



Brushwood Center

**Planting Seeds: Exploring Your Feelings in Nature**

**Plantando Semillas: Explorando Tus Sentimientos en la Naturaleza**



# Planting Seeds: Exploring Your Feelings in Nature

## Plantando Semillas: Explorando Tus Sentimientos en la Naturaleza

Brushwood Center

www.brushwoodcenter.org

Story by Dani Abboud, Abbey Castro, and Eddie Flores

Illustrations by Royce Galindo

Design by Jackie Borchew

Spanish Translations by DuPage Federation Language Access Resource Center

Additional editing and consulting provided by Darius Anta, Maria Alejandra Balsamo, Catherine Game, Jess Rodriguez, Shreya Shailendra, and Monica Zohar

Historia por Dani Abboud, Abbey Castro y Eddie Flores

Ilustraciones de Royce Galindo

Diseño de Jackie Borchew

Traducciones en español por Centro de recursos de acceso lingüístico de la Federación DuPage

Edición y consultoría adicionales proporcionadas por Darius Anta, Maria Alejandra Balsamo, Catherine Game, Jess Rodriguez, Shreya Shailendra y Monica Zohar



**A note to parents & caregivers:** this book is designed to help young people make sense of big feelings. Upper elementary and middle school students can work through this book on their own, but younger students may need help. Each section has bolded text at the top to help you read the chapters with younger students who may not be ready for the longer content. Activities are appropriate for all ages, but scale them to your child's needs as you see fit!

**What do you do when you get hurt, or feel sad, scared, or upset? Where do you go? Do you look for someone to talk to, like a friend or family member?**

**When you have big feelings, you might turn to other people, or your community. You look to your community for help, support, and love. And when someone else in your community is hurt, you give that same help back to them too. These relationships help us build communities of care.**

This book is full of coloring pages and fun activities for you to explore. These pages can teach you how to handle big feelings on your own and with your community. You will learn how feelings work while discovering some special outdoor spaces in Lake County, Illinois, and the people that help take care of them.

Your feelings are an important part of you, but they can be hard to understand sometimes. When you learn how to make sense of your feelings, you learn how to grow and solve problems. By reading this book, you are planting seeds for a future you.

**What if your community was bigger than just people?**

Imagine if your community also included the worms in the soil under your feet... or the birds overhead...or the air that you breathe, and the water that you drink! Your community is made of more than humans, and when you take care of the parts of nature that are more-than-human, they can take care of you too.

For example, let's look at trees! Trees exhale, or breathe out, **oxygen**, which humans need to breathe in to live. Humans exhale **carbon dioxide**, which trees need to breathe in to live. Humans and trees need to live in a community together to breathe. Can you think of other ways that your community needs more-than-human nature?

Use this space to brainstorm:

**Nota para los padres y cuidadores:** este libro está diseñado para ayudar a que los jóvenes le den sentido a grandes sentimientos. Los estudiantes de primaria superior y secundaria pueden bajar con este libro por sí mismos, pero estudiantes más chicos pueden necesitar ayuda. Cada sección tiene texto en negritas en la parte superior para ayudarlos a leer los capítulos con estudiantes más chicos que todavía no están preparados para contenidos más largos. Las actividades son adecuadas para todas las edades, ¡pero adaptelas a las necesidades de su niño o niña como lo crea conveniente!

**¿Qué haces cuando te lastimas, o te sientes triste, asustado(a), o molesto(a)? ¿A dónde vas? ¿Buscas a alguien para hablar, como un amigo, amiga o familiar?**

**Cuando tienes grandes sentimientos, puedes ir con otras personas o con tu comunidad. Buscas a tu comunidad para pedir ayuda, soporte y amor. Y cuando alguien más en tu comunidad está lastimado, tú les brindas esa misma ayuda a ellos. Estas relaciones ayudan a crear comunidades de atención.**

Este libro está lleno de páginas para colorear y actividades divertidas para que las explores. Estas páginas pueden enseñarte cómo manejar grandes sentimientos por tu cuenta y con tu comunidad. Aprenderás cómo funcionan los sentimientos a la vez que descubres algunos espacios especiales al aire libre de Lake County, Illinois, y a las personas que ayudan a cuidarlos.

Tus sentimientos son una parte importante de ti, pero en ocasiones son difíciles de entender. Cuando aprendes cómo darles sentido a tus sentimientos, aprendes cómo crecer y resolver problemas. Al leer este libro estás plantando semillas para ti en el futuro.

**¿Qué tal si tu comunidad fuera más grande que solo personas?**

¡Imagina si tu comunidad también incluyera a los gusanos de tierra debajo de tus pies... o a los pájaros sobre tu cabeza... o el aire que respiras, y el agua que bebes! Tu comunidad está hecha con más que humanos, y cuando cuidas las partes de la naturaleza que son más-que-humanos, ellos también pueden cuidar de ti.

Por ejemplo, ¡vamos a ver a los árboles! Los árboles exhalan **oxígeno**, que los humanos necesitan respirar para vivir. Los humanos exhalan **dióxido de carbono**, que los árboles necesitan respirar para vivir. Los humanos y los árboles necesitan vivir juntos en una comunidad para poder respirar. ¿Puedes pensar en otras maneras en las que tu comunidad necesita una naturaleza más-que-humana?

Usa este espacio para escribir tus ideas:



# #1 Brushwood Center

## First things first, what is a feeling?

Your feelings live inside your body and come out when you have different emotions. Emotions are your brain's reaction to situations, like when you cry or laugh. Feelings tell you WHY your body is reacting this way. Your feelings are your body's way of talking to you.

Sometimes your feelings can be uncomfy, like when you feel sad or angry. But all feelings, even the scary ones, are healthy and normal! There are no "bad" or wrong feelings, and all of your feelings will pass over time, like waves in the ocean or the wind blowing through the trees.

When your feelings are hard to control or let go of, we call these "big" feelings, because they feel very big in your body.

## Primero, ¿qué es un sentimiento?

Tus sentimientos viven dentro de tu cuerpo y salen cuando tienes diferentes emociones. Las emociones son la reacción de tu cerebro ante las situaciones, como cuando lloras o ríes. Los sentimientos te dicen POR QUÉ tu cuerpo está reaccionando de esta manera. Tus sentimientos son la manera en que tu cuerpo te habla.

En ocasiones tus sentimientos pueden ser incómodos, como cuando te sientes triste o enojado o enojada. ¡Pero todos los sentimientos, incluso los atemorizantes, son saludables y normales! No hay sentimientos "malos" o equivocados, y todos tus sentimientos pasarán con el tiempo, como las olas del mar o el viento que sopla a través de los árboles.

Cuando tus sentimientos son difíciles de controlar o de abandonarlos, los llamamos "grandes" sentimientos, porque se sienten grandes en tu cuerpo.

Brushwood Center is a great place to explore your feelings more. Brushwood Center is a place that helps people learn about nature and art together. Spending time outside helps your brain and body slow down, and can help you think more clearly. Looking at or creating art can do this too! At Brushwood Center, people can explore art exhibitions, create art at different events and activities, and connect to each other, to their more-than-human neighbors, and their feelings.

### Feelings vs. Emotions – What's the Difference?

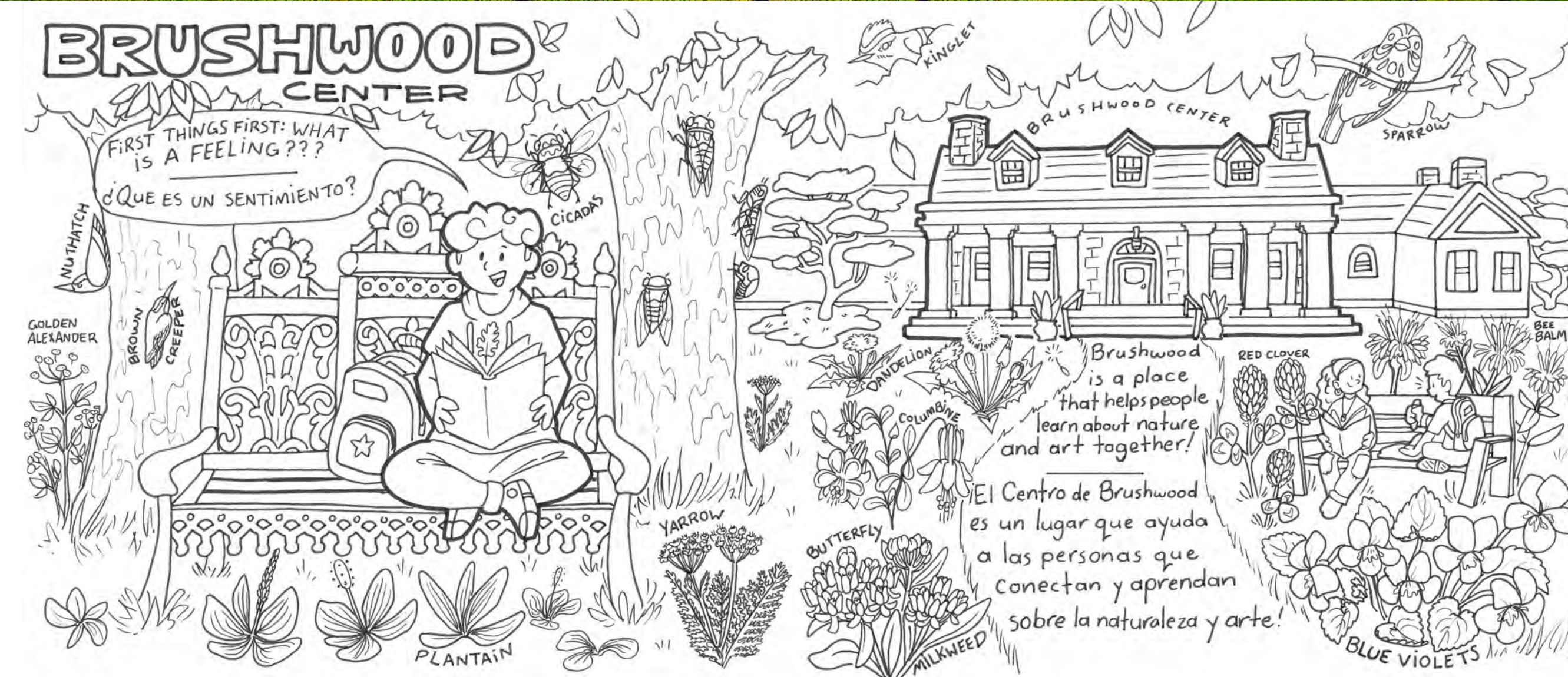
Feelings and emotions sound a lot like the same thing, which can be confusing. Let's look at an example to help you understand the difference. You might cry when you say goodbye to someone you won't see for a long time. They might ask you, why are you crying? And you might respond that you are sad to say goodbye. Your brain is reacting by crying (an emotion), and your feelings tell you that you are crying because you are sad.



### Sentimientos vs. Emociones – ¿Cuál es la diferencia?

Los sentimientos y las emociones suenan mucho como la misma cosa, y eso puede ser confuso. Vamos a ver un ejemplo para ayudarte a comprender la diferencia. Puedes llorar cuando te despides de alguien a quien no verás durante mucho tiempo. Te pueden preguntar, ¿por qué estás llorando? Y puedes responder que estás triste por decir adiós. Tu cerebro está reaccionando al llorar (una emoción), y tus sentimientos te dicen que estás llorando porque estás triste.

Brushwood Center es un gran lugar para explorar más tus sentimientos. Brushwood Center es un lugar que ayuda a las personas a aprender juntos cerca de la naturaleza y el arte. Pasar tiempo al aire libre ayuda a que tu cerebro y tu cuerpo se desaceleren, y puede ayudarte a pensar con mayor claridad. ¡También ver arte o crear arte puede hacer esto! En Brushwood Center, las personas pueden explorar exhibiciones de arte, crear arte en diferentes eventos y actividades, y conectarse entre sí con sus vecinos más-que-humanos, y con sus sentimientos.



