

## Equipo de Apoyo Estudiantil de Spring Lake

Erin Ellis: Consejera [erin.ellis@ops.org](mailto:erin.ellis@ops.org)

Evan Halpain: Consejero - [evan.halpain@ops.org](mailto:evan.halpain@ops.org)

Shannon Parish: Trabajadora Social [Shannon.parish@ops.org](mailto:Shannon.parish@ops.org)

Objetivo de aprendizaje: Puedo manejar mis emociones a través del cuidado personal

### Cuidar de uno mismo

#### A. Cuerpo

beber agua,

ejercicio,

cepillarse los dientes

lavarse las manos con frecuencia (20 segundos) – agua tibia y jabón

límite tocarse

comer comida sana

dormir

y mantener sus manos lejos de su cara

#### B. Mente

atención plena / yoga,

diálogo interno positivo,

gratitud,

hablar con otros

escuchar música

compartir y expresar sentimientos

#### C. Rutina

hacer un horario, diario,

caminatas familiares diarias o juegos al aire libre, crear y jugar adentro

quedarse en casa,

leer / aprender

límite las compras - distancia física (6

pies)

conéctese con otros (correo electrónico, facetime, texto, videos)

### Actividades para el hogar de la semana del 13 al 17 de abril:

Plantar semillas en una olla / hacer un jardín

Crear: arte, slime, bailes, canciones...

Jugar a la escuela

### Tiempo de silencio:

Hora del diario – dibujar y / o escribir

Leer

Nombra 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes tocar, 3 cosas que puedes escuchar, 2 cosas que puedes oler y 1 cosa que puedes probar.

Busca y practica posturas de animales en yoga

Haz una lista de 15 cosas de las que estás agradecido

### Registro diario:

Comparte con alguien cómo te sientes.

Links de Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=JuvEAghzK5w> ¿Qué es Coronavirus?



## **Recursos adicionales:**

### **Mantenerse activo, entretenido y pacífico durante la cuarentena**

#### **Mente y cuerpo:**

Cosmic Yoga Kids: <https://youtu.be/YKmRB2Z3g2s>

Baile y movimiento: [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com)

¿Te cuesta dormir? ¡Prueba una meditación de sueño! <https://youtu.be/ipI06ONnhQc>

#### **Observaciones virtuales de animales:**

Webcam cachorro (y otros amigos animales): <https://explore.org/livecams/currently-live/service-puppy-cam>

Mpala Research Center-Watch como los animales se reúnen alrededor de un abrevadero africano! <https://explore.org/livecams/african-wildlife/african-watering-hole-animal-camera>

Monterey Bay Aquarium-Sea Otter Cam [https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams/sea-otter-cam/?gclid=Cj0KCQjwx7zzBRCcARIsABPRscOiU88\\_OhEPBdniOMkd8LVa3URMFIONGGCmFJgL16tPFc-nYji5LFwaAjsREALw\\_wcB](https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams/sea-otter-cam/?gclid=Cj0KCQjwx7zzBRCcARIsABPRscOiU88_OhEPBdniOMkd8LVa3URMFIONGGCmFJgL16tPFc-nYji5LFwaAjsREALw_wcB)

Zoológico de Omaha Henry Doorly: <http://www.omahazoo.com/zoo-from-home>

#### **Visitas virtuales:**

Parque Nacional Yellowstone: <https://www.nps.gov/yell/learn/nature/hydrothermal-features.htm#hot-springs>

Museo de los Niños de Boston: <https://www.bostonchildrensmuseum.org/museum-virtual-tour>

#### **Educativo:**

Storytime de SPACE!! <https://youtu.be/7JG6p6mSgdM>

Manténgase informado con KidNuz- un divertido podcast de noticias para niños por niños: <https://www.kidnuz.org/podcast>

Vea la historia de la educación de Oxford Hour: <https://youtu.be/SweSXYs6DZc>

Recurso educativo para todo tipo de asignaturas: [www.brainpop.com](http://www.brainpop.com)

## Student Support Team

Erin Ellis: Counselor [erin.ellis@ops.org](mailto:erin.ellis@ops.org)

Evan Halpain: Counselor - [evan.halpain@ops.org](mailto:evan.halpain@ops.org)

Shannon Parish: Social Worker [Shannon.parish@ops.org](mailto:Shannon.parish@ops.org)

Learning Target: I can manage my emotions through self-care

### Taking care of self

#### A. Body

Drink water

Eat healthy food

Exercise

Sleep

Brush your teeth

Keep your hands away from your face

Wash hands often (20 seconds) – warm water and soap

Limit touch

#### B. Mind

Mindfulness / Yoga

Talk with others

Positive self-talk

Listen to music

Gratitude

Share and express feelings

#### C. Routine

Make a daily schedule

Read / Learn

Daily family walks or outside play

Create and play indoors

Stay home

Limit shopping – physical distance (6 ft)

Connect with others (email, facetime, text, videos)

### Fun Home Activities:

Plant seeds in a pot / make a garden

Create: Art, forts, slime, dances, songs ...

Play school

### Quiet Time:

- Journal time – draw and / or write
- Read
- Grounding Exercise: Name 5 things you can see, 4 things you can touch, 3 things you can hear, 2 things you can smell and 1 thing you can taste.
- Look up and practice animal yoga poses
- Make a list of 15 things in which you are grateful

### Daily check in:

Share with someone on how you are feeling.

### Video Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=JuvEAghzK5w>

What is Coronavirus?



## **Additional Resources:**

### **Staying active, entertained and peaceful during quarantine**

#### **Mind and Body:**

Get your zen on with Cosmic Yoga Kids: <https://youtu.be/YKmRB2Z3g2s>

Dance and move: [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com)

Having a hard time sleeping? Try a sleep meditation! <https://youtu.be/ipI06ONnhQc>

#### **Virtual Animal Observations:**

Puppy Webcam (and other animal friends): <https://explore.org/livecams/currently-live/service-puppy-cam>

Mpala Research Center-Watch as animals gather around an African watering hole!  
<https://explore.org/livecams/african-wildlife/african-watering-hole-animal-camera>

Monterey Bay Aquarium-Sea Otter Cam [https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams/sea-otter-cam/?gclid=Cj0KCQjwx7zzBRCcARIsABPRscOiU88\\_OhEPBdniOMkd8LVa3URMFIONGGCmFJgL16tPFc-nYji5LFwaAjsREALw\\_wcB](https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams/sea-otter-cam/?gclid=Cj0KCQjwx7zzBRCcARIsABPRscOiU88_OhEPBdniOMkd8LVa3URMFIONGGCmFJgL16tPFc-nYji5LFwaAjsREALw_wcB)

Omaha Henry Doorly Zoo: <http://www.omahazoo.com/zoo-from-home>

#### **Virtual Tours:**

Yellowstone National Park: <https://www.nps.gov/yell/learn/nature/hydrothermal-features.htm#hot-springs>

Boston's Children's Museum: <https://www.bostonchildrensmuseum.org/museum-virtual-tour>

#### **Educational:**

Storytime from SPACE!! <https://youtu.be/7JG6p6mSgdM>

Stay informed with KidNuz-a fun news podcast for kids by kids: <https://www.kidnuz.org/podcast>

Watch Oxford's Education Story Hour: <https://youtu.be/SweSXYs6DZc>

Educational resource for all kinds of subjects: [www.brainpop.com](http://www.brainpop.com)

