

## Una nota de Servicios Estudiantiles

23- 27 de marzo

Cada semana, el personal de Servicios Estudiantiles del Distrito Escolar Unido Campbell enviará actividades para ayudar a los niños con su aprendizaje socioemocional. Estas actividades nos ayudan a enfocarnos en lo positivo, calmar los pensamientos de preocupación e identificar nuestros sentimientos.

Lunes

### Plan diario

Crea un horario para tu día con tu adulto. Incluye una lista de actividades que puedes hacer tú mismo, en caso de que tu adulto esté trabajando o no esté disponible.

Marque cada actividad a medida que los termines.

Ideas para tu día:

- Tiempo de leer
- Ejercicio
- Merienda Saludable
- Tiempo de arte
- Tiempo de matemáticas

Puedes usar [este ejemplo](#) si quieres.

**Videos del día - (haga click en el enlace azul para ver el video):**

- **Guerreros de preocupación:**

[Worry Warriors: ¿puedo controlar esa cosa de la que me preocupo?](#)

- **Boom- Chicka- boom**

[Boom Chicka Boom](#)

- **En Que te Ayudo?**

[https://www.youtube.com/watch?v=BOyTJKDboME&list=PLd2\\_uz2Lg\\_nJNGqjMPZMF7whaxFdG\\_AHLw&index=25](https://www.youtube.com/watch?v=BOyTJKDboME&list=PLd2_uz2Lg_nJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLw&index=25)

- **Cuento “Respirar”**

[https://www.youtube.com/watch?v=pkMtTfSnTzI&list=PLd2\\_uz2LgnJNGqjMPZMF7whaxFdG\\_AHLw&index=11](https://www.youtube.com/watch?v=pkMtTfSnTzI&list=PLd2_uz2LgnJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLw&index=11)

### Reloj de preocupación

Establece un reloj automático para 5 minutos. Este es tu momento de preocupación y preguntas con un adulto de confianza. Durante estos 5 minutos, debes hablar con tu adulto sobre cualquier preocupación o pregunta que tengas.

Después de que el reloj automático de 5 minutos se apaga, ¡se acabó el tiempo de preocupación! Encuentra otra actividad para distraer tu cerebro. Si se te hace difícil, use una de las siguientes estrategias para detener las preocupaciones.

Si encuentras que tienes muchas preocupaciones, establece un temporizador de preocupación con un adulto cada día. Recuerda, una vez que haya terminado tu tiempo de preocupación, ¡encuentra algo divertido que hacer!



Martes

**Amabilidad:**

Elija 5 formas de mostrar amabilidad hoy. Algunas ideas para de que elegir:

- Dile a alguien gracias.
- Dar los buenos días
- Di gracias

Usa esta hoja de [El Camino al éxito: Inicio](#) para rastrear cuántas veces ha sido amable hoy y durante la semana:

[https://drive.google.com/file/d/1Yn5I9M7mohA5MTKDQd\\_Lm5-gVQ-NU7cr/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Yn5I9M7mohA5MTKDQd_Lm5-gVQ-NU7cr/view?usp=sharing)



**Videos del día:**

- Ten compasión
- Tengo un sentimiento:

<https://youtu.be/oEplqZYUUVk>

[I Gotta Feeling](#)

- En Que te Ayudo?

[https://www.youtube.com/watch?v=BOyTJKDboME&list=PLd2\\_uz2Lg nJNGqjMPZMF7whaxFdG\\_AHLw&index=25](https://www.youtube.com/watch?v=BOyTJKDboME&list=PLd2_uz2Lg nJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLw&index=25)

- Las palabras mágicas:

[https://www.youtube.com/watch?v=cg6DawbmPCs&list=PLd2\\_uz2Lg nJNGqjMPZMF7whaxFdG\\_AHLw&index=16](https://www.youtube.com/watch?v=cg6DawbmPCs&list=PLd2_uz2Lg nJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLw&index=16)

**Agradecimiento de la A a la Z:**

¡El agradecimiento nos ayuda a enfocarnos en las cosas positivas y esto nos ayuda a estar felices!

Crea una lista de cosas por las que estés agradecido de la A a la Z:

Ejemplo:

A= Estoy agradecida de tener manzanas durante el almuerzo.

B= Estoy agradecido por mi hermano porque jugamos juegos divertidos juntos.