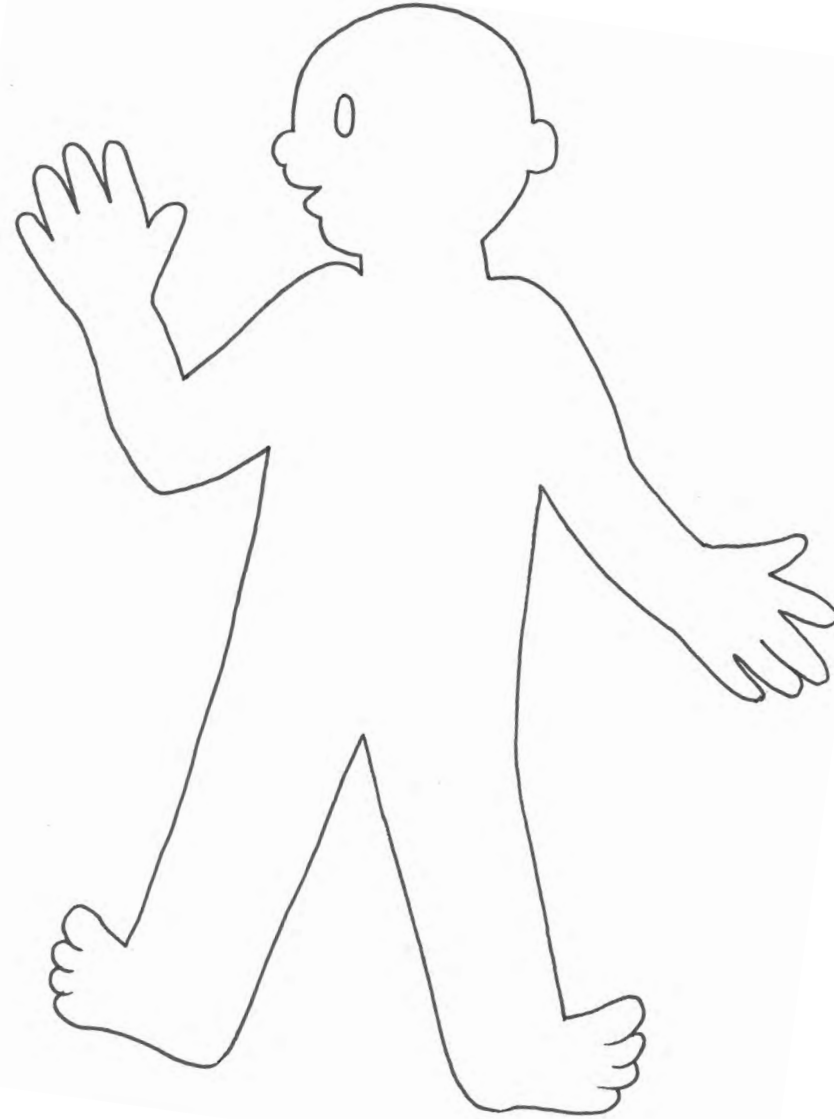


## Activity: Body Mapping

**Sometimes it can be hard to know what you are feeling in your brain, but there are clues somewhere else in your body.**

Where do you feel different feelings? You might notice excitement in your arms and legs, like you are so excited you just can't sit still! You might feel worry in your belly, like a tummy ache or bubbling feeling. Sometimes anger might make your face feel hot or sweaty.

To be healthy, you have to get to know your feelings, and how they talk to you. Use this body map to help you think through different feelings and what kind of body clues they give you. Pick different colors to represent each feeling, and color in the part of your body where this feeling usually shows up.



- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | SAD · TRISTE       |
| <input type="checkbox"/> | HAPPY · FELIZ      |
| <input type="checkbox"/> | NERVOUS · NERVIOSO |
| <input type="checkbox"/> | EXCITED · EXITADO  |
| <input type="checkbox"/> | ANGRY · ENOJADO    |
| <input type="checkbox"/> | TIRED · CANSADO    |
| <input type="checkbox"/> | LOVE · AMOR        |
| <input type="checkbox"/> | _____              |
| <input type="checkbox"/> | _____              |
| <input type="checkbox"/> | _____              |

## Actividad: Coloreando tus Sentimientos

**En ocasiones puede ser difícil saber lo que estás sintiendo en el cerebro, pero hay pistas en algún otro lugar de tu cuerpo.**

¿Dónde sientes diferentes sentimientos? Es posible que notes entusiasmo en tus brazos y piernas, ¡como que están tan entusiasmado que simplemente no te puedes sentar quieto o quieta! Es posible que sientas preocupación en tu panza, como un dolor de panza o sensación de burbujas. A veces el enojo puede hacer que tu cara se sienta caliente o sudorosa.

Para estar saludable, tienes que conocer tus sentimientos, y cómo te hablan. Usa este mapa del cuerpo para ayudarte a pensar acerca de los diferentes sentimientos y qué tipo de pistas te dan. Elige diferentes colores para representar cada sentimiento, y colorea la parte de tu cuerpo donde normalmente se muestra este sentimiento.

**Spending time outside can help your brain slow down and get in touch with your feelings. Try doing this activity in a special spot outside!**

**Pasar tiempo al aire libre ayuda para que tu cerebro se desacelere y se ponga en contacto con tus sentimientos. ¡Trata de hacer esta actividad en un lugar especial al aire libre!**





## #2 Bowen Park

### Your feelings talk to you, but how do you talk to others about your feelings?

Sometimes your feelings can be hard to understand right away. But if you practice talking about your feelings with people you know and trust, like family or friends, it will get easier! Next time you feel a big feeling, try taking a deep breath and then use your words to describe what you are feeling, and where you feel it.

Let's visit the Bowen Park Council Circle to learn how people have shared their feelings in the past.

Bowen Park is a beautiful place with lots of layers that make it special, just like you! There's a big playground, **old growth forest**, a **ravine**, and lots of grassy spaces to run, play, and picnic.

There's also The Bowen Park Council Circle. This circle is made of 16 trees planted to celebrate Indigenous history. **Indigenous** means someone or something original to a place, like Indigenous People, sometimes called Native Americans. Council circles were used to talk about important issues, feelings, and share ideas in some Indigenous communities. Whoever wanted to speak would hold a special item, and as long as they held it, everyone had to listen. This way, every person got a turn.

When **settlers** from Europe arrived in this region, they stole land away from the Indigenous Peoples, and stopped them from practicing important traditions and culture. Building the Council Circle at Bowen Park was one way for local leaders to teach others about Indigenous history, and try to bring back what was lost.

The Council Circle is a great way to practice sharing your thoughts and feelings with others. Practice sharing your feelings when the feelings are small, and then it will be easier to share when they are big. When you practice naming and explaining your feelings to other people, you learn how to name and explain your feelings to yourself too!

### Tus sentimientos te hablan, ¿pero hablas con otros acerca de tus sentimientos?

A veces puede ser difícil entender de inmediato tus sentimientos. Pero si practicas hablar acerca de tus sentimientos con personas que conoces y en las que confías, como familiares, amigos o amigas, ¡se hará más fácil! La próxima vez que sientas un gran sentimiento, trata de respirar profundo y luego usa tus palabras para describir lo que estás sintiendo y dónde lo sientes.

Vamos a visitar el Círculo del Consejo del Parque Bowen para aprender cómo las personas compartían sus sentimientos en el pasado.

El Parque Bowen es un lugar hermoso con muchas capas que lo hacen especial, ¡igual que tú! Hay una gran área de juego, un **bosque antiguo**, una **cañada**, y muchos espacios verdes para correr, jugar y hacer picnic.

También está el Círculo del Consejo del Parque Bowen. Este círculo está formado por 16 árboles plantados para celebrar la historia **indígena**. Indígena significa alguien o algo original del lugar, como la gente indígena, a veces llamados Nativos Americanos. Los Círculos del Consejo se usaron para hablar acerca de temas y sentimientos importantes, y para compartir ideas en algunas comunidades indígenas. La persona que quería hablar debía sostener un artículo especial, y mientras tuviera el artículo, todos debían escuchar. De esta manera, todos tenían un turno.

Cuando los **colonos** de Europa llegaron a esta región, robaron tierra a las personas indígenas, y evitaron que siguieran practicando tradiciones importantes y su cultura. Construir el Círculo del Consejo en el Parque Bowen fue una manera para que los líderes locales enseñaran a otros acerca de la historia indígena, y tratar de traer de vuelta lo que habían perdido.

El Círculo del Consejo es una gran manera de practicar para compartir tus pensamientos y sentimientos con otros. Práctica compartiendo tus sentimientos cuando los sentimientos son pequeños, y luego será más fácil compartílos cuando son grandes. Cuando practicas nombrando y explicando tus sentimientos a otras personas, ¡también aprendes cómo nombrar y explicar tus sentimientos a ti mismo!





## Activity: Tracking Your Feelings

Try this activity to track your feelings over time, and practice sharing with others. Spend a week checking in on your feelings every day. Use the color system from your Body Map on the last page to track your feelings, where you feel them, and write about it!

Ask other people in your life to do this activity with you. Start a Sharing Circle with your family or friends to talk about the different feelings you each discovered during the week. Take a nature walk together and find a special nature object like stick, acorn, or rock to be your “nature microphone”.

Follow the rules of the Council Circle, and pass the nature microphone to take turns sharing your feelings and checking in together. Here are some questions that you could use to get started:

**How are you feeling right now?**

**What made you happy today?**

**Is there anything coming up soon that you are excited about?**

**Did anything make you feel nervous this week?**

**If you could change one thing in the world right now, what would it be?**

**What color is your mood today and why?**

**What makes you feel better when you're upset?**

**What made you laugh the hardest this week?**

**Where do you go when you feel upset?**

**Who inspires you the most in your life?**

## Actividad: Seguimiento de tus Sentimientos

Intenta esta actividad para registrar tus sentimientos con el tiempo, y practicar compartirlos con otros. Pasa una semana revisando tus sentimientos todos los días. ¡Usa el sistema de colores del mapa del cuerpo en la página anterior para registrar tus sentimientos, dónde los sientes y escribe acerca de eso!

Pídele a otra persona en tu vida que haga esta actividad contigo. Empieza un Círculo de compartir con tu familia o amigos y hablen acerca de los diferentes sentimientos que cada uno descubrió durante la semana. Vayan juntos a un paseo por la naturaleza y busquen un objeto natural especial como un palo, una bellota o una roca para que sea tu “micrófono natural”.

Sigue las reglas del Círculo del Consejo, y pasa el micrófono natural para que tomen turnos para compartir sus sentimientos y revisarlos juntos. Aquí hay algunas preguntas que podrías usar para empezar:

**¿Cómo te sientes en este momento?**

**¿Qué te hizo feliz hoy?**

**¿Hay algo que sucederá pronto que te tiene emocionado o emocionada?**

**¿Algo hizo que te sintieras nervioso o nerviosa esta semana?**

**¿Si pudieras cambiar una cosa del mundo en este momento, qué sería?**

**¿De qué color es tu estado de ánimo hoy y por qué?**

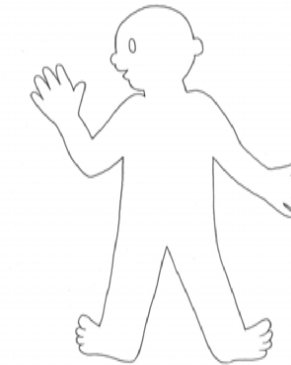
**¿Qué te hace sentir mejor cuando estás molesto o molesta?**

**¿Qué te hizo reír más esta semana?**

**¿A dónde vas cuando te sientes molesto o molesta?**

**¿Quién te inspira más en tu vida?**

MONDAY LUNES



---

---

---

---

---

TUESDAY MARTES



---

---

---

---

---

WEDNESDAY MIÉRCOLES



---

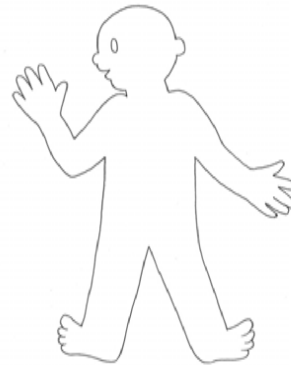
---

---

---

---

THURSDAY JUEVES



---

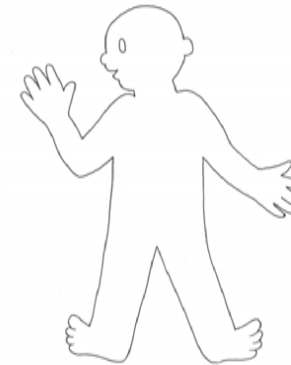
---

---

---

---

FRIDAY VIERNES



---

---

---

---

---

SATURDAY SABADO



---

---

---

---

---

SUNDAY DOMINGO



---

---

---

---

---

Write down any shared reflections or takeaways from your Sharing Circle below:

Escribe a continuación cualquier reflexión compartida o conclusiones de tu Círculo de Consejo:

What did you use for your “nature microphone”? Draw it below:

¿Qué usaste como tu “micrófono natural”? Dibújalo abajo:

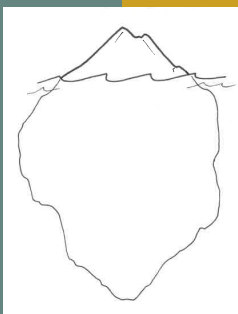


## #3 Waukegan Dunes

Once you know why you feel something, what do you do with that feeling? What if it's a big feeling, like anger?

