|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ejercicios15 jumping jacks15 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