



Your Child's Brain: What's going on in there?  
Building Resilience at Home and at School



**ACTION** FOR HEALTHY KIDS

El Cerebro de su hijo: ¿Qué está pasando allí?  
Construyendo Resiliencia en el Hogar y en la Escuela

April 22, 2020  
22 de abril de 2020

1

**ACTION** FOR HEALTHY KIDS

We believe every kid  
in the nation  
deserves to be  
healthy, active and  
ready to learn.

Creemos que todos  
los niños en el país  
merece estar  
saludable, activo y  
listo para aprender.



2



Fifty years of research consistently confirms that family engagement is one of the most powerful predictors of children’s development, educational attainment, and success in school and life.

Cincuenta años de investigación confirman constantemente que la participación familiar es uno de los predictores más poderosos del desarrollo, el logro educativo y el éxito de los niños en la escuela y la vida.

H. Weiss, M. Elena Lopez and Margaret Caspe, Carnegie Challenge Paper: Joining Together to Create a Bold Vision for Next Generation Family Engagement, Global Family Research Project, 2018



## Who We Are ▶ Quienes Somos

- » **Carol Muller**  
State Director, Colorado  
Directora estatal, Colorado
- » **Denise Marques**  
Parents for Healthy Kids Program Coordinator  
Coordinadora de programa, Padres para Niños Saludables
- » **Maritza Gutierrez**  
Community Outreach Coordinator  
Coordinadora de alcance comunitario
- » **Gabriela Medina**  
Community Outreach Specialist  
Especialista de alcance comunitario



Colorado AFHK’s Parent Advisory Board  
Comité Asesor de Padres de Colorado AFHK



## Every Kid Healthy™ Week ▶ April 20-24 La semana de Cada Niño Saludable ▶ 20-24 de abril

- » Annual event celebrating health at school and health at home
- » Takes place last week of April each year
- » Follow daily themes on Facebook or build your own activities!
- » Evento anual que celebra la salud en la escuela y la salud en el hogar.
- » Se lleva acabo cada año la ultima semana de abril
- » ¡Siga temas diarios en Facebook o cree sus propias actividades!

**EveryKidHealthyWeek.org**



5

5

## AFHK Resources for Parents ▶ Recursos para padres

- |  |   |
|--|---|
| » COVID-19 and at-home resources       | » COVID-19 y recursos en casa                     |
| » Game On Program and Activity Library | » Programa de Game On y biblioteca de actividades |
| » Healthy Kids Blogs                   | » Blogs de Niños Saludables                       |
| » Healthy Eating Toolkit               | » Kit de herramientas de alimentación saludable   |
| » Healthy Kids Network                 | » Red de Healthy Kids                             |
| » Resources in Spanish                 | » Recursos en español                             |

*Algunos de estos recursos sólo están disponibles en inglés.*



6

6

## PTA

- » National PTA ► millions of members nationwide
- » Provides parents with tools to advocate and influence the decisions that affect children and families locally and nationally
- » PTA nacional ► millones de miembros en América
- » Brinda a los padres herramientas para abogar e influir en las decisiones que afectan a los niños y las familias a nivel local y nacional.

COVID-19 Resources | Recursos de COVID-19  
[pta.org/home/family-resources/coronavirus-information](https://pta.org/home/family-resources/coronavirus-information)



7

## What We'll Cover ► Lo que cubriremos

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>» The impact mindset has on our brains</li> <li>» How stress and trauma affect learning</li> <li>» The importance of movement and play</li> <li>» The need for mindfulness in our thinking and reflection</li> <li>» Promoting compassion and self-care</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» El impacto que tiene nuestra mentalidad en nuestros cerebros</li> <li>» Cómo el estrés y el trauma afectan el aprendizaje</li> <li>» La importancia del movimiento y el juego</li> <li>» La necesidad de atención plena en nuestro pensamiento y reflexión</li> <li>» Promoviendo la compasión y el autocuidado</li> </ul> |
|---|---|