When you feel angry, it can be uncomfy and you might try to hide from it. But anger is like an iceberg— a Big Feeling Iceberg! An iceberg is a huge chunk of ice floating in the ocean. It looks like one thing above the surface, but there is so much going on underneath!

Just like with the iceberg, if you only look at your big feeling, you might miss a bunch of other feelings hidden underneath. Your big feeling might be covering up hurt, sadness, fear, or even love. It is brave to face your big and small feelings. This is how you grow!



Una vez que sabes por qué sientes algo, ¿qué haces con ese sentimiento? ¿Qué haces si es un gran sentimiento, como enojo?

Cuando estás enojado o enojada, puede ser incómodo y es posible que trates de esconderlo. Pero el enojo es como un iceberg, ¡un iceberg de gran sentimiento! Un iceberg es un enorme pedazo de hielo flotando en el océano. Se ve como una cosa sobre la superficie, ¡pero hay mucho sucediendo bajo la superficie!

Igual que con el iceberg, si solo ves tu gran sentimiento, es posible que dejes de ver un montón de otros sentimientos que están ocultos por debajo. Tu gran sentimiento puede estar cubriendo dolor, tristeza, miedo o incluso amor. Es valiente enfrentar tus grandes y pequeños sentimientos. ¡Así es como creces!

### Let's start here: What makes you angry?

Learning about injustices may make you angry, especially when people, our shared Earth, or animals were treated unfairly. Anger is an important feeling, just like any other! It needs to be **expressed**, or moved outside of your body. How can you express your anger in a healthy way that helps you find the other feelings under that iceberg?

One way is to find other people to share your anger with safely, and try to solve problems together! This is what some people are doing at Waukegan Beach.

The Waukegan **Dunes** are a beautiful part of the beach that many birds use as **habitat**, or a place to live. Many people also love to visit the beach to swim and play. But the beach is next to an old coal power plant and **coal**

**ash ponds**, which create a lot of **pollution**. Pollution is anything that makes our air, water, and soil dirty. When pollution gets into our **environment**, it can make people, animals, and plants sick.

**Activists** in Waukegan were angry about the pollution. Instead of ignoring this uncomfy feeling, they used it. Some people used their anger as energy to protest against the coal plant and the pollution. Other people used their anger to organize beach clean ups, watch over the birds, and teach others how to protect and care for this special habitat. And these activists are making big changes! The habitat is improving, and the **coal plant** is shut down.

### Vamos a empezar aquí: ¿Qué te hace enojar?

Enterarte de injusticias puede hacerte enojar, especialmente cuando las personas, o nuestra Tierra compartida, o los animales son tratados injustamente. El enojo es un sentimiento importante, ¡igual que cualquier otro! Tiene que ser **expresado**, o sacarlo de tu cuerpo. ¿Cómo puedes expresar tu enojo de una manera saludable que te ayude a encontrar los otros sentimientos que están debajo de ese iceberg? Una manera es buscar a otras personas para compartir tu enojo de manera segura, ¡y tratar de solucionar juntos los problemas! Esto es lo que algunas personas están haciendo en la Playa de Waukegan.

Las **Dunas** de Waukegan son una parte hermosa de la playa que muchas aves usan como **hábitat**, o lugar para vivir. A muchas personas también les gusta visitar la playa para

nadar y jugar. Pero la playa está junto a una antigua planta de energía de carbón y junto a estanques de **ceniza de carbón**, que crean mucha **contaminación**. La contaminación es algo que ensucia nuestro aire, agua y tierra. Cuando la contaminación entra en nuestro **ambiente**, puede hacer que se enfermen las personas, los animales y las plantas.

Los **activistas** en Waukegan estaban enojados acerca de la contaminación. En lugar de ignorar este sentimiento incómodo, ellos lo usaron. Algunas personas usaron su enojo como energía para protestar en contra de la planta de carbón y la contaminación. Otras personas usaron su enojo para organizar limpiezas de la playa, observar aves, y enseñar a otros cómo proteger y cuidar este hábitat especial. ¡Y estos activistas están haciendo grandes cambios! El hábitat está mejorando, y cerraron la **planta de carbón**.





## Activity: Anger Release

You can also practice letting out your anger safely on your own! It's important to practice handling big feelings before you have them, that way you are ready when the moment comes. Practice releasing big feelings using the activities below.

Pause and take three slow, deep breaths. Next, take your hands and rub them together. Start slow, then get faster and faster like you are trying to start a fire in your palms! Notice the warmth created from your energy, and keep rubbing your hands until you feel ready to let go. Touch your warm hands to your face, or give yourself a hug. Notice how you feel— is your anger still overwhelming, or does it feel smaller now?

### Other tricks you can try:

- Change your temperature! Try taking a cold shower or holding an ice cube against your skin
- Intense exercise! Try activities like walking, running, dancing, jumping, boxing or playing sports
- Deep breaths! Breathe in through your nose for three seconds, then breathe out through your mouth for three seconds. Count on your hands, and try taking longer, slower breaths or pausing between the in breath and the out breath. You can try making a loud sound as you exhale, or slowly exhale like you are blowing out candles on a birthday cake.
- Relaxing your muscles! Take a few deep breaths. Next, try squeezing all of your muscles really tight when you breathe in, and relaxing all the muscles when you breathe out. Notice how you feel before and after you relax your muscles.

Did you know? Our land and lakes were shaped by huge, moving mountains of ice and snow called **glaciers** a long long time ago. Big, icy glaciers slowly moved across this country, dragging soil, digging out flat lands, creating hills, moving rivers, and leaving big bodies of water like the Great Lakes!



¿Sabías que...? Nuestra tierra y lagos fueron formados hace mucho tiempo por enormes montañas de hielo y nieve en movimiento llamadas **glaciares**. ¡Los grandes y congelados glaciares se movieron lentamente a lo largo de este país, arrastrando tierra, excavando llanuras, y creando montañas, ríos en movimiento, y dejando grandes cuerpos de agua como los Grandes Lagos!



Waukegan is home to lots of birds, with over 305 **species** spotted at Waukegan Beach! One special bird is the Piping Plover. There are only 70 nesting pairs of Piping Plovers in the Great Lakes, and one pair nested right here in Waukegan!

¡Waukegan es el hogar de muchas aves, con más de 305 **especies** avistadas en la Playa de Waukegan! Un ave especial es el Piping Plover o Frailecillo Silbador. Solo existen 70 parejas de Frailecillos Silbadores anidando en los Grandes Lagos, ¡y una pareja hizo su nido justo aquí en Waukegan!

## Actividad: Liberación de enojo

¡También puedes practicar dejar salir tu enojo por tu cuenta de manera segura! Es importante practicar cómo manejar grandes sentimientos antes de que los tengas, de esa manera estarás preparado cuando llegue el momento. Practica la liberación de enojo usando las siguientes actividades.

Toma una pausa y respira profunda y lentamente tres veces. Luego, toma tus manos y frótalas una contra la otra. ¡Empieza lento, luego más y más rápido, como si estuvieras tratando de iniciar un fuego con las palmas de tus manos! Nota el calor creado con tu energía, y sigue frotando tus manos hasta que sientas que ya puedes dejar de hacerlo. Toca tu cara con tus manos calientes, o date un abrazo. Nota cómo te sientes, ¿sigues sintiendo abrumador tu enojo, o ahora sientes que disminuyó?

### Otros trucos que puedes intentar:

- ¡Cambia tu temperatura! Intenta darte un regaderazo frío o sostén un cubo de hielo sobre tu piel.
- ¡Ejercicio intenso! Intenta actividades como caminar, correr, bailar, saltar, boxear o hacer algún deporte.
- ¡Respiraciones profundas! Inhala por la nariz durante tres segundos, luego exhala por la boca durante tres segundos. Cuenta con tus manos, e intenta respiraciones más largas y lentas, o toma una pausa entre la inhalación y la exhalación. Puedes intentar hacer un sonido fuerte mientras exhalas, o exhalar lentamente como si estuvieras soplando las velas de un pastel de cumpleaños.
- ¡Relaja tus músculos! Haz unas cuantas respiraciones profundas. Luego, intenta apretar todos tus músculos realmente fuertes cuando inhalas, y relaja todos los músculos cuando exhalas. Nota cómo te sientes antes y después de relajar tus músculos.



## #4 Nature's Emporium Community Garden

**Learning to solve problems with others can be tricky. You have to practice being a good listener and finding ways to solve conflict together.**

Conflict is what happens when you have different thoughts, wants, or needs than someone else. When you have a conflict with someone, it is easy to get frustrated or upset. But conflict is a natural and healthy part of any relationship, as long as it is handled with love and care.

**Learning how to handle conflict is a lot like gardening: you get out what you put in. If you take good care of plants, give them plenty of space, water, sunlight, and nutrients, they will grow and grow. If you take care of your relationships with others, giving them lots of love, sharing ideas, and asking questions when you disagree, you can grow and grow together!**

Have you ever been in a fight with a friend or family member that made you feel closer after you made up? That's because when you solve problems or conflict with other people, it makes you learn that you are safe together. You can go through hard times together, still care about each other, and find ways to move forward. This is conflict resolution! The best way to begin conflict resolution is by asking questions and leading with kindness, instead of anger.

Nature's Emporium Community Garden is a place where community members came together to take care of each other and solve problems. The neighbors who started this garden wanted to focus on creating **holistic wellness** for their community. Here's what the group had to say about the inspiration behind the garden:

**"We felt that holistic wellness was something that was needed in order to help our community heal post-COVID. COVID highlighted mental, emotional, and physical wellness depletion. We sought a way to rebuild the community in a holistic way- what better way than to get people into a garden space to absorb the healing properties of nature!"**

One big problem that leaders of this garden wanted to solve was providing access to healthy foods to community members without barriers. A lot of people don't have access, or can't get, healthy, fresh foods because they don't have grocery stores that sell fresh produce where they live. When people are facing other problems, like illness, not having healthy food can make the situation even worse. One way the garden founders thought to solve this problem was to teach others how to grow food and share it with neighbors!

Nature's Emporium Community Garden has special events and programs to teach community members about growing food, using the gardens to help feed neighbors, share ideas for new recipes, and start conversations about how to make the community healthier. The garden is a lot like the Council Circle! It provides a safe place for people to gather and share, and a creative way for a community to solve problems and prevent conflict together.

**Aprender a resolver problemas con otros puede ser complicado. Tienes que practicar ser un(a) buen(a) oyente y encontrar maneras para resolver juntos el conflicto.**

El conflicto es lo que sucede cuando tienes pensamientos, deseos o necesidades diferentes de otras personas. Cuando tienes un conflicto con alguien, es fácil estar frustrado(a) o molesto(a). Pero los conflictos son una parte natural y saludable de cualquier relación, siempre que se maneje con amor y cuidado.

**Aprender a manejar un conflicto es mucho como la jardinería: obtienes lo que siembras. Si cuidas bien tus plantas, les das suficiente espacio, agua, luz solar y nutrientes, ellas crecerán y crecerán. Si cuidas tus relaciones con otros, brindándoles mucho amor, compartiendo ideas y haciendo preguntas cuando no estás de acuerdo, ¡pueden crecer y crecer juntos!**

¿Has estado en una pelea con un amigo, amiga o familiar que los hizo sentir más cercanos después de que se reconciliaron? Eso es porque cuando resuelves problemas o conflictos con otras personas, les hace aprender que juntos están más seguros. Pueden pasar tiempos difíciles juntos, y aún así cuidarse entre ustedes, y encontrar maneras de seguir adelante. ¡Esto es la solución de los conflictos!

La mejor manera de empezar la solución de un conflicto es haciendo preguntas y tratandolo con amabilidad, en lugar de con enojo.

