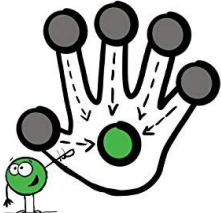

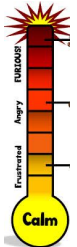



Recurso para estudiantes y padres:TK- 2

Actividades sociales y emocionales

Participar en estas actividades puede ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos estresados o preocupados. Esta semana nos estamos enfocando en identificar nuestros sentimientos y crear estrategias de afrontamiento positivas para ellos.

	Lunes (preocupación)	Martes (Tranquilidad)	Miércoles (tristeza)	Jueves (ira)	Viernes (felicidad)
Actividad 1	<p>El punto de la ansiedad Mira o lee el libro El punto de la ansiedad por Diane Alber. Práctica este truco usando tu mano para reducir su punto de ansiedad.</p> 	<p>Detente, respira, piensa ¡Dondequiera que estemos, tenemos la superpotencia para sentirnos tranquilos! Usa este video para aprender cómo usar nuestra respiración para sentirse tranquilo.</p> <p>Padres, también pueden encontrar la aplicación para bajarla por teléfono, tableta o alexa de Amazon aquí: https://www.stopbreathethink.com/kids/</p>	<p>Nombra el sentimiento Cuando nos sentimos tristes, ayuda hablar, dibujar o escribir sobre eso. Tómate 5 minutos y dibuja o escribe lo que te entristece. Luego, encuentra una actividad feliz para sentirte mejor.</p> <p>Cartel Positivo Decora un póster con un mensaje positivo. Publícalo en una ventana, afuera de una puerta o en algún lugar donde todo el mundo pueda verlo.</p>	<p>Plan de ira de superhéroe Lee o mira "También los superhéroes tienen malos días" por Shelly Becker.</p> <p>Mientras lees o observas, haz una lista de las cosas que los Superhéroes PUEDEN hacer y los Superhéroes NO PUEDEN hacer cuando estén molestos.</p> <p>En tu casa, ¿qué cosas puedes hacer cuando estás molesto? ¿Qué cosas NO PUEDES hacer? Escribe o dibuja lo que puedes hacer, coloca tu lista en un lugar donde la veas en casa y elige una opción si te sientes molesto.</p>	<p>Para sentirse feliz de una manera saludable, intenta replicar como caminan los animales en tu casa.</p> <p>Elige un animal y camina como el durante 1 minuto. ¡Intenta inventar tu propio animal si terminas los siguientes!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto de rana • Paso de cangrejo • Gatear como un oso • Deslizarse como una serpiente • Patada de burro • Caminata de tortuga • Salto de canguro • Caminata de elefante
Actividad 2	<p>Dibuja o pinta un monstruo preocupado (¡mira aquí para ver una actividad divertida!). Escribe los momentos en que tu monstruo de preocupación podría salir y práctica respirar profundamente para reducirlos.</p> <p>Make Worry Monsters with a Deep Breathing Exercise</p> 	<p>Crea un espacio tranquilo Haga que los estudiantes creen un lugar especial que puedan usar para ayudarlos a sentirse tranquilos. Esto podría ser tan simple como una almohada en una esquina o al lado de una cama, o tan elaborado como un fuerte de sábanas. Haga que los estudiantes elijan algunos artículos que los ayuden a sentirse tranquilos (juguete de peluche, libro favorito o rompecabezas, una cobija suave) y creen su propio espacio. Cuando necesitan sentirse tranquilos, pueden ir a ese espacio y usar sus herramientas para sentirse mejor.</p>	<p>Juego de pensamiento positivo: Usando una pelota u otro objeto, siéntate con otra persona o contra una pared. Di en voz alta por qué estás triste, luego, mientras rueda la pelota (ya sea contra una pared o ante otra persona), di "Pero tengo suerte de que ..." y nombre algo positivo.</p> <p>Aqui hay un video</p>	 <p>Termómetro de ira Crea un termómetro visual de ira. Etiquete los diferentes niveles de ira y lo que el alumno puede hacer cuando se siente así.</p> <p>Use esta plantilla o un papel en blanco.</p> <p>¿Necesita ayuda para pensar en formas de calmarse? Aqui hay una lista.</p>	<p>Ruleta de placas de sentimientos Usando dos platos de papel, haga que los estudiantes creen una ruleta giratoria. En la placa inferior, dibuje caras de sentimientos en el borde exterior. En la placa superior, corte una pequeña muesca en el exterior para que se vea una setiembre a la vez. Aqui hay un tutorial en línea. Use esta ruleta para que los estudiantes identifiquen lo que sienten cada día.</p> 

Recurso para padres

El autocuidado en los tiempos del coronavirus

 childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus

Rae Jacobson is a writer and content engagement specialist at the Child Mind Institute.

Cuando se es madre o padre, el cuidado personal (autocuidado) suele quedar abandonado al final de la lista. Pero cuidar de uno mismo no es un lujo. Es esencial. Y durante estos momentos difíciles, cuando los niños están en casa y el estrés está en un nivel alto, es más importante que nunca. Estos son cinco consejos de nuestros médicos que pueden ayudar.