8

8



## Your Child's Brain: What's going on in there?

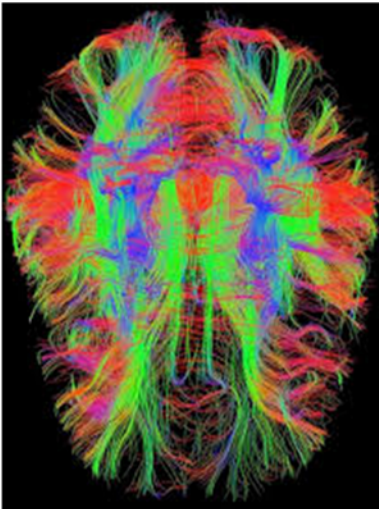
### El Cerebro de su hijo: ¿Qué está pasando allí?

Chris Strater  
ckstrater@gmail.com



9

## Neurons ▶ Neuronas

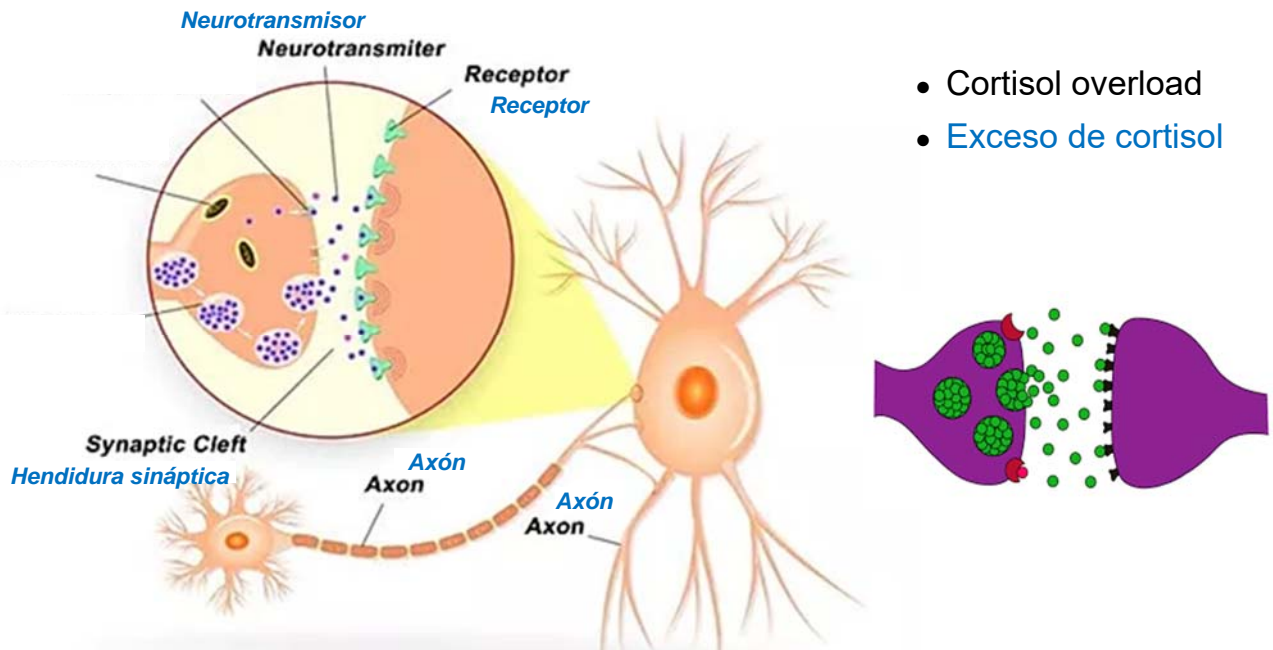


- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| • New Science               | • Nueva ciencia             |
| • Neurons - Neural pathways | • Neuronas - Vías nerviosas |
| • Dendrites                 | • Dendritas                 |
| • Axon                      | • Axón                      |
| • Terminal bud              | • Brote terminal            |
| • Myelin sheath             | • Vaina de mielina          |



