

Actividades sociales y emocionales
March 23- 27

Cada semana, el personal de Servicios Estudiantiles de la Unión del Distrito Escolar de 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

Mira este [video](#) y practica la respiración.



Tiempo de preocupación

Establece un cronómetro por 5 minutos. Esta es tu 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 cronómetro de 5 minutos se apague, ¡se acabó el tiempo de preocupación! Encuentra otra actividad para distraerte. Si descubres que tienes muchas preocupaciones, configura un temporizador de preocupación con un adulto cada día. Recuerda, una vez que haya terminado tu tiempo de preocupación, ¡encuentra algo divertido que hacer!

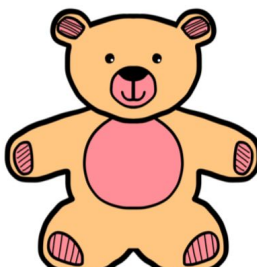


Martes

Mira este [video](#) y aprender sobre la ira.

Breathing Buddy

Lay on your back and place a stuffed animal, or any small object on your belly. As you breathe in and out, watch the object move up and down.



[Horario diario](#)

Crea un horario para cada día. Puedes usar la plantilla en el enlace. Incluye actividades que los estudiantes pueden hacer solos si los adultos están ocupados.



Miércoles

Yoga

Mire este [Cosmic Kids Yoga](#) y diviértete moviendo tu cuerpo!



UPWARD FACING DOG



MERMAID POSE



FLOWER POSE



STAR POSE



RAINBOW POSE



LION POSE



RAGDOLL POSE



DOLPHIN POSE



FROG POSE

Búsqueda de habitaciones

Elige una de las siguientes categorías y encuentren todo lo que se ajuste a su habitación. Usa esto para calmar su cerebro si se siente aburrido, solo, triste o preocupado.

- Todo lo que es verde
- Todo lo que es un cuadrado
- Todo lo que es brillante
- Todo lo que tenga letras o números.



Jueves

F
Flor Fuerte • Pranayama • Flower Power Breath

Practice Flor Fuerte any time you need to relax and calm down.
 Practica la Flor Fuerte en cualquier momento que quieras relajarte o tranquilizarte.



• Sit with your legs crossed.
 • Reach out in front of you and pretend to pick a flower.
 • Bring the imaginary flower to your nose and breathe in deeply through your nose.
 • Breathe out slowly through your nose as you open your hand like a blossoming flower.
 • Repeat with your other hand. Try to take 5-6 flower power breaths.

• Siéntate con las piernas cruzadas.
 • Inclínate hacia adelante y arranca una flor imaginaria.
 • Llévala a la nariz e inhala profundamente por la nariz.
 • Exhala despacio por la nariz mientras abres la mano como una flor que se abre.
 • Repite con la otra mano. Intenta hacer 5-6 respiraciones de Flor Fuerte.

Purchase the full A-Z Kid's Yoga Coloring Book at www.yoginos.com

Día de bondad!

Intenta hacer 5 cosas amables hoy. ¡Puedes usar las ideas a continuación para ayudarte!

- Escribe una nota amable a un amigo o familiar
- Haz una tarea que normalmente no haces para ayudar en la casa
- Di un amable piropo a alguien en tu casa o llama a alguien por teléfono
- Escribe una nota de agradecimiento a alguien que te ayude a mantenerte saludable.
- Haz un dibujo para alguien
- Ayuda a alguien, ya sea un hermano o un padre

Viernes

Usa plastilina, cuentas, bloques o lo que sea que tenga en casa para crear caras de diferentes sentimientos.

Los sentimientos – The feelings

 Estoy feliz	 Estoy bien	 Estoy mal	 Estoy fenomenal
 Tengo hambre	 Tengo frío	 Tengo sed	 Estoy nerviosa
 Estoy enfadado	 Estoy nervioso	 Estoy enfadada	 Tengo calor

Colorear consciente

Elige un color para cada sentimiento:

- Enojado
- Contento
- Triste
- Preocupado
- Emocionado
- Calma

Colorea una imagen usando los colores de lo que estás sintiendo en este momento. ¡Puedes usar [esta plantilla](#) como página para colorear si quieres!

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

día de la semana	Video Links
Monday	LAS PALABRAS MÁGICAS El Baile de los Animales - Las Canciones del Zoo 3 El Reino Infantil
Tuesday	Hola Amigo, Juega Conmigo - Bichikids El Reino Infantil La Araña Chiquitita - Bichikids El Reino Infantil
Wednesday	Joaquina mi Vecina - Bichikids El Reino Infantil CUÁNTAS COSAS BUENAS
Thursday	Cantan Los Animales - La Granja de Zenón 4 La Granja de Zenón LAS REGLAS
Friday	LAS REGLAS Diez En La Cama - Bichikids 3 El Reino Infantil

Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

 childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus

Rachel Ehmke is managing editor at the Child Mind Institute.

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”.