

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

### **WEEK 2- Anxiety**

You don't have to be positive all the time. It's perfectly okay to feel sad, angry, annoyed, frustrated, scared or anxious. Having feelings doesn't make you a negative person, it makes you human.



#### **Parent Resource focusing on Emotional Wellness:**

A free workbook containing tools and techniques for dealing with coronavirus anxiety

**ENGLISH:** <https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Coronavirus-Anxiety-Workbook-1.pdf>

**SPANISH:**

<https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>

**Physical Wellness:** A video to help children calm their emotions when anxious. (5:35 mins.)

Be The Pond | Zen Den 5 Minutes- Mindfulness <https://youtu.be/wf5K3pP2IUQ>

#### **Sensory Activity for children:**

**Homemade Playdough:** *No need to ever buy store-bought play doh after you try our homemade playdough recipe! This easy playdough recipe takes 5 minutes to prep and 5 minutes to make. And the playdough will last for months! It's super soft, stretchy and non-toxic for kids. With just a few ingredients your kids will love playing with this playdough.*

**English:** <https://www.iheartnaptime.net/play-dough-recipe/>

**Spanish:** [https://www.youtube.com/watch?v=p7\\_WjQfVYQA](https://www.youtube.com/watch?v=p7_WjQfVYQA)

**Social Wellness for Children:** Children discussing what Kindness means to them. <https://www.youtube.com/watch?v=3LqWP6GCOJ0&feature=youtu.be>

**COVID 19 Time Capsule:** *COVID 19 Time Capsule gives your child an opportunity to document what we're going through. They can write about how they are feeling, what's happening at home and in their communities. It's something to save and look back on at the role they played in this historic moment.*

**Worksheet:** <https://drive.google.com/file/d/1MaM2RBrqyDeyKFCG8impDqfuZ8a2tIZ-/view>

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

### 2ª Semana- Ansiedad

You don't have to be positive all the time. It's perfectly okay to feel sad, angry, annoyed, frustrated, scared or anxious. Having feelings doesn't make you a negative person, it makes you human.



No tienes que ser positivo todo el tiempo. Está perfectamente bien sentirse triste, enojado, molesto, frustrado, asustado o ansioso. El tener sentimientos no te hace una persona negativa, te hace humano.

#### Recursos para Padres centrado en el Bienestar Emocional:

Un libro de actividades gratuito con herramientas y técnicas para lidiar con la ansiedad del coronavirus

**Inglés:** <https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Coronavirus-Anxiety-Workbook-1.pdf>

**Español:** <https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>

**Bienestar Físico:** Un video para ayudar a los niños a calmar sus emociones cuando estén ansiosos. (5:35 mins.)

Be The Pond | Zen Den 5 Minutos- Concientización <https://youtu.be/wf5K3pP2IUQ>

#### Actividad Sensorial para los niños:

**Plastilina hecha en Casa:** *¡No habrá necesidad de comprar plastilina en la tienda después de haber intentado hacer nuestra receta de la plastilina en casa! ¡Esta receta fácil para hacer plastilina le durará por meses! Es muy suave, se estira y no es tóxica para los niños. Con tan solo unos cuantos ingredientes a sus niños les encantará jugar con esta plastilina.*

**Inglés:** <https://www.iheartnaptime.net/play-dough-recipe/>

**Español:** [https://www.youtube.com/watch?v=p7\\_WjQfVYQA](https://www.youtube.com/watch?v=p7_WjQfVYQA)

**Bienestar Social para los Niños:** Los niños discuten lo que la amabilidad significa para ellos. <https://www.youtube.com/watch?v=3LqWP6GCOJ0&feature=youtu.be>

**COVID 19 Cápsula del Tiempo:** *La Cápsula del tiempo COVID 19 le da a su hijo la oportunidad de documentar lo que estamos atravesando. Pueden escribir cómo se están sintiendo, lo que está ocurriendo en casa y en sus comunidades. Es algo que podemos guardar y recordar el papel que jugaron durante este momento histórico.*

**Hoja de Ejercicio:** <https://drive.google.com/file/d/1MaM2RBrqyDeyKFCG8impDgfuZ8a2tIZ-/view>