El Jardín Comunitario Nature's Emporium es un lugar en el que los miembros de la comunidad pueden venir juntos a cuidarse entre sí y resolver problemas. Los vecinos que iniciaron este jardín querían centrarse en crear bienestar holístico para su comunidad. Esto es lo que el grupo nos dijo sobre lo que les inspiró para crear su jardín:

**"Sentíamos que el bienestar holístico era algo necesario para ayudar a nuestra comunidad a recuperarse después del COVID. El COVID resaltó la falta del bienestar mental, emocional y físico en la comunidad. Buscamos una forma de reconstruirla**

**de una manera holística: ¡qué mejor manera que hacer que la gente se reuniera en el espacio de un jardín para absorber las propiedades curativas de la naturaleza!"**

Un gran problema que los líderes de este jardín querían resolver era proporcionar a los miembros de la comunidad sin barreras, acceso a alimentos saludables. Muchas personas no tienen acceso, o no pueden conseguir comida saludable y fresca porque no tienen tiendas de abarrotes donde viven en las que venden productos frescos. ¡Una manera que los fundadores del jardín pensaron para resolver este problema fue enseñar a otros cómo cultivar comida y compartirla con sus vecinos!

El Jardín Comunitario Nature's Emporium tiene eventos y programas especiales para enseñar a los miembros de la comunidad acerca de cultivar alimentos, usar los jardines para ayudar a alimentar a los vecinos, compartir ideas sobre nuevas recetas, y empezar conversaciones acerca de cómo hacer más saludable a la comunidad. ¡El jardín se parece mucho al Círculo del Consejo! Brinda un lugar seguro para que la gente se reúna y comparta, y es una manera creativa para que una comunidad resuelva problemas y eviten conflictos juntos.





## Activity: Seed Bombs

You don't have to have your own garden to grow plants in your community, you just need a place with soil and a little creativity. Try this activity to add more flowers for people and animals in your community:

### Seed Bombs

To add a pop of color, and some great pollinator habitat, try making seed bombs to toss or plant around your community! Make sure you use seeds that won't upset the local habitat. Look for native wildflower seeds and make the seed bombs using the instructions below:

You will need:

- Native wildflower seeds
- A paper plate or disposable tray
- Compost or soil
- Water
- Powdered clay or regular natural clay
- Mixing bowl

### Instructions:

1. In a bowl, mix together compost/soil and the clay. You will want to use twice as much compost/soil as clay, try using about two cups of soil and 1 cup of clay powder or clay.
2. Slowly pour in water a little at a time and mix it all up with your hands until you can shape the clay like play doh.
3. Roll the mixture into small balls, about the size of a quarter.
4. Pour your seeds onto your paper plate or a small tray. Roll the balls in the seeds making sure they are covered, and use your hands to press the seeds gently into the clay.
5. Leave the balls to dry in a sunny spot for a day or so.
6. Garden! Plant your seed bombs by throwing them in empty dirt patches, planting them in pots, or burying them in your garden. You can water them if you like, or keep an eye out for rain, and wait to see what pops up! Some seeds can stay resting for a long time, so be sure to check in on your garden over a few months.

### Garden Visioning:

Even if you don't have space to garden, or the tools to make seed bombs, you can still imagine your dream garden. If you could grow anything in a garden for your community, what would it be? Draw your dream garden below:



Growing gardens with others, just like the Nature's Emporium Community Garden, is another example of **activism**, or standing up for what you believe in. It is normal to feel scared or anxious about things outside of your control, or big problems in the world. But when you **organize**, or solve problems, with other people in your community, it opens up all kinds of new possibilities, and it can help you feel stronger and braver than when you are alone.

Cultivar jardines con otros, así como el Jardín Comunitario Nature's Emporium, es otro ejemplo de **activismo**, o defender lo que uno cree. Es normal sentir miedo o ansiedad acerca de las cosas que están fuera de tu control, o los grandes problemas del mundo. Pero cuando **organizas**, o resuelves problemas, con otras personas en tu comunidad, se abren todo tipo de posibilidades, y eso puede ayudar para sentirte más fuerte y valiente que cuando estás solo o sola.

## Actividad: Bombas de Semillas

No necesitas tener tu propio jardín para cultivar plantas en tu comunidad, solo necesitas un lugar con tierra y ser creativo o creativa. Intenta esta actividad para agregar más flores para las personas y animales en tu comunidad:

### Bombas de semillas

Para agregar un toque de color y un gran hábitat de polinización, ¡trata de hacer bombas de semillas para lanzar o plantar en toda tu comunidad! Asegúrate de usar semillas que no afectarán el hábitat local. Busca semillas de flores silvestres nativas y haz las bombas de semillas usando las siguientes instrucciones:

Vas a necesitar lo siguiente:

- Semillas de flores silvestres nativas
- Un plato de papel o una charola desechable
- Composta o tierra
- Agua
- Arcilla en polvo o arcilla natural normal
- Tazón para mezclar

### Instrucciones:

1. En un tazón mezcla la composta/tierra y la arcilla. Vas a necesitar usar el doble de composta/tierra de arcilla, intenta usar cerca de dos tazas de tierra y 1 taza de arcilla o polvo de arcilla.
2. Vierte agua lentamente, un poco a la vez, y mezcla todo con tus manos hasta que puedas darle forma a la arcilla como si fuera plastilina o play doh.
3. Haz pequeñas bolas con la mezcla, aproximadamente del tamaño de una moneda de 25 centavos (quarter).
4. Distribuye tus semillas en el plato de papel o en una charola pequeña. Rueda las bolas sobre las semillas asegurándote de que queden cubiertas, y usa tus manos para presionar suavemente las semillas en la arcilla.
5. Deja que las bolas se sequen en un lugar soleado por más o menos un día.
6. ¡Cultiva! Planta tus bombas de semillas lanzándolas en terrenos baldíos, plantándolas en macetas, o enterrándolas en tu jardín. Si quieres puedes regarlas, o estar pendiente de la lluvia, ¡y espera para que veas cómo brotan! Algunas semillas pueden quedarse reposando por mucho tiempo, así que asegúrate de revisar tu jardín durante algunos meses.

### Visión de un jardín:

Aunque no tengas espacio para sembrar, o las herramientas para hacer bombas de semillas, todavía puedes imaginar tu jardín soñado. Si pudieras sembrar cualquier cosa en un jardín para tu comunidad, ¿qué sembrarías? Dibuja a continuación tu jardín soñado:



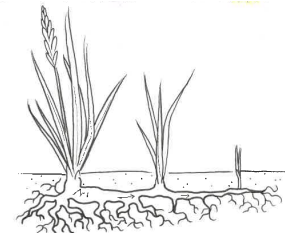
## #5 Fort Sheridan

Learning about your own feelings can help other people around you.

It's a lot like this special plant, beach grass. Beach grass is a species that grows in sandy beach dunes with a special root system called rhizomes (pronounced rye-zohms). Rhizomes grow out side to side, instead of straight down, and shoot up plants all around the first plant. Beach grass rhizomes help create stronger dunes because they hold the sand and other plants in place.

Just like beach grass, you can create stronger communities by reaching out and supporting other beings! Imagine yourself as beach grass and your community as a big sand dune: how can you grow your rhizomes out to connect to others and grow stronger together?

The habitat of the Fort Sheridan Lakeshore Preserve in Lake Forest is an example of what can happen when you break down walls and work with others. Fort Sheridan is one of only a few places in Lake County with free public access to Lake Michigan, and is an important pathway for migrating birds, or birds that travel between different places.



When Fort Sheridan was first built, it was made to keep people separate. Rich businessmen wanted the fort in their community to keep other people far away, and to keep their money and space for themselves. The Fort was also used by the military for many years to train soldiers on horses. Over time, the lakefront became polluted from different sources, and the habitats were struggling to stay healthy.

A lot of people had to work together to fix the fort and make an open space for everyone. After 10 years of work, the Lake County Forest Preserves and the communities around Fort Sheridan made the fort into a space for people, plants, and animals to thrive together!

Just like building a fort, sometimes you might want to put up walls to keep yourself far away from your feelings or other people. It might feel good at first, but at the end of the day, all it does is make you lonely. It took a lot of time and money to heal the Fort Sheridan habitat for people, animals, and plants. Because of that community care, now there are beautiful trails, art, and native habitat like **prairies**, oak forests, and sandy beach dunes. What could this place have looked like if the first group of decision-makers shared what they had, instead of building walls?

Aprender acerca de tus propios sentimientos puede ayudar a otras personas que te rodean.

Se parece mucho a esta planta especial, plantas de barrón. Las plantas de barrón son una especie que crece en las dunas arenosas de la playa con un sistema especial de raíces llamado rizomas. Los rizomas crecen uno al lado del otro, en lugar de directamente hacia abajo, y hacen crecer plantas alrededor de la primera planta. Los rizomas del pasto de la playa ayudan a crear dunas más fuertes ya que mantienen en su lugar la arena y otras plantas.

¡Así como la planta de barrón, tú puedes crear comunidades más fuertes al acercarte y ayudar a otros seres! Imagínate que eres como la planta de barrón y a tu comunidad como una gran duna de arena: ¿cómo puedes hacer crecer a tus rizomas para conectarte con otros y crecer más fuertes todos juntos?

El hábitat de la Reserva del Lago del Fuerte Sheridan en Lake Forest es un ejemplo de lo que puede pasar cuando derribas barreras y trabajas con otros. El Fuerte Sheridan es uno de los pocos lugares en Lake County con acceso público libre al Lago Michigan, y es una ruta importante para las aves migratorias, o aves que viajan de un lugar a otro.

Cuando el Fuerte Sheridan se construyó inicialmente, lo hicieron para mantener separadas a las personas. Los hombres de negocios ricos querían el fuerte en su comunidad para mantener alejadas a otras personas, para conservar su dinero y espacio para ellos mismos. El fuerte también lo usaron los militares durante muchos años para entrenar a soldados a caballo. Con el tiempo, la orilla del lago se contaminó con diferentes fuentes, y los hábitats sufrieron para mantenerse saludables.

Muchas personas tuvieron que trabajar juntas para arreglar el fuerte y hacer un espacio abierto para todos.

¡Después de 10 años de trabajo, las Reservas del Bosque de Lake County y las comunidades alrededor del Fuerte Sheridan convirtieron el fuerte en un espacio para que las personas, las plantas y los animales prosperaran todos juntos!

Igual que construir un fuerte, en ocasiones puedes desear poner muros para mantenerte alejado de tus sentimientos o de otras personas. Puede sentirse bien al principio, pero al final del día, todo lo que logra es hacerte sentir solo o sola. Se requirió mucho tiempo y dinero para sanar el hábitat del Fuerte Sheridan para las personas, los animales y las plantas. Debido a la atención de esa comunidad, ahora hay hermosos senderos, arte y hábitats nativos como **praderas**, bosques de robles y dunas de arena en la playa. ¿Cómo se vería este lugar si el primer grupo de quienes tomaban las decisiones hubiera compartido lo que tenían en lugar de construir muros?





## Activity: Mandalas

Think about a time where you, someone you know, or a character in a book or TV show hid their feelings. What happened? How could it have been different if you or that person broke down their walls and opened up?

---

---

---

One way to open yourself up to your feelings is by expressing yourself creatively. Try this art activity next time you are feeling like you can't break down your walls.

### Nature Mandalas:

Mandalas are special circles that have unique meanings to each artist. Mandalas can use different colors, but they all have something in common: RADIAL SYMMETRY. This means that each mandala starts with a central point and all other lines/colors/symbols radiate out from that central place, like a drop of water in a pond.

1. You will need a variety of different nature objects, like leaves, rocks, pinecones, flowers, sticks, and acorns. Head outside and collect different nature objects to use for your mandala. Make sure to grab lots of each type of material so you can make patterns.
2. Lay all of your nature objects out and take the time to look at each of them. Sort your objects by size, shape, and color. As you sort the objects, roll them around in your hand and pay attention to their texture. What does it feel like? Does it remind you of anything? Use the lines below to record your observations:  

---

---

---
3. Pick a place outside to build your mandala where it won't be disturbed or blown away while you make it. A flat surface works best.
4. Start to create a simple pattern or shape by placing a larger object in the middle, then layering other pieces in a pattern around it. Keep doing this, adding rings and layers to your mandala with objects of different sizes, colors, and textures.
5. Keep adding until you feel your mandala is finished or you run out of materials. You can either leave the mandala as it is, or destroy it and start over! Have fun taking it apart and putting it back together. Explore new patterns and shapes as you recreate it each time. The fun of nature mandalas is that they won't last forever, and you can always make a new one wherever you are.
6. If you leave your mandala out, try and check in on it over a few days. Notice any changes that wind, rain and sun can make to the formation. Maybe pieces are missing— could an animal have visited your art? Imagine the interactions different animals might have had with your mandala. Write a story or reflection about them below:  

---

---

---



## Actividad: Mandalas

Piensa en una ocasión en la que alguien que conoces, o un personaje en un libro o programa de televisión, ocultó sus sentimientos. ¿Qué pasó? ¿Cómo pudo ser diferente si tú o esa persona derribaran sus muros y se abrieran?

