

## **Elementary Student Wellness Activities and Resources During COVID-19**

### **Week 1:**

***Hello all, this month our district will be taking action in raising awareness for Mental Health Awareness month. We are joining this cause in the efforts to raise awareness to promote healthy mindsets. Mental Health refers to striking a balance in all aspects of your life-- social, physical, mental, and emotional.” We will be sending out weekly emails with parent resources, videos, homemade sensory activities and fun things to do for you and your child/children throughout the month of May.***

### **Important Topics throughout the month of May:**

**Emotional Wellness:** *“Emotional wellness is the ability to understand ourselves and cope with the challenges life can bring. The ability to acknowledge and share feelings of anger, fear, sadness, or stress; hope, love, joy and happiness in a productive manner contributes to our emotional wellness.”*

**Physical Wellness:** *“Involves moving your bodies (exercise), we need the movements, find out what works for **YOU**.” Go outside, even if it is just your front yard due to the stay-at-home orders. Ages 6-17 years old should get a least 30-60 minutes per day of moderate-to-vigorous physical activity daily.”*

**Social Wellness:** *“Social wellness involves having a strong social network that can give you support and guidance when you are stressed or need stress relief.”*

**Parent Resource-**Tips for self-care during COVID-19: *During this time of uncertainty it is important to take time to incorporate self-care and structure into your schedule. Here is a handout with tips to stay healthy and connected to the people in your life.*

**English:** <https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-03/Covid-19%20-%20Self%20Care%20Card%20English.E-version.pdf>

**Spanish:** <https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-04/Covid-19%20-%20Self%20Care.card%20Spanish%20E-version-2.pdf>

**Physical Wellness Activity for Children- SUPER YOGA** | Spooky Spectacular! 5 Minutes- Yoga (5:16 mins.) <https://youtu.be/yt-dk7aQhPs>

**Sensory Activity-HOMEMADE BUBBLES:** *A fun and easy way to have fun at home with your kids, is to make homemade bubbles using items you probably already have at home!*

**English:** <https://artfulparent.com/how-to-make-homemade-bubbles/?jwsourc=c>

**Spanish:** <https://www.youtube.com/watch?v=6Yr9llkKAaM>

## **Actividades y Recursos de Bienestar para Estudiantes de Primaria durante el COVID-19**

**1ª Semana:**

**Saludos a todos, este mes nuestro distrito estará tomando acción para aumentar la sensibilización del mes de la Concientización de Salud Mental. Nos estamos uniendo a esta causa con el esfuerzo de aumentar el conocimiento para promover mentalidades saludables. Salud Mental se refiere a establecer un equilibrio en todos los aspectos de su vida--social, físico, mental, y emocional.” Estaremos enviando correos electrónicos semanalmente junto con recursos para padres, vídeos, actividades sensoriales creadas en casa y cosas divertidas para que usted y su hijo/s lleven a cabo a través del mes de mayo.**

**Temas importantes a través del mes de mayo:**

**Bienestar Emocional:** “El bienestar emocional es la habilidad de entendernos a nosotros mismos y sobrellevar los retos que la vida nos puede traer. La habilidad de reconocer y compartir sentimientos de enojo, miedo, tristeza, o estrés; esperanza, amor, gozo y felicidad de manera productiva contribuye a nuestro bienestar emocional.”

**Bienestar Físico:** “Involucra mantener el cuerpo en movimiento (ejercicio), necesitamos el movimiento, encuentra lo que funciona para TÍ.” Salga afuera, aun si solo es al patio de su casa, debido a las órdenes de quedarse en casa. Los que tienen de 6 a 17 años de edad deben obtener por lo menos de 30 a 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente.

**Bienestar Social:** “El bienestar social involucra contar con una red social sólida que le pueda dar el apoyo y guía cuando está estresado o cuando necesita aliviar su estrés.”

**Recursos para Padres-**Consejos para el cuidado personal durante el during COVID-19: Durante este tiempo de incertidumbre es importante tomar el tiempo para incorporar el cuidado personal y la estructura dentro de su horario. Encontrará un folleto con consejos para mantenerse saludable y conectado con las personas en su vida.

**Inglés:** <https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-03/Covid-19%20-%20Self%20Care%20Card%20English.E-version.pdf>

**Español:** <https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-04/Covid-19%20-%20Self%20Care.card%20Spanish%20E-version-2.pdf>

**Actividad de Bienestar Físico para los Niños- SUPER YOGA | ¡Escalofriante Espectacular! 5 Minutos- Yoga (5:16 mins.)** <https://youtu.be/yt-dk7aQhPs>

**Actividad Sensorial -BURBUJAS HECHAS EN CASA:** ¡Una manera fácil y divertida para divertirse en casa con sus niños, es hacer burbujas usando artículos que probablemente ya tiene en casa!

**Inglés:** <https://artfulparent.com/how-to-make-homemade-bubbles/?jwsourc=cl>

**Español:** <https://www.youtube.com/watch?v=6Yr9llkKAaM>