Busque tiempo para usted

En este momento, gran parte del tiempo personal que formaba parte de las rutinas diarias (viajes diarios al trabajo, pasar tiempo solo en casa, ir a la tienda, tiempo para socializar con los amigos) no está disponible para las personas que tienen niños en casa. Sin ese tiempo, tenemos que forzarnos para crear espacio para recargar y descomprimir. Esto podría ser algo como tomar una ducha o un baño, salir a caminar en el vecindario solo (o con su perro) o designar un momento para leer o simplemente relajarse después de que los niños se hayan acostado.

Priorizar opciones saludables

El estrés adicional y la falta de estructura que todos estamos experimentando en este momento pueden facilitar que lleguemos a caer en hábitos que se sienten bien en el momento, pero que pueden ser perjudiciales a largo plazo. “Asegúrese de comer adecuadamente, trate de dormir lo suficiente (¡pero no demasiado!) y cree una rutina que incluya actividad física”, recomienda Jill Emanuele, PhD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Esto no significa presionarse para ponerse en forma o no comer helado o ver varios episodios de sus programas favoritos. Significa ser considerado y ser consciente sobre cómo se está tratando a usted mismo y a su cuerpo.

Sea realista

“El perfeccionismo y el coronavirus no se mezclan”, dice David Anderson, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute. “Es hora de ser extremadamente realistas, tanto en el trabajo como en la crianza”. Evite el agotamiento estableciendo expectativas realistas y siendo comprensivo con usted mismo si no puede cumplirlas. “Practique el perdón y la autocompasión”, dice el Dr. Anderson. Los padres deben recordar que estos son tiempos sin precedentes. “No hay libro de instrucciones para esta situación. Recuerde que está haciendo lo mejor que puede en un momento muy difícil. Tome un descanso y un respiro.

Establezca límites

La ansiedad está en ascenso en este momento. Con tanta preocupación e incertidumbre en el ambiente, puede ser fácil absorber los temores y preocupaciones de otras personas sin darse cuenta. Si tiene un amigo o familiar que tiene la costumbre de enviar noticias que muestran el peor de los casos o es propenso a enviar mensajes de texto que provocan ansiedad, practique un poco de distanciamiento emocional. Hágale saber que simpatiza pero que está tomando un descanso de las noticias preocupantes o simplemente presione el botón de No Molestar. Cuando las cosas estén más tranquilas, retome la conexión con esa persona.

Vuelva a conectarse con las cosas que disfruta

Piense proactivamente en las cosas que puede hacer con este tiempo forzado en el hogar. Vuelva a ponerse en contacto con pasatiempos o actividades que disfrute, pero que ya no tiene tiempo para hacerlas o tome la decisión de aprender una nueva habilidad. Tal vez hay un proyecto de tejido que siempre ha querido probar, pero ha estado demasiado ocupado para hacerlo. O ha tenido la intención de aprender a usar agujas. Tal vez le encantan los rompecabezas pero con las prisas entre el trabajo y el hogar y cuidar a los niños, han pasado años desde que tuvo tiempo para hacer uno. Si tienen niños pequeños puede que estas actividades solitarias no sean realistas, busque actividades que puedan disfrutar juntos, como hornear pan o crear arte.

Finalmente, recuerde, ser amable con usted mismo no solo lo ayudará a mantener la calma durante este momento difícil, sino que también lo ayudará a garantizar que tiene la energía que necesita para cuidar bien a su familia. Cuando uno se está quedando sin fuerzas, cuidar a los demás podría reducir los recursos ya agotados hasta el punto de ruptura. Pero cuando prioriza sus necesidades, está llenando el tanque, tanto emocional como físicamente, y eso significa que estará en condiciones de ofrecer comodidad y cuidado a los demás cuando más lo necesitan.

Recursos del Child Mind Institute

**Regístrese para recibir consejos diarios en su bandeja de entrada sobre cómo apoyar a los niños durante la crisis de COVID-19. Los médicos de Child Mind Institute compartirán consejos sobre cómo estructurar el día en que los niños están atrapados en casa, controlar el comportamiento, equilibrar el trabajo y el cuidado infantil, practicar la atención plena y mucho más. <https://signup.e2ma.net/signup/1917784/1800565/>



Meditate for 3 minutes



Listen to my favorite song



Dance



Practice yoga



Write in my diary




Color a coloring page



Rip paper into pieces



I follow my sleeping schedule



Play in the swing set



Ask for help




Play with my pet




Clean my space



Go out for a run



Take deep breaths



Think about things I love



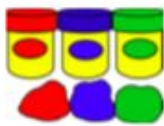
Drink water



Slowly count to 10



Talk with an adult



Play with playdough



Play an instrument



Go out for a walk



Surround myself with nature



Take a break



Play a sport



Read a book



Cook or bake



Stretch my body



Blow bubbles



Ask for a time out



Write a list of things I like



_____ 's Feeling Thermometer

I feel

I Need



_____ 's termómetro de emoción

Siento que necesito