Usa esta hoja de [El Camino al éxito: Inicio](#) para rastrear cuántas veces ha sido amable hoy y durante la semana:

<https://drive.google.com/file/d/1U7r1odjKTCBH2C8gA2HdT-KYFRztzINx/view?usp=sharing>



Miércoles

### ¡Ponte Activo!

Deletrea tu nombre. Complete los ejercicios para cada letra de tu nombre.

## what's fit activity for kids your name?

SPELL OUT YOUR FULL NAME AND COMPLETE THE ACTIVITY LISTED FOR EACH LETTER. FOR A GREATER CHALLENGE INCLUDE YOUR MIDDLE NAME & DO EACH ONE TWICE! FOR VARIETY YOU CAN USE A FAVORITE CHARACTER'S NAME OR A FAMILY MEMBER'S NAME.

- |   |  |
|---|--|
| <b>A</b> jump up & down 10 times                      | <b>N</b> pick up a ball without using your hands                   |
| <b>B</b> spin around in a circle 5 times              | <b>O</b> walk backwards 50 steps and skip back                     |
| <b>C</b> hop on one foot 5 times                      | <b>P</b> walk sideways 20 steps and hop back                       |
| <b>D</b> run to the nearest door and run back         | <b>Q</b> crawl like a crab for a count of 10                       |
| <b>E</b> walk like a bear for a count of 5            | <b>R</b> walk like a bear for a count of 5                         |
| <b>F</b> do 3 cartwheels                              | <b>S</b> bend down and touch your toes 20 times                    |
| <b>G</b> do 10 jumping jacks                          | <b>T</b> pretend to pedal a bike with your hands for a count of 17 |
| <b>H</b> hop like a frog 8 times                      | <b>U</b> roll a ball using only your head                          |
| <b>I</b> balance on your left foot for a count of 10  | <b>V</b> flap your arms like a bird 25 times                       |
| <b>J</b> balance on your right foot for a count of 10 | <b>W</b> pretend to ride a horse for a count of 15                 |
| <b>K</b> march like a toy soldier for a count of 12   | <b>X</b> try and touch the clouds for a count of 15                |
| <b>L</b> pretend to jump rope for a count of 20       | <b>Y</b> walk on your knees for a count of 10                      |
| <b>M</b> do 3 somersaults                             | <b>Z</b> do 10 push-ups  |

CONSULT A DOCTOR BEFORE STARTING AN EXERCISE PROGRAM - WWW.THEYSMELL.COM

### Vídeos del día:

- **Salta, Agacha, da la vuelta**

[Madison Keys: Jump, Squat, Turn Around](#)

- **Repite el ritmo:**

[Young Dylan Dance Along Sponsored 2:25](#)

- [Dúo Tiempo de Sol - Súbete al Tren de la Alegría](#)
- [MI CUERPO ES PARA AMAR](#)

### Conducir una entrevista

Entreviste a un miembro de la familia y haga que el miembro de la familia lo entreviste.

Puedes usar estas preguntas:

1. ¿Dónde creciste?
2. ¿Cuál es tu recuerdo favorito de la infancia?
3. ¿Cuál es su tradición favorita de la infancia?
4. ¿Cuál era tu juguete favorito de la infancia?
5. ¿Quién fue tu mejor amigo cuando eras niño?
6. ¿Qué quieres ser cuando seas grande?
7. ¿A dónde fuiste a la secundaria?
8. ¿En qué año te graduaste de la escuela secundaria?
9. ¿De qué actividades extracurriculares fuiste parte de la escuela?
10. ¿Qué tipo de música escuchaste cuando eras pequeño?
11. ¿Qué es diferente ahora que cuando eras pequeño?



© CanStockPhoto.com - csp52487831

Jueves

### Actividades de adentro

Aquí hay cuatro actividades interiores fáciles, perfectas para separar tu día:

**Carretera de caja** – Aplane una caja y dibuje un camino con marcador. Agregue bloques, camiones y otros juguetes para que los niños construyan una ciudad.

**Contenedor de lavado de juguetes** – Deje que sus hijos laven sus juguetes de plástico. Agregue burbujas, esponjas, toallas y otros suministros.

**Arte de basura** – Encuentre algunos materiales reciclados y deje que sus hijos los pinten. A los niños les encanta pintar objetos y hacer hermosas creaciones con ellos..

