

Spring Lake Student Support Team
Mrs. Ellis & Mr. Halpain – Counselors
Ms. Parish – Social Worker

Learning Target: I can identify and express my feelings in a healthy way.

At Home Activities for the Week of April 6-10:

1. Play Feeling Charades:
 - a. Write down feeling words, pick one and act them out.
2. Identify Your Feelings:
 - a. Draw a picture of your body or point to areas of your body.
 - b. Invite kids to share the names of feelings they think kids might be feeling right now. The goal is to generate a list of feelings that include the whole range of what everyone might be feeling. Have them color on the drawing or point on their own body where they feel that feeling.
 - c. Kids choose one feeling they'd like to decrease and the place in their bodies where they feel that feeling. Practice deep breathing and focus on letting the uncomfortable feeling go.
3. Draw Your Feelings:
 - a. Fold a paper in fourths.
 - b. Draw or write about 4 feelings you are having now or use; happy, sad, worried or angry.
4. Quiet Time/Daily Check In:
 - a. Ask the student the following questions.
 - i. Which emotion are you feeling most right now?
 - ii. Make a list or talk about what makes you happy.
 - iii. Practice two activities on your list with parent permission.

Video Links:

<https://youtu.be/akTRWJZMks0> Emotions Video

<https://youtu.be/dOkYKyVFnsS> Inside Out – Guess the Feeling
How does a person's body change with their emotions?

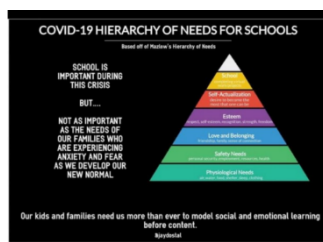
<https://youtu.be/QxSKKtUdAjU> Controlling Anger Video

Spring Lake Resources: Please feel free to email any of us

Erin Ellis: Counselor erin.ellis@ops.org

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

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



Methodist Community Counseling just started a support line – daily between 7:00am and 7:00pm

Community members can call 402-815-TALK to talk directly to a Methodist Community Counselor.

Equipo de Apoyo Estudiantil de Spring Lake

Sra. Ellis & Sr. Halpain – Consejeros

Sra. Parish – Trabajadora Social

Objetivo de aprendizaje: Puedo identificar y expresar mis sentimientos de una manera saludable.

Actividades para el hogar de la semana del 6 al 10 de abril:

1. Juega a Charades De sentimientos:
 - a. Escribe palabras de sentimientos, elije una y actúala.
2. Identifica Tus Sentimientos:
 - a. Haz un dibujo de tu cuerpo o señala partes de tu cuerpo.
 - b. Invite a los niños a compartir nombres de los sentimientos que creen que los demás niños podrían estar sintiendo en este momento. El objetivo es generar una lista de sentimientos que incluya todo el rango de lo que todos puedan estar sintiendo. Pídeles que coloreen el dibujo o que señalen en su propio cuerpo dónde sienten esa sensación.
 - c. Los niños eligen un sentimiento que les gustaría disminuir y el lugar en sus cuerpos donde sienten ese sentimiento. Practique la respiración profunda y concéntrese en dejar ir la sensación incómoda.
3. Dibuja tus sentimientos:
 - a. Dobla un papel en cuartos.
 - b. Dibuja o escribe sobre 4 sentimientos que tienes ahora o que usas; feliz, triste, preocupado o enojado.
4. Tiempo de Silencio / Registro diario:
 - a. Pregúntele al estudiante las siguientes preguntas.
 - i. ¿Qué emoción estas sintiendo más ahora?
 - ii. Haz una lista o habla sobre lo que te hace feliz.
 - iii. Practique dos actividades en la lista con el permiso de tus padres.

Links de Videos:

<https://youtu.be/akTRWJZMks0> Video de Emociones

<https://youtu.be/dOkYKyVFnSs> De Adentro Hacia Afuera – Adivina el Sentimiento
¿Cómo cambia el cuerpo de una persona con sus emociones?

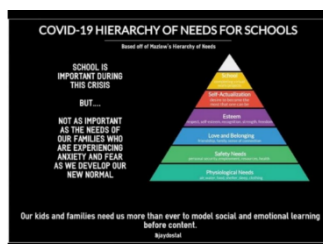
<https://youtu.be/QxSKKtUdAjU> Video de Control de la Ira

Recursos de Spring Lake: No dude en enviarnos un correo electrónico.

Erin Ellis: consejera - erin.ellis@ops.org

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

Shannon Parish: Trabajadora Social - Shannon.parish@ops.org



Methodist Community Counseling acaba de comenzar una línea de apoyo - diariamente entre las 7:00a.m. y 7:00p.m.

Miembros de la Comunidad pueden llamar al 402-815-TALK para hablar directamente con un consejero de Methodist Community Counseling.