms of anxiety
Síntomas comunes de ansiedad

Behavior

- withdrawing from, avoiding, or enduring with fear objects or situations which cause anxiety
- urges to perform certain rituals in a bid to relieve anxiety
- not being assertive (i.e., avoiding eye contact)
- difficulty making decisions

Comportamiento

- *apartarse, evitar o soportar con miedo objetos o situaciones que causan ansiedad*
- *Urge realizar ciertos rituales en un intento por aliviar la ansiedad.*
- *no ser asertivo (es decir, evitar el contacto a los ojos)*
- *dificultad para tomar decisiones*

Feelings

- ▀ - overwhelmed
- fear (particularly when having to face certain objects, situations or events)
- worried about physical symptoms (e.g., fearing there is an undiagnosed medical problem)
- dread (e.g., that something bad is going to happen)
- constantly tense, nervous or on edge
- uncontrollable or overwhelming panic

Sentimientos

- *abrumado*
- *miedo (sobre todo al tener que afrontar ciertos objetos, situaciones o eventos)*
- *preocupado por los síntomas físicos (p. Ej., Miedo hay un problema médico no diagnosticado)*
- *pavor (p. Ej., Que va a pasar algo malo)*
- *constantemente tenso, nervioso o al límite*
- *pánico incontrolable o abrumador*

Thoughts

- "I'm going crazy."
- "I can't control myself."
- "People are judging me."
- having upsetting dreams or flashbacks of a traumatic event
- finding it hard to stop worrying
- unwanted or intrusive thoughts

Pensamientos

- *"Me estoy volviendo loco."*
- *"No puedo controlarme".*
- *"La gente me está juzgando".*
- *tener sueños o flashbacks perturbadores de un evento traumático*
- *resulta difícil dejar de preocuparse*
- *pensamientos no deseados o intrusivos*

Physical

- increased heart rate/racing heart
- shortness of breath
- vomiting, nausea or pain in the stomach
- muscle tension and pain (e.g. sore back or jaw)
- feeling detached from your physical self or surroundings
- having trouble sleeping (e.g., difficulty falling or staying asleep or restless sleep)
- sweating, shaking
- dizzy, lightheaded or faint
- numbness or tingling
- hot or cold flashes
- difficulty concentrating

Físico

- *aumento de la frecuencia cardíaca / corazón acelerado*
- *dificultad para respirar*
- *vómitos, náuseas o dolor de estómago*
- *tensión muscular y dolor (por ejemplo, dolor de espalda o mandíbula)*
- *sentirse separado de su físico o alrededores*
- *tener problemas para dormir (por ejemplo, dificultad para caer o quedarse dormido o dormir sin descanso)*
- *sudoración, temblores*
- *mareado, aturdido o desmayado*
- *entumecimiento u hormigueo*
- *sofocos*
- *dificultad para concentrarse*

What is depression?

While we all feel sad, moody or low from time to time, some people experience these feelings intensely, for long periods of time (weeks, months or even years) and sometimes without any apparent reason. Depression is more than just a low mood – it's a serious condition that has an impact on both physical and mental health. Depression affects how you feel about yourself. You may lose interest in work, hobbies and doing things you normally enjoy. You may lack energy, have difficulty sleeping or sleep more than usual. Some people feel anxious or irritable and find it hard to concentrate.

¿Qué es la depresión?

Si bien todos nos sentimos tristes, de mal humor o deprimidos de vez en cuando, algunas personas experimentan estos sentimientos de manera intensa, durante largos períodos de tiempo (semanas, meses o incluso años) y, a veces, sin ninguna razón aparente. La depresión es más que un simple estado de ánimo: es una condición grave que tiene un impacto tanto en la salud física como mental. La depresión afecta cómo te sientes consigo mismo. Es posible que pierda interés en el trabajo, los pasatiempos y las actividades que normalmente disfruta. Puede que le falte energía, tenga dificultad para dormir o duerma más de lo habitual. Algunas personas se sienten ansiosas o irritables y les cuesta concentrarse.



▼ Common symptoms of depression
Síntomas comunes de depresión.

Behavior

- not going out anymore
- not getting things done at work/ school
- withdrawing from close family and friends
- relying on alcohol and sedatives
- not doing usual enjoyable activities
- unable to concentrate

Comportamiento

- *que ya no sale*
- *no hace las cosas en el trabajo / escuela*
- *se aleja de familiares y amigos cercanos*
- *depende del alcohol y los sedantes*
- *no realiza las actividades habituales que disfruta*
- *problemas concentrandose*

Feelings

- overwhelmed
- guilty
- irritable
- frustrated
- lacking in confidence
- unhappy
- indecisive
- disappointed
- miserable
- sad

Sentimientos

- *abrumado*
- *culpable*
- *irritable*
- *frustrado*
- *falta de confianza*
- *infeliz*
- *indeciso*
- *decepcionado*
- *miserable*
- *triste*



Thoughts

- "I'm a failure."
- "It's my fault."
- "Nothing good ever happens to me."
- "I'm worthless."
- "Life's not worth living."
- "People would be better off without me."

Pensamientos

- *"Soy un fracaso."*
- *"Que es mi culpa."*
- *"Nunca me pasa nada bueno".*
- *"No valgo nada."*
- *"No vale la pena vivir la vida".*
- *"La gente estaría mejor sin mí".*

Physical

- tired all the time
- sick and run down
- headaches and muscle pains
- churning gut
- sleep problems
- loss or change of appetite
- significant weight loss or gain

Físico

- *cansado todo el tiempo*
- *enfermo y agotado*
- *dolores de cabeza y dolores musculares*
- *tripa revuelta*
- *problemas para dormir*
- *pérdida o cambio de apetito*
- *pérdida o aumento de peso significativo*



▲ Calming Techniques
Técnicas de Calma