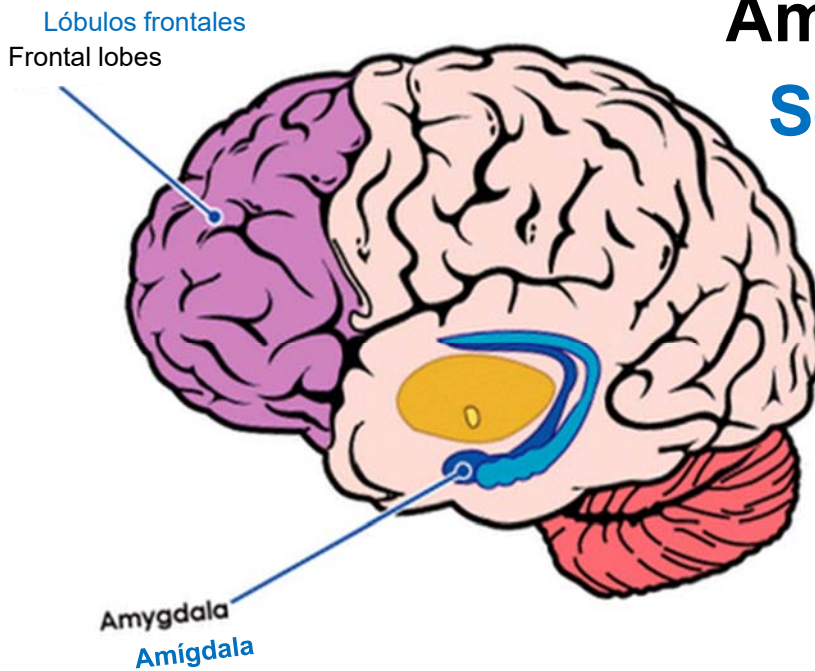
10

## Synaptic Cleft ▶ Hendidura sináptica



11

## Amygdala Hijack Secuestro de la amígdala



12

**NEUROPLASTICITY**  
**HOW DOES IT WORK?**

SYNAPTIC ACTIVATION

- WEAK ACTIVATION → DOES NOT CHANGE SYNAPSE
- STRONG & FREQUENT ACTIVATION → CHANGES SYNAPTIC STRUCTURE → CONNECTION STRENGTHENS

IMPLICATIONS

- SEMINAR-STYLE TRAINING IS NOT ENOUGH → LEARNING NEEDS ONGOING REINFORCEMENT
- USE TECHNOLOGY TO KEEP ACTIVATING SYNAPSES

## Neuroplasticity

## Neuroplasticidad o Plasticidad Cerebral

**Neuroplasticidad**  
**¿Cómo funciona?**

Activación sináptica

- Activación débil → No cambia la sinapsis
- Activación fuerte y frecuente → Cambia la estructura sináptica → La conexión se fortalece

Implicaciones

- Un entrenamiento estilo seminario no es suficiente → El aprendizaje necesita refuerzo continuo
- Usa la tecnología para seguir activando las sinapsis

13

## The 4 M's and a few Other "Things"

### Las 4 M y algunas otras "cosas"

- Calms the amygdala
- Reduces cortisol
- Builds better neural pathways
- Assist in neuroplasticity

- Calma la amígdala
- Reduce el cortisol
- Construye mejores vías nerviosas
- Asistir en plasticidad cerebral

Movement

Mistakes Mindset

Gender Play

Movimiento

Errores Mentalidad

Género Atención plena

Juego

14

# Movement Movimiento



- 60 minutes of moderate to vigorous exercise daily
- Increases BDNF
- Growth to dendrites
- Calms the amygdala
- Assist the frontal lobes
- Improves mood by balancing neurotransmitters

- 60 minutos de ejercicio moderado a vigoroso diariamente
- Aumenta el Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF por sus siglas en inglés)
- Crecimiento a dendritas
- Calma la amígdala
- Ayuda a los lóbulos frontales
- Mejora el estado de ánimo al equilibrar los neurotransmisores