---

---

---

Una manera de abrirte a tus sentimientos es expresarte creativamente. Intenta esta actividad artística la próxima vez que te sientas como que no puedes derribar tus muros.

### Mandalas de la naturaleza:

Las Mandalas son círculos especiales que tienen un significado único para cada artista. Las Mandalas pueden usar diferentes colores, pero todas tienen algo en común: SIMETRÍA RADIAL. Esto significa que cada mandala empieza en un punto central y todas las demás líneas, colores y símbolos se extienden en forma radial desde ese punto central, como una gota de agua en un estanque.

1. Vas a necesitar una variedad de objetos de la naturaleza, como hojas, rocas, piñas de pino, flores, palos y bellotas. Sal y recoge diferentes objetos de la naturaleza para usarlos en tu mandala. Asegúrate de recoger muchos objetos de cada tipo para que puedas hacer patrones.
2. Distribuye todos tus objetos naturales y tómate un tiempo para ver bien cada uno de ellos. Ordena tus objetos por tamaño, forma y color. Cuando ordenes los objetos, ruédalos sobre tu mano y pon atención a su textura. ¿Cómo se siente? ¿Te recuerda de algo? Usa las líneas a continuación para registrar tus observaciones.  

---

---

---

Escoge un lugar al aire libre para construir tu mandala, un lugar que no sea perturbado o que el viento lo haga volar cuando lo hagas. Es mejor usar una superficie plana.

3. Empieza a crear un patrón o figura sencilla colocando en medio los objetos más grandes, luego ve colocando a su alrededor las otras piezas en un patrón. Sigue haciéndolo, agrega anillos

y capas a tu mandala con objetos de diferentes tamaños, colores y texturas.

4. Sigue agregando hasta que sientas que ya terminaste tu mandala o te quedes sin materiales. ¡Puedes dejar tu mandala como está o destruirla y volver a empezar! Diviértete deshaciéndola y haciéndola de nuevo. Explora nuevos patrones y formas cada vez que crees una nueva. La parte divertida de las mandalas de la naturaleza es que no durarán para siempre, y siempre puedes hacer una nueva donde quiera que te encuentres.

5. Si dejas tu mandala al aire libre, prueba y revísala de nuevo de vez en cuando. Nota cualquier cambio que el viento, la lluvia y el sol pueden hacer a la figura. Tal vez falten piezas, ¿será que un animal visitó tu obra de arte? Imagina las interacciones que diferentes animales tuvieron con tu mandala. Escribe a continuación una historia o reflexión acerca de ellas:  

---

---

---



## #6 Hart's Woods Trail

**Big problems in the world or your community can be very scary, and make you feel fear or anxiety. Sometimes you might be afraid of something just because you don't know it or have not experienced it before.**

**It is normal for your brain to try to protect you from unknown things by making you anxious. But not all unknown things are scary! Sometimes you have to fight the fear with curiosity. Getting curious about yourself, about new situations, or new feelings, can lead to all kinds of cool discoveries and adventures, just like exploring nature!**

**Curiosity is wanting to learn or know something. You don't have to be an expert to be curious, you just have to be brave and ask questions. When you feel something unfamiliar, start to go through a question list. It's helpful to remember the six basic questions: Who, What, When, Where, Why and How?**

**Los grandes problemas en el mundo o en tu comunidad pueden ser muy atemorizantes y hacerte sentir miedo o ansiedad. A veces, es posible que tengas miedo de algo solo porque no lo conoces o no lo has experimentado antes.**

**Es normal que tu cerebro trate de protegerte de cosas desconocidas haciéndote sentir ansiedad. ¡Pero no todas las cosas desconocidas son atemorizantes! A veces tienes que luchar contra el miedo con curiosidad. Tener curiosidad acerca de ti mismo, acerca de situaciones nuevas o sentimientos nuevos, puede llevar a todo tipo de descubrimientos y aventuras geniales, ¡como explorar la naturaleza!**

**La curiosidad es desear aprender o conocer algo. No tienes que ser un experto o experta para tener curiosidad, solo tienes que ser valiente y hacer preguntas. Cuando sientes algo desconocido, empieza por repasar una lista de preguntas. Es útil recordar las seis preguntas básicas: ¿Quién, Qué, Cuándo, Dónde, Por qué y Cómo?**

The Hart's Woods Trail by the Round Lake Area Public Library is a great place to get curious. Sometimes a forest might seem scary to you at first, especially if you have never been there before. You might not be able to see through the trees, or where the path might lead you. But if you are brave and get curious about exploring the unknown, you can discover all kinds of new bugs, plants, animals, and special places to build community!

This trail leads to the Prairie Grass Nature Museum, a special place that lets everyone explore and discover nature in new ways. The Museum is a place where anyone can learn about native plants and animals, and even get to meet some animals! There are experts at the museum who can help you learn more by answering questions and sharing their knowledge. There's so much to see and experience, but you might miss out on it if you never explore.

**Here are some questions that might help you explore a new feeling:**

**Who** or what might be making you feel this way? Who can you talk to about this feeling?

**What** about this feeling is making you uncomfortable? What does it mean if you feel this way?

**When** have you felt this feeling or a feeling like this before? When have you felt the opposite of this feeling?

**Where** do you feel this in your body? Where can you go to feel safe while you think through this feeling?

**Why** does this feeling scare you or bother you? Why does it feel different than feelings you have had before?

**How** can you feel at peace? How many times have you felt this before? How can you move forward with this feeling?

El Sendero del Bosque Hart cerca de la Biblioteca Pública del Área de Round Lake, es un buen lugar para ser curiosos. A veces el bosque puede parecer atemorizante al principio, especialmente si nunca estuviste ahí. Es posible que no puedas ver a través de los árboles, o a dónde te llevará el camino. ¡Pero si eres valiente y tienes curiosidad acerca de explorar lo desconocido, puedes descubrir toda clase de insectos, plantas, animales nuevos y lugares especiales para crear una comunidad!

Este sendero lleva al Museo Natural Prairie Grass, un lugar especial que permite que todos exploren y descubran la naturaleza de maneras nuevas. El Museo es un lugar donde cualquiera puede aprender acerca de plantas y animales nativos, ¡e incluso conocer algunos animales! En el museo hay expertos que te pueden ayudar a aprender más respondiendo preguntas y compartiendo sus conocimientos. Hay mucho que ver y experimentar, pero te lo puedes perder si nunca exploras.

**A continuación hay algunas preguntas que pueden ayudarte a explorar un nuevo sentimiento:**

**¿Quién** o qué puede hacer que te sientas de esta manera? ¿Con quién puedes hablar acerca de este sentimiento?

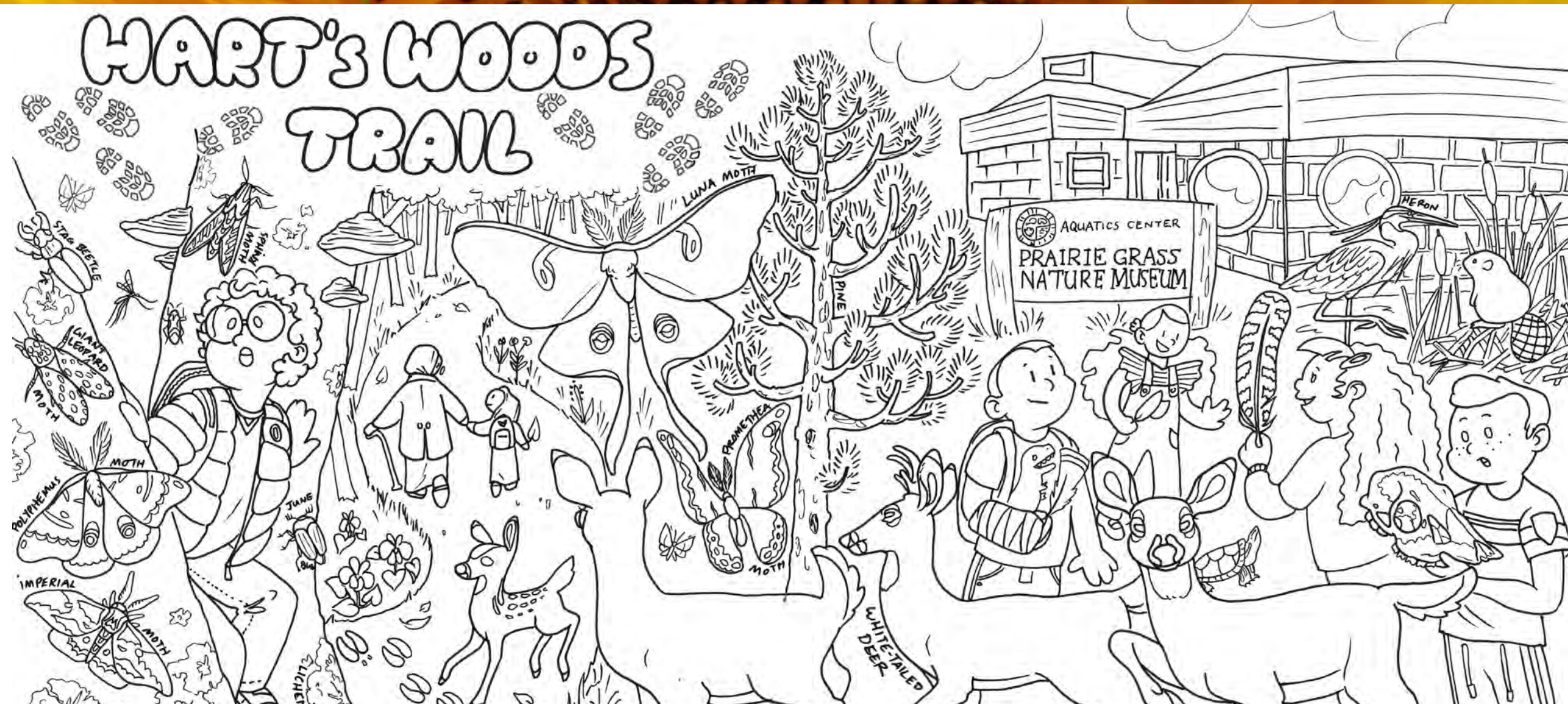
**¿Qué** parte de este sentimiento te está poniendo incómodo o incómoda? ¿Qué significa si te sientes de esta manera?

**¿Cuándo** habías sentido este sentimiento o un sentimiento como este? ¿Cuándo sentiste lo opuesto de este sentimiento?

**¿Dónde** sientes este sentimiento en tu cuerpo? ¿A dónde puedes ir para sentirte seguro o segura mientras piensas acerca de este sentimiento?

**¿Por qué** te asusta o molesta este sentimiento? ¿Por qué se siente diferente de otros sentimientos que tuviste antes?

**¿Cómo** te puedes sentir en paz? ¿Cuántas veces sentiste esto antes? ¿Cómo puedes salir adelante con este sentimiento?





## Activity: Mental Health Scavenger Hunt

Explore your curiosity using this Mental Health Scavenger Hunt next time you are in a new nature area (or maybe even on the Hart's Woods Trail!).

Explore the space around you to find things that help you reflect on different feelings. You can do this on your own, with a friend, or in a group.

**Draw or write about what you find in the boxes.**

Something that makes you feel peaceful

Algo que te hace sentir tranquilo

---

---

---

---

Something that reminds you of someone you love

Algo que te recuerde a alguien que amas

---

---

---

---

Something that is your favorite color

Algo que es tu color favorito

---

---

---

---

Something that helps you when you are stressed

Algo que te ayude cuando estés estresado

---

---

---

---

Something that makes you feel warm inside

Algo que te hace sentir cálido por dentro

---

---

---

---

Something that brings back a happy memory

Algo que te traiga un recuerdo feliz

---

---

---

---

## Actividad: Búsqueda de Salud Mental

Explora tu curiosidad usando esta Cacería del Tesoro de Salud Mental la próxima vez que estés en una nueva área de la naturaleza (¡o quizás incluso en el Sendero del Bosque Hart!).

Explora el espacio a tu alrededor para buscar cosas que te ayuden a reflexionar acerca de diferentes sentimientos. Puedes hacer esto por tu cuenta, con un amigo o en grupo.

**Dibuja o escribe en el espacio lo que encontraste.**



# #7 North Chicago Beach

It is easier to embrace problems and fears when you start by noticing all the things you are grateful for!

