

Elementary Student Wellness Activities and Resources During COVID-19

WEEK 4-Self Care

Your mental health is a
priority. Your happiness is
an essential. Your
self-care is a necessity.



HealthyPlace.com

Parent Resources: Fifty Ways to Take A Break: Here is a great poster/infographic by Karen Horneffer-Ginter, Ph.D. that visually gives you "50 Ways To Take A Break."

Poster:

https://www.du.edu/studentlife/advising/media/documents/50_ways_to_take_a_break.pdf

Physical Wellness for Children: Yoga & Mindfulness Videos

Spanish:

Arnold la Hormiga | Una aventura de Cosmic Kids Yoga! 9 Minutes- Yoga (9:25 mins.)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=Yp3GBKWIWLq&feature=emb_title

English:

What is MINDFULNESS and how do you do it? | Cosmic Kids Zen Den (7:45 mins.)

<https://www.youtube.com/watch?v=8rp5bpFIUpq>

Social Wellness: MENTAL HEALTH SCAVENGER HUNT: For students stuck at home, a scavenger hunt can be a new treat and a fun way to pass the time. Using this worksheet, students will search for things around the home that bring up certain emotions, feelings or memories. For example, students will look for objects that: *Make them laugh *Are part of a new hobby *Help them remember a trip

Worksheet: <https://media.centervention.com/pdf/Scavenger-Hunt-Worksheet.pdf>

Sensory Activities:

Sensory Bottles: If your child is overwhelmed by sensory input, a sensory bottle may help. It's a tool that can help kids self-regulate. You may also hear it referred to as a sensory tube. ... A clean, empty plastic water bottle with the label removed.

English: <https://www.youtube.com/watch?v=76MTGCgFt5E>

Coloring using Mandalas-Online: Mandalas are intricate geometric patterns. Coloring mandalas might seem like a trivial activity but it has hundreds of healing and relaxation effects on the body. Think link connects you to the website where you can color online.

Link: http://www.hellokids.com/r_262/coloring-pages/mandala-coloring-pages

Coloring using Mandalas-Printable: This link connects you to the website where you can download and print pages.

Link: <http://www.supercoloring.com/coloring-pages/arts-culture/mandala/abstract-mandalas>

Link: <https://printablefreecoloring.com/drawings/relaxation/anti-stress/>

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

4ª Semana-Cuidado Personal

Tu salud mental es una prioridad. Tu felicidad es esencial. Tu cuidado personal es una necesidad.

Your mental health is a priority. Your happiness is an essential. Your self-care is a necessity.



HealthyPlace.com

Recursos para Padres: Cincuenta Maneras de Tomar un Descanso: *Aquí está un buen póster/infografía de Karen Horneffer-Ginter, Ph.D. que visualmente le da 50 Maneras de Tomar un Descanso (50 Ways To Take A Break).*

Póster:

https://www.du.edu/studentlife/advising/media/documents/50_ways_to_take_a_break.pdf

Bienestar Físico para los Niños: Yoga & Videos de Conciencia Plena

Español:

Arnold la Hormiga | ¡Una aventura de Cosmic Kids Yoga! 9 Minutos- Yoga (9:25 mins.)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=Yp3GBKWIWLq&feature=emb_title

Inglés:

¿Qué es la CONCIENCIA PLENA y cómo se lleva a cabo? | Cosmic Kids Zen Den (7:45 mins.)

<https://www.youtube.com/watch?v=8rp5bpFIUpq>

Bienestar Social: BÚSQUEDA DE TESORO SALUD MENTAL: *Para los estudiantes estancados en casa, una búsqueda de tesoro puede ser un nuevo placer y una manera divertida de pasar el tiempo. Usando esta hoja de ejercicio, los estudiantes buscarán en casa cosas que les aviven ciertas emociones, sentimientos, o recuerdos. Por ejemplo, los estudiantes buscarán objetos que *los haga reír *que son parte de un nuevo pasatiempo *que les recuerde a un viaje*

Hoja de Ejercicio: <https://media.centervention.com/pdf/Scavenger-Hunt-Worksheet.pdf>

Actividades Sensoriales:

Sensory Bottles: *Si su hijo/a se siente abrumado/a por la información sensorial, una botella sensorial puede ayudar. Es una herramienta que puede ayudar a los niños con la autoregularización. Puede que también haya escuchado que se le refiere como un tubo sensorial ... una botella de agua de plástico limpia y vacía con la etiqueta retirada.*

English: <https://www.youtube.com/watch?v=76MTGCgFt5E>

Coloreando usando Mandalas- En Línea: *Las mandalas son patrones geométricos complejos. El colorear mandalas puede aparentar ser una actividad trivial, pero cuenta con centenas de efectos para reponer y relajar el cuerpo. El enlace Think lo conecta al sitio de internet donde puede colorear en línea.*

Link: http://www.hellokids.com/r_262/coloring-pages/mandala-coloring-pages

Coloreando usando Mandalas- Imprimible: *Este enlace lo conecta al sitio de internet donde puede descargar e imprimir las hojas.*

Enlace: <http://www.supercoloring.com/coloring-pages/arts-culture/mandala/abstract-mandalas>

Enlace: <https://printablefreecoloring.com/drawings/relaxation/anti-stress/>