**Emparejamiento pegajoso** – Dibuje formas, letras, números, palabras o problemas matemáticos en notas adhesivas y escóndelas en la casa para que su hijo las encuentre. Luego haga que el niño los combine en una "llave" que cuelga en la pared.



### Videos del día:

- **Meditación de conciencia para niños | EJERCICIO DE RESPIRACIÓN | Meditación Guiada para Niños**

[Mindfulness Meditation for Kids | BREATHING EXERCISE | Guided Meditation for Children](#)

- **Minuto de conciencia: ejercicio de meditación rápida de conciencia para niños por GoZen!**

[Mindful Minute: Quick Mindfulness Meditation Exercise for Kids by GoZen!](#)

- [¿Para qué sirven las emociones? - Fundación PAS](#)
- **Yo soy Importante**

<https://youtu.be/OODyCTOIB94?list=PLgrBDWfHFwIU0zQy9R08BxomQmJXKIVYa>

### Descubre tu casa o sal a caminar

Tómate tu tiempo y mire en tu casa o sal a caminar y encuentra:

- 5 cosas que puedes ver desde tu ventana
- 4 cosas que puedes sentir
- 3 cosas que puedes escuchar
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes probar

**GROUNDING WITH YOUR FIVE SENSES**

What are 5		How SUN PICTURE ON THE WALL PEOPLE WALKING
4		WIND BLOWING FEET ON THE FLOOR PENCIL IN HAND
3		BIRDS CHIRPING CLOCK TICKING CAR HORNS
2		FOOD FROM THE CAFETERIA LAUNDRY DETERGENT ON CLOTHES FRESH CUT GRASS
1		MINT Breakfast TOOTHPASTE

Viernes

**Escucha en silencio**

Podemos comenzar a practicar la buena conciencia con los niños enfocándonos en lo que oyen. Lo hago con un cuenco tibetano pero puedes usar cualquier otro instrumento que tenga mucha vibración como una campana, la clave es ser lento para ser escuchado. Si no lo tiene, puede usar una aplicación móvil o audio grabado, no es lo mismo pero puede ayudarlo.

Explíquelo al niño que va a hacer un sonido y que debe escuchar con atención hasta que deje de escuchar (generalmente entre 30 segundos y un minuto).

Si lo hace con varios niños, puede decirles que levanten la mano cuando dejen de escuchar, para que no interrumpen al resto que aún puede escucharlo. El efecto suele ser calmante y al mismo tiempo es una forma divertida de entrenar la atención..

**Vídeos del día:**

- **Meditación de escaneo corporal de 5 minutos para familias y aulas** [15/21 Days of Mindfulness Bootcamp - 5 Minutes Bodyscan Meditation for Families and classrooms](#)
- **Qué hacer cuando se queda en casa durante el brote de coronavirus** [What to do when staying at home during the Coronavirus outbreak](#)
- **Meditación guiada** [Guided Meditation - Spanish](#)
- **Respirar mariposa en español de The Elfenworks Foundation: síguenos y siéntete mejor:**[Breathing Butterfly in Spanish from The Elfenworks Foundation – follow along and feel better! \(v2\)](#)

**Diario personal:**

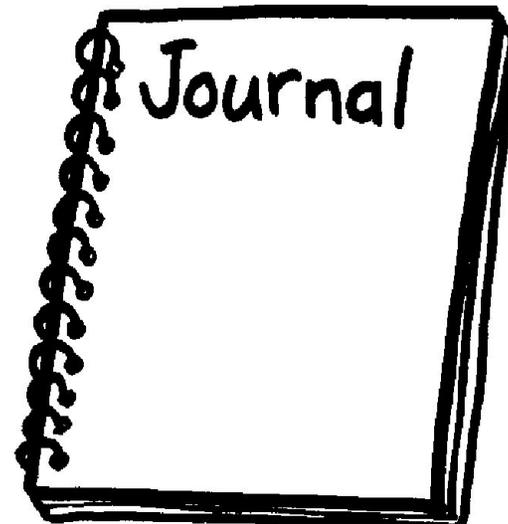
A partir de hoy, mantenga un diario en el que anote sus pensamientos, sentimientos o cualquier observación que desee recordar para ese día. Elige un sentimiento para el día y escribe sobre ese sentimiento. También puedes hacer un dibujo.

