

Student Support Team

Erin Ellis: Counselor erin.ellis@ops.org

Evan Halpain: Counselor - evan.halpain@ops.org

Shannon Parish: Social Worker Shannon.parish@ops.org



Learning Target: I can support my family
I can help keep the virus from spreading

Review: Self Care for Me

Teach: My Self-Care can Help Others

1. Respect family members
 - a. Treat others the way you like to be treated
 - b. Listen
 - c. Share
2. Empathy – recognize feelings of others
 - a. Show compassion
 - b. Acts of kindness
3. Be helpful and responsible
 - a. Follow a schedule
 - b. Clean up after yourself
 - c. Help with chores
 - d. Read and do schoolwork
4. Stay home
 - a. Don't shop with your families
 - b. Physical distance (stay 6 ft away from others)
 - c. Connect with friends and relatives by phone or emails
5. Keep body healthy
 - a. Cover coughs and sneezes with a tissue, your elbow or your shirt
 - b. Don't touch your mouth, nose or eyes, especially with unwashed hands
 - c. Wash your hands often
6. Stay positive
 - a. Mindfulness
 - b. Deep breathing
 - c. Be thankful
 - d. Talk with others
 - e. Share and express feelings
 - f. Be creative
 - g. Have fun
 - h. Smile and laugh

Daily Schedule

Before 9:00 AM	Wake up!	Make your bed, eat breakfast, brush teeth, get dressed
9:00-10:00	Outdoor Time	Family walk or outdoor play
10:00-11:00	Academic Time	No Electronics! Reading, homework, study, puzzles, journal
11:00-12:00	Creative Time	Creative play, drawing, LEGO, crafts, music, cooking, baking
12:00-12:30	LUNCH	
12:30-1:00	Home Chores	Clean rooms, put away toys, take out garbage, pet care
1:00-2:30	Quiet Time	Reading, nap, puzzles, yoga
2:30-4:00	Academic Time	Electronics OK! Educational games, online activities, virtual museum tours
4:00-5:00	Outdoor time	Family walk or outdoor play
5:00-6:00	Dinner time	Family dinner, help with clean up and dishes
6:00-7:00	Bath time	Bath or shower
7:00-8:00	Reading/TV time	Relaxing before bedtime
9:00 PM	Bedtime	Put on PJs, brush teeth, clothes in laundry

Fun Home Activities:

Cheer up you family

Play, read, learn and create together

Help with chores and meals ([make a snack for a family member](#))

Take a nature walk meditation- focus on the 5 senses to develop a deeper awareness of your environment. **Don't eat anything you find on your walk!!**

Go second all day (take turns with your siblings going first for an entire day)

Smile and say "Hi" while practicing social distancing

Quiet Time:

Read or Journal time – Draw pictures / write a letter for someone

Daily check in: Share with someone on how you are feeling.

Video Links: Sesame Street: Respect <https://www.youtube.com/watch?v=GOzrAK4gOSo>

I Am Human – Book <https://www.youtube.com/watch?v=FoXlkTmL8q0>



Objetivo de aprendizaje: Puedo apoyar a mi familia
Puedo ayudar a evitar que el virus se propague

Opinión: Autocuidado hacia mi mismo

Enseña: Me autocuidado, puedo ayudar a otros

1. Respetar a los miembros de la familia
 - d. Trata a los demás de la manera que te gusta que te traten
 - e. Escucha
 - f. Comparte
2. Empatía – reconocer los sentimientos de los demás
 - a. Mostrar compasión
 - b. Actos de bondad
3. Se útil y responsable
 - a. Siga un horario
 - b. Limpiar después de ti mismo
 - c. Ayuda con las tareas
 - d. Leer y hacer las tareas escolares
4. Quédate en casa
 - a. No vayas de compras con tu familia
 - b. Distancia física (manten 6 pies de distancia de los demás)
 - c. Conéctese con amigos y familiares por teléfono o correo electrónico
5. Mantener el cuerpo sano
 - a. Cubre la tos y los estornudos con un pañuelo, el codo o la camisa
 - b. No toques tu boca, la nariz ni los ojos, especialmente con las manos sin lavar
 - c. Lávate las manos con frecuencia
6. Manténte positivo
 - a. Atención plena. Comparte y expresa tus sentimientos
 - b. Respira profundo . Sé creativo
 - c. Sé agradecido . Diviértete
 - d. Hable con los demas. Sonríe y ríe

Actividades divertidas en el hogar:

Anímense entre familia

Juega, lee, aprende y crea juntos

Ayuda con las tareas y comidas

Haz una meditación de paseo por la naturaleza- concéntrate en los 5 sentidos para desarrollar una conciencia más profunda de su ambiente. **¡No comas nada que encuentres en tu caminata!**

Tiempo de silencio:

Leer / Tiempo del diario – Dibujar imágenes / escribe una carta para alguien

Consulta/platica a diario: Comparte con alguien sobre cómo te sientes.

Enlaces de vídeo: Plaza Sésamo: Respeto <https://www.youtube.com/watch?v=GOzrAK4gOSo>
Soy Humano – Libro <https://www.youtube.com/watch?v=FoXlkTmL8q0>