|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 cosas por las que estas agradecido:  1.  2.  3.  Fecha: | ¡Noche de Juegos! Jueguen algo como familia que no envuelva ningún tipo de tecnología 😊  Nombre del Juego:  Fecha: | Pinta o dibuja un lugar que te haga feliz. Cuelgue lo en la nevera o en su habitación.  ¿Qué dibujaste?  Fecha: | Practique 3 técnicas para la respiración consciente (busque en google: respiración consciente para niños) ¿Cuáles probó?  1.  2.  3.  Fecha: | Organiza una fiesta de baile en tu sala de solo con una canción. ¿Con qué canción bailaste?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Fecha: |
| Cene con alguien pero que haya teléfono, televisión o medios de comunicación.  ¿Qué comiste?: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ¿Con quién comiste? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Fecha: | ¡Lee un libro!  ¿Qué libro leíste?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Fecha: | Ve a caminar por 10 minutos con un miembro de la familia y señale algo en su caminata que nunca antes haya notado. Escribe lo que notaste:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Fecha: | Haz un castillo de sabanas con alguien con quien vivas y mira una película o juega un juego en el castillo.  ¿Con quién construiste el catillo?  Fecha: | Escriba una carta a alguien que no sea de su familia. Envíelo por correo o entregue personalmente.  ¿A quién le escribiste?  Fecha: |
| Escriba una afirmación diaria (un recordatorio positivo o una declaración que se use para alentarse o motivarse).  Escribe tu afirmación a continuación.  Fecha: | Haga una lista de 5 cosas positivas que ama de usted o de su vida:  1.  2.  3.  4.  5.  Fecha: | Haga ejercicios  15 jumping jacks  15 push ups  15 squats  Fecha: | Escribe un diario sobre cómo te sientes hoy:  Fecha: | Encuentra algo hermoso en tu habitación. ¿Qué es?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Fecha: |
| ¡Practica yoga! Hay algunos videos geniales en YouTube (Cosmic Kids Yoga, Yoga Ed, etc.).  ¿Qué video de yoga practicaste?  Fecha: | Haga Origami    ¿Qué creaste?  Fecha: | ¡Acurrúcate o juega con tu mascota!  ¿Con qué mascota jugaste?  Fecha: | Limpia tu cuarto o donde juegas  ¿Qué limpiaste?  Fecha: | Cocina u hornea algo delicioso con alguien con quien vives.  ¿Qué hiciste?  Fecha: |

Actividades de bienestar mental y corporal

Durante nuestro tiempo fuera del GBPE, exhorto a cada estudiante (y familia) a completar un cuadro por día para practicar diferentes estrategias y herramientas de apoyo. Pueden hacer cualquier casilla en cualquier orden. Marque la fecha en que completa la tarea / actividad o complete el cuadro como se indica. Al regresar a la escuela, entregue este formulario a la Sra. Edwards (consejera escolar) y reciba un PREMIO del TIGER CART. Si tiene alguna pregunta o necesita aclaraciones sobre esta página de actividades, no dude en comunicarse con la Sra. Edwards en stedwards@aacps.org