Por ejemplo:

Hoy fue un buen día porque \_\_\_\_\_.

Hoy exploré \_\_\_\_\_.

También se recomienda dibujar y colorear.



# Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

IN ENGLISH

Los niños se preocupan más si les ocultamos información

Rachel Ehmke

Las noticias relacionadas con la enfermedad COVID-19 y el coronavirus están por todos lados, desde las portadas de los periódicos hasta el patio de juegos en la escuela. Muchos padres se preguntan cómo hablar con sus niños sobre la epidemia para que estén tranquilos y no se preocupen más. A continuación encontrará algunos consejos de los expertos del Child Mind Institute.

- No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus. La mayoría de los niños ya han escuchado hablar del virus o han visto personas usando cubrebocas. Por esa razón, los padres no deben evitar hablar del tema. No hablar sobre algo puede *aumentar* la preocupación de los niños. Considere la conversación como una oportunidad para comunicar los hechos y definir el tono emocional. “Usted se ocupa de informarse y de filtrar las noticias que les llegan a sus hijos”, explica la doctora Janine Domingues, psicóloga infantil del Child Mind Institute. El objetivo es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan datos basados en hechos, que seguramente serán más reconfortantes que lo que les cuentan sus amigos o escuchan en las noticias.
- Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo. No dé demasiada información, ya que esto puede ser abrumador para los niños. En su lugar, intente responder sus preguntas. La respuesta debe ser lo más honesta y clara posible. No es necesario que tenga todas las respuestas; lo importante es estar disponible para escuchar a su hijo.
- Permita que su hijo se exprese. Pida a su hijo que le cuente qué sabe sobre el coronavirus y cómo se siente al respecto. Dele muchas oportunidades para que haga preguntas y esté preparado para responderlas, sin guiarlas. La idea es **evitar estimular las fantasías alarmantes**.

- Calme su propia ansiedad. “Cuando sienta mucho pánico o ansiedad, evite hablar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo con el coronavirus”, advierte la doctora Domingues. [Si se da cuenta de que tiene ansiedad](#), tómese un momento para calmarse antes de tener una conversación con su hijo o responder sus preguntas.
- Use palabras reconfortantes. Como los niños son muy egocéntricos, tan solo escuchar noticias sobre el coronavirus puede ser suficiente para que realmente piensen que van a contagiarse con la enfermedad. Por ejemplo, para reconfortarlos, podría ser útil explicarles que el coronavirus en realidad es muy poco común (a diferencia de la gripe), y que de hecho los niños desarrollan síntomas muy leves.
- Enfóquese en las medidas de prevención. Una manera importante de reconfortar a los niños es hacer hincapié en las precauciones que usted está tomando. El doctor Jamie Howard, psicólogo infantil del Child Mind Institute, señala: “Los niños se sienten seguros cuando saben qué hacer para protegerse”. Sabemos que el coronavirus se transmite principalmente por toser y tocar superficies. Como medida principal para cuidar la salud, el [Centro para el Control de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#) [recomienda](#) lavarse muy bien las manos. Por eso, recuerde a los niños que para cuidarse deben lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos (lo que equivale a cantar el “feliz cumpleaños” dos veces) cuando regresan de la calle, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño. Si hacen preguntas sobre los cubrebocas, explíqueles que los expertos del CDC indican que la mayoría de las personas no los necesitan. Si los niños ven a alguien usando cubrebocas, dígales que lo hacen como medida adicional de seguridad.
- Mantenga su rutina. “A nadie le gusta la incertidumbre. Por eso, continuar con la rutina y la previsibilidad será de mucha ayuda en este momento”, aconseja la doctora Domingues. Esto es especialmente importante si la escuela o la guardería infantil de su hijo cierra. Asegúrese de ocuparse de lo más básico, tal como lo haría durante las vacaciones de verano o primavera. Programar los días con horarios regulares para comer y dormir es esencial para que sus hijos estén contentos y saludables.
- Siga hablando. Diga a sus hijos que los mantendrá al tanto conforme vaya teniendo más información. “Hágales saber que los canales de comunicación siguen abiertos”, agrega la doctora Domingues. “Puede decir que, aunque no existen respuestas para todas las preguntas por ahora, cuando papá y mamá sepan algo más, se los van a contar”.