What are three things you are grateful for in your life?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

North Chicago Beach is a place that improved because people focused on the good. This beach was always a beautiful place, but many people were afraid of it for a long time. It was very dangerous to swim there, because there was a sudden drop off and a very quick **current** in the lake. This made it hard to stay above water, and very scary for people who wanted to find a safe place to swim. But leaders in North Chicago saw the beauty of the space, and focused on a vision for what the beach could be if this beauty was protected.

North Chicago's Foss Park District came together with other community leaders and invested over two million dollars to restore, or fix, 1,300 feet of shoreline. They did this by adding lots of sand to fix the drop off, and building rock walls to block the rip current and make a safe zone for swimming. This project was so great that it won an award from the American Shore and Beach Preservation Association, naming it the best restoration of 2023!

Not only was the beach made safer for people, but the habitat on the shore was restored for animals and plants too. Now both human and more-than-human communities can safely enjoy this beautiful space together.

If leaders had only focused on the problems with the beach, instead of the beauty of the space and all the potential it had, they might have been overwhelmed and given up. But the leaders were creative and focused on what could be done, which opened up space for other people to contribute new ideas too. One new idea was adding an accessibility ramp, or a way for people who use wheelchairs or walkers to be able to access the beach without getting stuck in the sand.

Staying open to possibilities and focusing first on the good things you have, rather than the negative, can change the way you look at the world. Focusing on what you are grateful for, or practicing gratitude, is also a great way to stay present and connected to your body.

¿Es más fácil aceptar problemas y miedos cuando empiezas por darte cuenta de todas las cosas por las que estás agradecido o agradecida!

¿Cuáles son tres cosas por las que estás agradecido o agradecida en tu vida?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

La Playa de North Chicago es un lugar que mejoró porque las personas se enfocan en lo bueno. Esta playa siempre fue un lugar bonito, pero mucha gente le tuvo miedo por mucho tiempo. Era peligroso nadar ahí, debido a que había una caída repentina y una **corriente** muy fuerte en el lago. Esto hacía difícil mantenerse sobre el agua, y era atemorizante para las personas que querían encontrar un lugar seguro para nadar. Pero los líderes de North Chicago vieron la belleza del lugar, y se enfocaron en una visión para lo que la playa podría ser si protegieran su belleza.

El Distrito Foss Park de North Chicago se unió con otros líderes comunitarios e invirtieron más de dos millones de dólares para restaurar, o arreglar, 1,300 pies de la orilla del lago. Lograron esto agregando mucha arena para corregir la caída, y construyeron muros de roca para bloquear la corriente de resaca y hacer una zona segura para nadar. Este proyecto fue tan grandioso que ganó un premio de la Asociación Estadounidense

de Preservación de Playas y Litorales, ¡nombrándola la mejor restauración de 2023!

No solo se hizo más segura la playa para las personas, también se restauró el hábitat de la orilla para animales y plantas. Ahora, las comunidades humanas y más-que-humanas pueden disfrutar juntas y de manera segura este espacio hermoso.

Si los líderes solo se hubieran enfocado en los problemas de la playa, en lugar de en la belleza del espacio y el potencial que tenía, es posible que se sintieran abrumados y se hubieran dado por vencidos. Pero los líderes fueron creativos y se enfocaron en lo que se podía hacer, lo que abrió el espacio para que otras personas contribuyeron también con nuevas ideas. Una idea fue agregar una rampa de accesibilidad, o una manera para que las personas en sillas de ruedas o caminadoras pudieran acceder a la playa sin quedarse atoradas en la arena.

Mantenerse abierto o abierta a las posibilidades y enfocarte primero en las cosas que tienes, en lugar de en lo negativo, puede cambiar la manera en miras el mundo. Enfocarte en lo que tienes para agradecer, o practicar la gratitud, también es una gran manera de mantenerte presente y en conexión con tu cuerpo.





## Activity: Mindfulness

One way you can practice gratitude and noticing positive things is through mindfulness. **Mindfulness** is focusing on what you are doing, feeling, or experiencing right now, without judgment or distractions. It is the opposite of trying to do lots of things at once, or judging and ignoring your feelings. Mindfulness can be as easy as naming things you see around you to help calm down, or focusing really closely on the sounds you can hear. Practicing mindfulness is another tool that can help you get in touch with your feelings, and help you notice more things you are grateful for every day!

Give these mindfulness activities a try, maybe next time you visit the beach or another park. Remember: practicing skills before you need to use them is the best way to be ready for scary big feelings!

### Pebble Tower

Use a bucket, basket or your pockets to collect some small rocks, pebbles, or stones from outside. Notice the shape, weight, and color of each pebble as you collect it. As you collect them, hold them tightly in your hand and take a deep breath in. As you drop them into your container, let your breath go in a long exhale.

Next, it's time to sort your pebbles! Make different piles based on different colors, size, and shape. Gently roll each stone in your hand before you set it down. Pay attention to the differences in each as you stack them. Imagine all the other plants and animals that might

have seen this pebble. What kind of adventures do you think they had?

Now, start stacking the pebbles into towers, starting with larger stones on the bottom. Try stacking multiple towers and connecting them, or even building a community of pebble towers! Imagine what it would be like to be a tiny animal or insect and discover these towers. Keep taking deep breaths in and out as you stack your towers. Your mind might wander to different things, and that's ok. Notice where it goes and then bring your focus back to your pebble towers.

When you are done building, it's time to tear it all down! Have fun destroying your towers, and imagining any stress or anger you are feeling crumbling away with them. Be sure to be a good neighbor to your more-than-human community by returning your pebbles to where you found them. It's important to clean up after yourself at home, and outdoors too.



### 5-4-3-2-1 Meditation

Next time you are outside or on a walk, try this activity. Explore the world with all five of your senses. You can write or draw what you notice.

---

**What are 5 things you can see?** Pay close attention to small details like patterns on leaves, wind moving through the grass, or the different textures around you. Write or draw what you see.

---

**What are 4 things you can feel?** Notice things like the breeze on your face, sunlight on your skin, or your feet against the ground. Write or draw what you feel.

---

**What are 3 things you can hear?** Pay special attention to the sounds your brain usually tunes out, like different birds, distant traffic, or trees blowing in the wind. Write or draw what you hear.

---

**What are 2 things you can smell?** Try to notice smells in the air around you, like the smell of dirt or freshly mowed grass. Write or draw what you smell.

---

**What is 1 thing you can taste?** Carry a small snack for this step. Pay close attention to the flavors. Is it sweet? Salty? Sour? Does the texture and flavor change as you chew it? Write or draw what you notice about the taste.

## Actividad: Concientización

Una manera en la que puedes practicar la gratitud y darte cuenta de las cosas positivas es a través de la concientización. La **concientización** es enfocarte en lo que estás haciendo, sintiendo o experimentando en este momento, sin juicios ni distracciones. Es lo opuesto de tratar de hacer muchas cosas a la vez, o juzgar e ignorar tus sentimientos. La concientización puede ser tan fácil como nombrar las cosas que ves a tu alrededor para ayudarte a tranquilizarte, o enfocarte realmente fuerte en los sonidos que puedes escuchar. ¡Practicar la concientización es otra herramienta que te puede ayudar para ponerte en contacto con tus sentimientos, y ayudarte a darte cuenta de más cosas por las que estás agradecido o agradecida todos los días!

Intenta hacer estas actividades de concientización, tal vez la próxima vez que visites la playa u otro parque. Recuerda: ¡practicar habilidades antes de que necesites usarlas es la mejor manera de estar preparados para los grandes sentimientos que son espantosos!

### Torre de piedras

Usa una cubeta, canasta o tus bolsillos para juntar algunas rocas pequeñas, guijarros o piedras al aire libre. Nota la forma, peso y color de cada piedra mientras

las recoges. Cuando las recojas, sostenlas firmemente en tu mano y haz una inhalación profunda. Cuando las dejes en tu contenedor, deja salir el aire en una larga exhalación.

A continuación, ¡es hora de ordenar tus piedras! Haz diferentes montones con base en los diferentes colores, tamaños y formas. Rueda suavemente cada piedra en tu mano antes de colocarla. Presta atención a las diferencias en cada una mientras las amontonas. Imagina a todos los otros animales y plantas que pudieron haber visto esta piedra. ¿Qué tipo de aventuras crees que tuvieron?

Ahora, empieza a formar torres con las piedras, empezando con las piedras más grandes en la base. ¡Trata de formar varias torres y conectarlas, o incluso construir una comunidad de torres de piedra! Imagina cómo sería ser un animal pequeñito o un insecto que descubren estas torres. Sigue haciendo inhalaciones y exhalaciones profundas mientras construyes tus torres. Tu mente puede divagar a diferentes cosas, y esto está bien. Nota a dónde va y luego vuelve a concentrarte en tus torres de piedra.

Cuando acabes de construirlas, ¡es hora de derribarlas! Diviértete destruyendo tus torres, e imagina que cualquier estrés o enojo que estés sintiendo se derrumba con ellas. Asegúrate de ser un buen vecino o vecina con tu comunidad más-que-humana y devuelve las piedras a donde las encontraste. Es importante que te limpies en casa y los exteriores también. importante que te limpies en casa y los exteriores también.

### 5-4-3-2-1 Meditación

La próxima vez que estés al aire libre o en una caminata, intenta esta actividad. Explora el mundo con tus cinco sentidos. Puedes escribir o dibujar lo que encuentras.

---

**¿Cuáles son 5 cosas que puedes ver?** Presta mucha atención a los pequeños detalles, como patrones en las hojas, el viento moviéndose por el pasto, o las diferentes texturas que te rodean. Escribe o dibuja lo que ves.

---

**¿Cuáles son 4 cosas que puedes sentir?** Nota cosas como la brisa en tu cara, la luz del sol en tu piel, o tus pies sobre el suelo. Escribe o dibuja lo que sientes.

---

**¿Cuáles son 3 cosas que puedes oír?** Presta mucha atención a los sonidos que normalmente tu cerebro deja afuera, como diferentes aves, el tráfico a la distancia, o los árboles silbando al viento. Escribe o dibuja lo que oyes.

---

**¿Cuáles son 2 cosas que puedes oler?** Trata de notar olores en el aire que te rodea, como el olor de la tierra o del pasto recién cortado. Escribe o dibuja lo que hueles.

---

**¿Cuál es 1 cosa que puedes saborear?** Trae contigo un pequeño bocadillo para este paso. Presta mucha atención a los sabores. ¿Es dulce? ¿Salado? ¿Amargo? ¿Cambian la textura y el sabor mientras lo masticas? Escribe o dibuja lo que notaste acerca del sabor.



## #8 Warren-Newport Public Library

### How can you grow to be as healthy and happy as a 150-year-old tree? Take a lesson from your plant neighbors!

Your health depends on a strong, healthy foundation and a healthy community. For trees, this means soil with the right nutrients and space for their roots to grow and find water. It also means having lots of other plants and animals nearby to work together.

For people, this means having a strong understanding of your feelings and a community that can help you navigate hard times. It also means taking time to slow down, rest, and recharge.

The last stop in our journey is under the big branches of an old growth Burr Oak tree outside the Warren Newport Public Library in Gurnee, Illinois. This beautiful tree is over 150 years old. It was planted a long time ago when this land was a farm. This tree has seen a lot of change to its human and more-than-human community over the years, but through all these changes, it continued to grow and grow.

How do trees live so long? One secret of trees is that they live in a community! Scientists have learned that trees and other plants talk to each other. They communicate through special underground webs of a fungus called **mycorrhizae** (pronounced **my-core-eye-zay**). The body, or **hyphae**, of mycorrhizal fungi connects the roots of different plants to send messages, ask for help, and share resources with each other. Kind of like how humans can connect online!

Trees also take a lot of time to rest. At night and during the winter, they stop **photosynthesis**, or the process of making food from sunlight and water, and they “sleep”. They save up their energy for when they need it most, like sunny summer days when they want to capture as much energy and grow as much as possible. Trees and plants know that not every day needs to be busy or full of growth and progress. Good things take time, and all beings need to take breaks if they want to achieve great things.

And remember, all things pass, both the good and the bad, just like migrating birds flying overhead. You can be strong, kind, and brave through anything, and you can help others do the same. You have the power to build a stronger, kinder, and braver world with your community of human and more-than-human neighbors. You just have to stay curious and connect to others, like trees in a forest.

### ¿Cómo puedes crecer para ser tan saludable y feliz como un árbol viejo de 150 años? ¡Recibe una lección de tus plantas vecinas!

Tu salud depende de unas bases fuertes y saludables, y de una comunidad saludable. Para los árboles, esto significa tierra con los nutrientes necesarios y espacio para que sus raíces crezcan y encuentren agua. También significa tener cerca montones de otras plantas y animales para funcionar mejor.