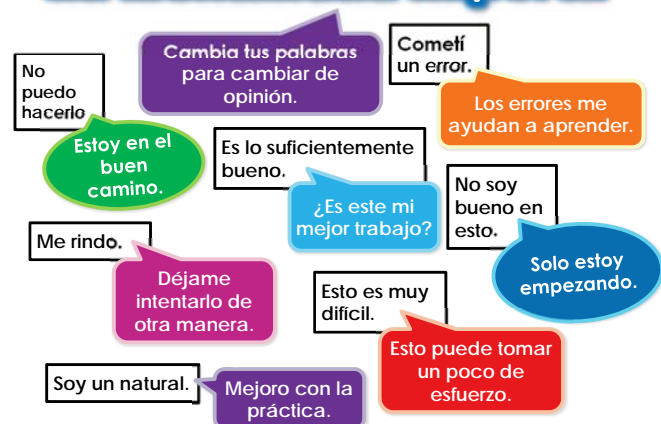
15

## MINDSET MATTERS



- Praise effort - not ability
- Yettters
- Encourage perseverance
- Change our words

## La Mentalidad Importa



- Elogie el esfuerzo, no la habilidad
- Yettters (Aquellas personas que "aún" no están conscientes)
- Fomentar la perseverancia
- Cambia nuestras palabras

16



# Mistakes

## Errores

- Builds neuroplasticity
- Assists in understanding our world
- Construye neuroplasticidad
- Ayuda a entender nuestro mundo



Tratar  
Fallar  
Éxito



Los  
errores  
son  
Valiosos.

17

# Mindfulness

## Atención plena

Taking in your surroundings with curiosity and without judgement.

Observando su entorno con curiosidad y sin juicio.



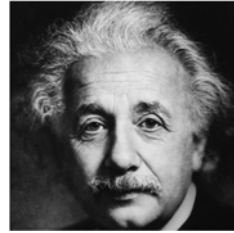
- Reconoce lo que está pasando
- Permita que la experiencia esté ahí, tal como es
- Investigue con amabilidad
- Conciencia natural

18

# Play ▶ Juego

- So important
- Helps to form understandings about the world
- Builds the body for learning
- **Muy importante**
- **Ayuda a formar entendimientos sobre el mundo.**
- **Construye el cuerpo para aprender**

Play is the highest form of research.  
 Jugar es la forma más alta de investigación.  
 –Albert Einstein



19



20

**The Goal**  
1 million  
actions for  
healthy kids  
by 2025

**El Objetivo**  
1 millón de  
acciones  
para niños  
sanos para  
2025



**(Tome acciones que para niños saludables)**

Get Counted: Tell us how you're taking action!

Sea contado:

¡Díganos como esta tomando acción!

[ActionforHealthyKids.org/action-detail/](https://ActionforHealthyKids.org/action-detail/)

21

### Workshop Satisfaction Survey

Please help us improve future learning events by answering a brief 2-minute survey. Once you complete the survey, you may enter our drawing to win a \$50 Visa gift card. Thank you!

### Encuesta de satisfacción del taller

Ayúdenos a mejorar futuros eventos de aprendizaje respondiendo una breve encuesta de 2 minutos. Una vez que complete la encuesta, puede ingresar a nuestro sorteo para ganar una tarjeta de regalo Visa de \$50. ¡Gracias!



Every kid Healthy, active and ready to learn

Todos los niños saludables, activos y listos para aprender

[actionforhealthykids.org](https://actionforhealthykids.org) 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 1.800.416.5136



CONFIDENTIAL AND PROPRIETARY DOCUMENT—PROVIDED SUBJECT TO CONFIDENTIALITY AND USAGE RESTRICTIONS. DO NOT DISCLOSE.  
© ACTION FOR HEALTHY KIDS. ALL RIGHTS RESERVED.

22