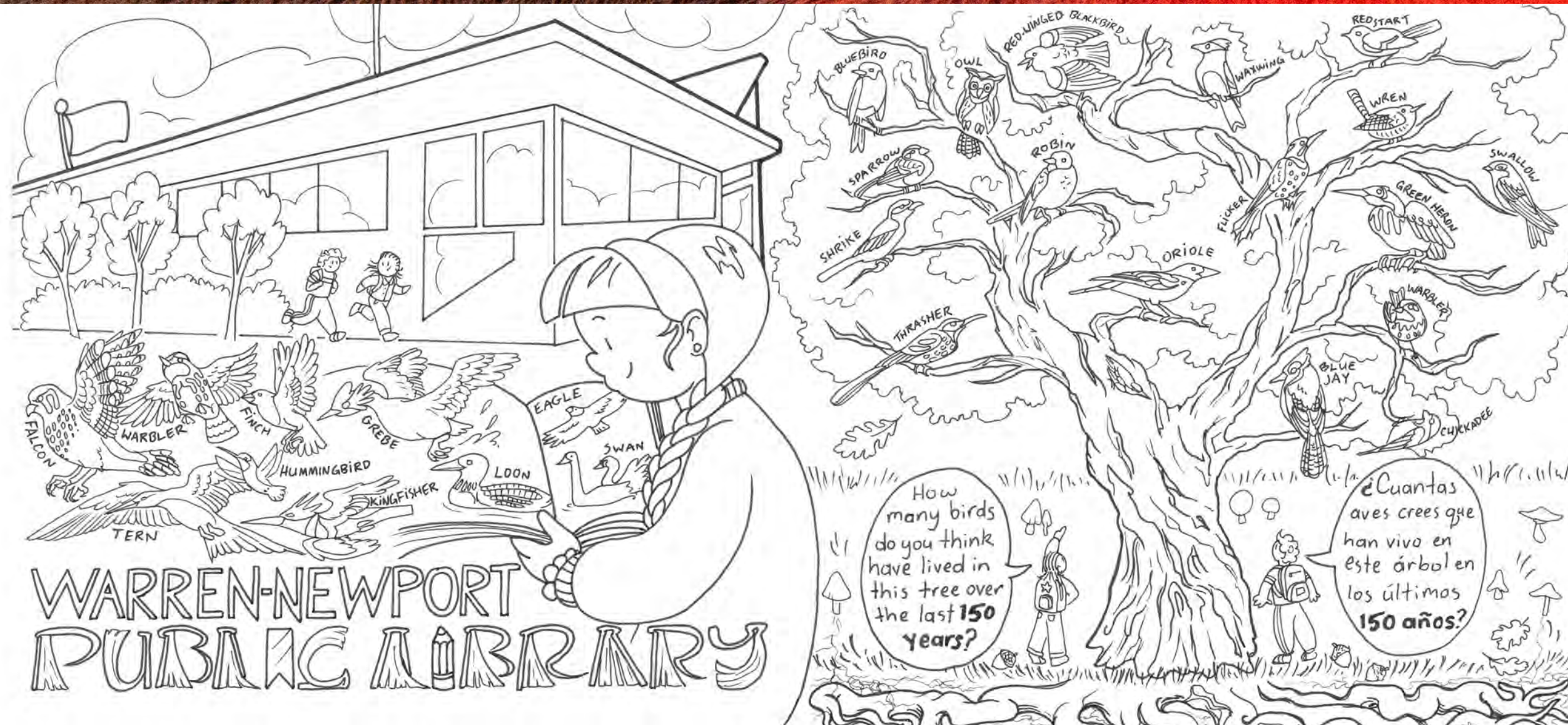
Para las personas, esto significa tener un entendimiento de sus sentimientos y una comunidad que las pueda ayudar a navegar por tiempos difíciles. También significa tomarse el tiempo para relajarse, descansar y recargar.

La última parada en nuestro viaje es debajo las grandes ramas de un Roble Bur antiguo que está afuera de la Biblioteca Pública Warren Newport en Gurnee, Illinois. Este hermoso árbol tiene más de 150 años. Lo plantaron hace mucho cuando este terreno era una granja. Este árbol ha visto muchos cambios en sus comunidades humanas y más-que-humanas durante los años, pero a través de todos estos cambios, continuó creciendo y creciendo.

¿Cómo es que los árboles viven tanto tiempo? ¡Un secreto de los árboles es que viven en una comunidad! Los científicos han descubierto que los árboles y otras plantas hablan entre sí. Se comunican mediante redes subterráneas especiales de un hongo llamado **micorriza**. El cuerpo, o **hifa**, del hongo micorriza conecta las raíces de diferentes plantas para enviar mensajes, pedir ayuda, y compartir recursos entre ellas. ¡Es como la manera en que los humanos se pueden conectar en línea!

A los árboles también les toma mucho tiempo descansar. Durante la noche y en el invierno, ellos detienen la **fotosíntesis**, o el proceso de hacer alimento a partir de la luz del sol y el agua, y “duermen”. Ahorran su energía para cuando más la necesitan, como en los días soleados del verano que quieren capturar tanta energía y crecer tanto como sea posible. Los árboles y las plantas saben que no todos los días tienen que ser ocupados o llenos de crecimiento y progreso. Las cosas buenas toman tiempo, y todos los seres necesitan tomar descansos si quieren lograr grandes cosas.

Y recuerda, todo pasa, tanto lo bueno como lo malo, igual que los pájaros migratorios que vuelan sobre tu cabeza. Tú puedes ser fuerte, amable y valiente ante cualquier cosa, y puedes ayudar a otros a hacer lo mismo. Tienes el poder de crear un mundo más fuerte, más amable y más valiente con tu comunidad de vecinos humanos y más-que-humanos. Solo tienes que mantener tu curiosidad y conectarte con otros, como los árboles en un bosque.





## Activity:

### Imagining your Roots

Picture yourself as a tree, living in community with others. What roots you? What is in your healthy soil? What other beings are your roots connected to, and what do you want to grow into together? Draw your root connections using this image to help you get started.



## Actividad:

### Imaginando tus Raíces

Imaginate como un árbol, viviendo en comunidad con otros. ¿Qué te hace echar raíces? ¿Qué hay en tu suelo saludable? ¿Con qué otros seres se conectan tus raíces, y en que quieren convertirse juntos al crecer? Dibuja tus conexiones raíz usando la imagen para ayudarte a empezar.



**Use this page of journal activities to keep exploring your feelings and the outdoors.**

**Usa este página de las actividades del día para seguir explorando tus sentimientos y los exteriores.**



**Imagine your perfect nature sit spot.**

This is a place you could go when you're feeling sad or overwhelmed or angry that is outdoors. What would it look like? What kinds of plants or animals would be there? Draw it and write about it here!

---

---

---

---

---

**Imagina tu lugar perfecto para sentarte en la naturaleza.**

Este es un lugar al que puedes ir cuando te sientas triste, abrumado(a) o enojado(a) y que está al aire libre. ¿Cómo se vería? ¿Qué tipo de plantas o animales habría ahí? ¡Dibújalo y escribe acerca de tu lugar aquí!

**Cloud Gazing & Visioning**

On a partly cloudy day, take five minutes to lay in a grassy area, looking up at the sky (BUT NOT THE SUN!). Try to notice different shapes in the clouds. What do they look like to you? What do they remind you of? Can you imagine a story from these shapes? Draw and write about it below:

---

---

---

---

---

**Observación y visualización de nubes**

En un día parcialmente nublado, tómate cinco minutos para recostarte un área con pasto, viendo hacia el cielo (¡PERO NO EL SOL!) Intenta notar las diferentes figuras en las nubes. ¿A qué se parecen? ¿Qué te recuerdan? ¿Puedes imaginar una historia a partir de estas figuras? Dibuja y escribe a continuación acerca de lo que viste:



## Species Checklist:

How many of these plant and animal species can you spot in this book, and in real life?

Track your findings by checking off the boxes below.

Use the blank boxes to add in new animals that you discover!



**Monarch Butterfly**  
**Mariposa Monarca**

- Found in Book  
Encontrado en el libro
- Found Outside  
Encontrado afuera



**Dandelion**  
**Diente de león**

- Found in Book  
Encontrado en el libro
- Found Outside  
Encontrado afuera



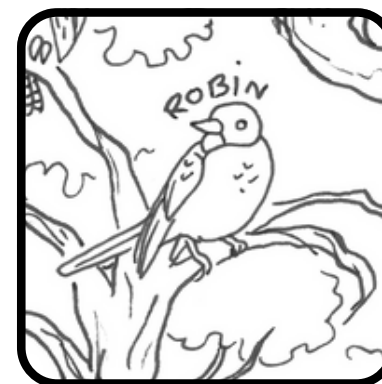
**Red-Winged Blackbird**  
**Mirlo de alas rojas**

- Found in Book  
Encontrado en el libro
- Found Outside  
Encontrado afuera



**Butterfly Milkweed**  
**Algodoncillo mariposa**

- Found in Book  
Encontrado en el libro
- Found Outside  
Encontrado afuera



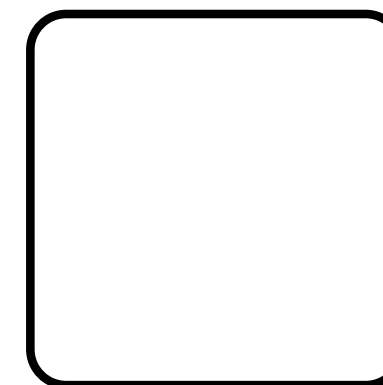
**American Robin**  
**Petirrojo americano**

- Found in Book  
Encontrado en el libro
- Found Outside  
Encontrado afuera

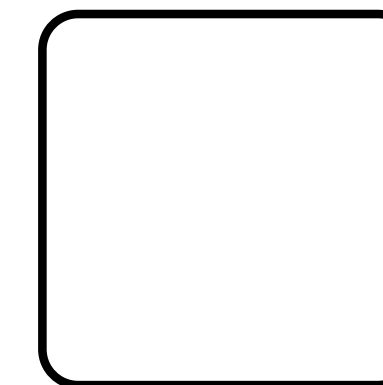


**Cicada**  
**Cigarra**

- Found in Book  
Encontrado en el libro
- Found Outside  
Encontrado afuera



- 
- Found in Book  
Encontrado en el libro
  - Found Outside  
Encontrado afuera



- 
- Found in Book  
Encontrado en el libro
  - Found Outside  
Encontrado afuera

## Lista de verificación de especies

¿Cuántas especies de estas plantas y animales puedes ver en este libro, y en la vida real?

Registra tus hallazgos marcando las siguientes casillas.

¡Usa las casillas en blanco para agregar animales nuevos que descubriste!



**Activists:** someone who fights for something they believe in.

**Activism:** challenging those in power to make society better for the majority of people.

**Anxiety:** a feeling of worry or unease that can show up as physical symptoms, like an upset stomach, headaches, sweating, or shaking, as well as thoughts or fears.

**Carbon Dioxide (CO<sub>2</sub>):** a colorless, odorless gas that forms when carbon and oxygen molecules combine. It is a waste product in humans, we make CO<sub>2</sub> when we breathe out. CO<sub>2</sub> is also produced when we burn fossil fuels like oil, gas, and coal.

**Coal Ash:** similar to the white ash that flies away when you have a bonfire. In order to prevent coal ash from flying away and polluting our air, they mix it with water and store it in ponds. These ponds often leak into the ground and coal ash can end up in our groundwater or even drinking water.

**Coal Plant:** one of the ways we can get the electricity that powers our homes is with coal plants. Coal plants burn coal, a fossil fuel, that allows us to create electricity.

**Community:** A group of beings who live, work, or play together in the same place. People in communities might study at schools together, share hobbies, or go shopping in the same areas. They also help each other during hard times, make rules together, and find ways to solve problems as one.

**Communities of Care:** groups of people who look out for each other, stay connected, and work together to address the physical, emotional, and health and safety of all others in their community.

**Conflict:** a disagreement or argument based on the way two or more people feel, think or behave differently.

**Current:** a body of water moving in a definite direction, like a rushing river or waves in the lake.

**Curiosity:** desire to learn or know more about something

**Dunes:** a mound or hill of sand that is formed when wind or water moves the sand up against an object or barrier.

**Emotions:** your body's way of responding to different stimuli or situations, like crying, laughing, or shaking.

**Environment:** the air, water, and land in or on which people, animals, and plants live.

**Expressed:** to make something known and show it outside of your mind and body.

**Feelings:** how you perceive or view your emotions and make sense of them.

**Glacier:** a very large land mass of ice that stays frozen from one year to the next and moves over time due to gravity.

**Habitat:** the places where organisms, like plants and animals, live.

**Hyphae:** threadlike strands that make up the body of a fungus underground. Above ground, a fungus looks like a mushroom, but below ground they are a complicated web of tiny thin fibers that release enzymes and soak up nutrients.

**Iceberg:** giant chunk of ice floating in the ocean. Icebergs break off from the edges of glaciers and fall into the ocean.

**Indigenous:** someone or something originating from a region or place. When we talk about Indigenous People, we are talking about the first people to a land; in the United States we also hear the term Native Americans. When talking about Native groups in general, you might use Indigenous. Some Indigenous people do use the terms American Indian and Native American. It is important to ask what someone prefers when talking about their identity, and if you know the specific tribe or nation you are talking about, use that name first.

**Mindfulness:** the practice of noticing, and being fully present in the current moment.

**Mycorrhizae:** fungi that have a symbiotic relationship with the roots of other plants. This means that both the fungi and the plants benefit from their relationship, sharing nutrients. Mycorrhizae are a very important part of healthy soils.

**Old growth forest:** a forest that has developed over a long period of time without disturbance.

**Oxygen:** a colorless, odorless, and tasteless gas that's essential for living organisms. We need to breathe in oxygen to live, while trees and other plants give off oxygen as a waste product.

**Photosynthesis:** the process in which green plants use the energy from sunlight to make their own food.

**Pollution:** Anything that makes our air, water and soil dirty. When pollution gets into our environment it can make people, animals and plants sick.

**Prairie:** a big grassy plain. Illinois is called the “prairie state” because it was once mostly made up of prairies.

**Ravine:** a narrow valley with steep sides.

**Settlers:** a person who comes from a different land to take over a new land. Settlers are also called colonizers, and often disrupt or hurt the Indigenous people and plants in the areas they try to take over.

**Species:** a group of similar organisms that are able to reproduce. This is how scientists classify or compare different living things. Human beings are one species, dogs are another, and on and on. Scientists believe there are over 8.7 million different species of plants and animals in our world, but we have only identified 1.2 million so far!

**Activismo:** desafiar a los que están en el poder para hacer una mejor sociedad para la mayoría de las personas.

**Activistas:** alguien que lucha por algo en lo que cree.

**Ambiente:** el aire, agua y tierra en la que viven las personas, los animales y las plantas. Sentimientos: cómo percibes o ves tus emociones y les das sentido.

**Ansiedad:** un sentimiento de preocupación o intranquilidad que puede mostrarse como un síntoma físico, como malestar estomacal, dolores de cabeza, sudar, o temblar, así como pensamientos o temores.

**Bosque antiguo:** un bosque que se desarrolló durante mucho tiempo sin ser perturbado.

**Cañada:** un valle angosto con costados empinados.

**Geniza de carbón:** es similar a la ceniza blanca que sale volando cuando haces una fogata. Para evitar que la ceniza de carbón salga volando y contamine nuestro aire, la mezclan con agua y la almacenan en estanques. Con frecuencia, estos estanques tienen filtraciones hacia el suelo y la ceniza de carbón puede terminar en nuestra agua subterránea o incluso en el agua para beber.

**Colonos:** una persona que viene de otras tierras para apoderarse de una tierra nueva. A los colonos también se les conoce como colonizadores, y a menudo perturban o lastiman a las personas indígenas y a las plantas en las áreas que tratan de apoderarse.

**Comunidad:** Un grupo de seres que viven, trabajan o juegan juntos en el mismo lugar. Las personas de las comunidades pueden estudiar juntas, compartir aficiones o ir de compras a los mismos lugares. También se ayudan unos a otros en tiempos difíciles,

hacen reglas juntos y encuentran maneras de resolver problemas como uno solo.

**Comunidades de atención:** grupos de personas que se cuidan entre sí, se mantienen conectadas y trabajan juntas para abordar problemas físicos, emocionales, de salud y seguridad de los otros en su comunidad.

**Concientización:** la práctica de notar y estar completamente presente en el momento actual.

**Conflicto:** un desacuerdo o discusión basada en la manera que dos o más personas sienten, piensan o se comportan de forma diferente.

**Contaminación:** Cualquier cosa que ensucia nuestro aire, agua, y tierra. Cuando contaminación entre nuestro medio ambiente puede hacer que se enfermen las personas, animales y plantas.

**Corriente:** un cuerpo de agua moviéndose en una dirección definida, como un río que corre o las olas en el lago.

**Curiosidad:** el deseo de aprender o conocer más acerca de algo.

**Dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>):** un gas incoloro e inodoro que se forma cuando se combinan moléculas de carbono y oxígeno. Es un producto de desecho de los humanos, generamos CO<sub>2</sub> cuando exhalamos. El CO<sub>2</sub> también se produce cuando quemamos combustibles fósiles como aceite, gas y carbón.

**Desiertos alimentarios:** Comunidades en donde no hay acceso hay tiendas de abarrotes dentro de poca distancia. Usualmente las únicas comidas disponibles son comida rápida o comidas procesadas que se venden en gasolineras.

**Dunas:** un montículo o colina de arena que se forma cuando el viento o el agua mueven la arena contra un objeto o barrera.

**Emociones:** la manera en que tu cuerpo responde a diferentes estímulos o situaciones, como llorar, reír o temblar.

**Especie:** un grupo de organismos similares que son capaces de reproducirse. Así es como los científicos clasifican o comparan a diferentes seres vivos. Los seres humanos son una especie, los perros otra y así sucesivamente. Los científicos creen que hay más de 8.7 millones de especies diferentes de plantas y animales en nuestro mundo, pero hasta ahora solo hemos identificado 1.2 millones!

**Expresado:** Compartiendo algo afuera de tu mente y enseñándolo afuera de tu cuerpo.

**Fotosíntesis:** el proceso mediante el que las plantas verdes usan la energía de la luz del sol para hacer su alimento.

**Glaciar:** una enorme masa terrestre de hielo que permanece congelada de un año al siguiente y se mueve con el tiempo debido a la gravedad.

**Hifa:** mechones como hilos que forman el cuerpo de un hongo bajo la tierra. Sobre la tierra, un hongo parece un champiñón, pero debajo de la tierra son una complicada red de fibras finas que liberan enzimas y absorben los nutrientes.

**Hábitat:** los lugares donde viven los organismos, como las plantas y los animales.

**Iceberg:** un trozo gigantesco de hielo que flota en el océano. Los icebergs se rompen de los bordes de los

glaciares y caen al océano.

**Indígena:** alguien o algo originario de una región o lugar. Cuando hablamos de personas indígenas, estamos hablando acerca de las primeras personas que poblaron una tierra, en Estados Unidos también escuchamos el término Nativos Americanos. Cuando hablamos de grupos nativos en general, puedes usar la palabra indígenas. Algunos indígenas usan los términos Indio Americano y Nativo Americano. Es importante preguntar lo que alguien prefiere cuando se habla acerca de su identidad, y si conoces la tribu o nación específica de la que estás hablando, usa ese nombre primero.

**Micorriza:** un hongo que tiene una relación simbiótica con las raíces de otras plantas. Esto significa que tanto el hongo como las plantas se benefician de su relación, compartiendo nutrientes. El Micorriza es una parte muy importante de los suelos sanos.

**Oxígeno:** un gas incoloro, inodoro e insípido que es esencial para los organismos vivos. Necesitamos inhalar oxígeno para vivir, mientras que los árboles y otras plantas liberan oxígeno como un producto de desecho.

**Planta de carbón:** una de las maneras en que obtenemos la electricidad que da energía a nuestras casas es con las plantas de carbón. Las plantas de carbón queman carbón, un combustible fósil, para permitirnos crear electricidad.

**Pradera:** una planicie grande llena de pasto. Illinois se conoce como el “estado pradera” porque alguna vez estuvo formado principalmente de praderas.



## Explore the special nature spots in this story!

Follow this QR Code to learn more about all of these special places and how you can visit them:



### About the Project

Planting Seeds was created as part of Brushwood Center's Nature Explorer Backpack Project. This project aims to empower young people as change-makers to help address systemic environmental and health injustices in our communities. It also provides bilingual resources and school supplies to youth across Lake County, Illinois.

Since 2020, Brushwood Center has worked with partners across Lake County to create and distribute Nature Explorer Backpacks. Partners agree to provide backpack materials, volunteers or space for backpack assembly, and/or sites and community networks for backpack distribution. The backpacks are distributed at locally-organized events where families can engage in hands-on activities and nature walks. Nature Explorer Backpacks encourage families to explore the natural spaces around them through activities focused on nurturing wellness and creativity.

### Partners & References

Special thanks to the Foss Park District, Lake County Forest Preserve District, North Chicago Think Tank, Prairie Grass Nature Museum, Sharing Our Shores Waukegan, Warren-Newport Public Library, and Waukegan Park District for providing background information and history on the sites featured in this book.

Additional thanks to all of our 2024 Nature Explorer Backpack Partners:

Clean Power Lake County  
Cool Learning Experience  
HACES Illinois  
Heart of the City (HOTC)  
Highwood Library & Community Center  
Kids Rank  
Mano a Mano  
North Chicago Library  
Nuestro Center  
Round Lake Area Public Library  
Round Lake Bilingual Parent Advisory Committee  
Sharing Our Shores Waukegan / Lake County  
Audubon Society  
Warren Newport Public Library  
Waukegan Public Library

### Sponsors

We thank our 2024 Nature Explorer Backpack Sponsors who made this book possible:

Blue Cross and Blue Shield of Illinois  
The Buchanan Family Foundation  
Community Outreach Council at Northwestern  
Lake Forest Hospital  
Forest Service International Foundation  
Grainger  
Grainger Foundation  
Jonathan Huisel  
Synchrony  
USDA Forest Service  
Wintrust Community Banks

## ¡Explora los lugares especiales de la naturaleza en esta historia!

Sigue el Código QR para conocer más acerca de todos estos lugares especiales y cómo puedes visitarlos:



### Acerca del proyecto

**Plantando semillas** se creó como parte del Proyecto Mochila de Explorador de Brushwood. Este proyecto pretende empoderar a los jóvenes como realizadores del cambio para ayudar a abordar injusticias ambientales y de salud que son sistémicas en nuestras comunidades. También brinda recursos bilingües y suministros escolares para jóvenes en todo Lake County, Illinois.

Desde 2020, Brushwood ha trabajado con asociados en todo Lake County para crear y distribuir Mochilas de Explorador. Los asociados acordaron proporcionar materiales para las mochilas, voluntarios o espacio para el armado de las mochilas, y/o sitios y redes comunitarias para la distribución de las mochilas. Las mochilas son distribuidas en eventos organizados localmente en los que las familias pueden participar en actividades prácticas y caminatas por la naturaleza. La Mochila de Explorador motiva a las familias para que exploren los espacios naturales que los rodean mediante actividades enfocadas en nutrir el bienestar y la creatividad.

### Asociados y referencias

Un agradecimiento especial al Distrito Foss Park, al Distrito de la Reserva Forestal de Lake County, a North Chicago Think Tank, al Museo Natural Prairie Grass, a Sharing Our Shores Waukegan, a la Biblioteca Pública Warren-Newport, y al Distrito Waukegan Park por proporcionar la información de antecedentes y la historia de los sitios presentados en este libro.

Gracias adicionales a nuestros asociados de Mochila de Explorador de 2024:

Biblioteca de North Chicago  
Biblioteca Pública de Waukegan  
Biblioteca Pública del Área de Round Lake  
Biblioteca y Centro Comunitario Highwood  
Clean Power Lake County  
Consejo de Padres Bilingües de Round Lake  
Cool Learning Experience  
HACES Illinois  
Heart of the City (HOTC)  
Kids Rank  
Mano a Mano  
Nuestro Center  
Sharing our Shores Waukegan / Lake County  
Audubon Society

### Patrocinadores

Agradecemos a nuestros patrocinadores de Mochila de Explorador 2024 que hicieron posible este libro:

Blue Cross and Blue Shield of Illinois  
The Buchanan Family Foundation  
Community Outreach Council at Northwestern  
Lake Forest Hospital  
Forest Service International Foundation  
Grainger  
Grainger Foundation  
Jonathan Huisel  
Synchrony  
USDA Forest Service  
Wintrust Community Banks





Brushwood Center at Ryerson Woods  
21850 N. Riverwoods Road  
Riverwoods, IL 60015

[BRUSHWOODCENTER.ORG](http://BRUSHWOODCENTER.ORG)