

## Información de salud y bienestar, enriquecimiento y actividades socioemocional

**Para recursos en español, busque el comentario "En español" o [haga clic aquí](#) para recursos específicos en español**

Durante el cierre de las escuelas, las familias pueden necesitar formas adicionales para apoyar el enriquecimiento, la imaginación y el bienestar del niño. A continuación, se presenta una lista de recursos para ayudar a su hijo y usted.

### Índice

Página 1: Recomendaciones escolares específicas para apoyar las lecciones socioemocionales que estaban en marcha en el momento del cierre de escuelas.

Página 2 a 3: Para todas las edades

Página 4 a 5: Primaria

Página 6 a 7: Secundaria/Adolescentes

Plan de estudios socioemocional	Escuela
<p><a href="#">Las zonas de regulación: Aprendizaje a distancia</a>            Selecciona "resource", luego "free downloadable handouts", luego selecciona "Spanish"</p>	Discovery Elementary Knob Hill Elementary La Costa Meadows Elementary Paloma Elementary Richland Elementary San Elijo Elementary San Marcos Elementary
<p><a href="#">Segundo paso</a>            Vaya a "Create Account"            Selecciona en "My Dashboard", luego "Resources", luego "Home Links" o "Song Lyrics &amp; Sheet Music" luego selecciona "Spanish"            Aquí tiene acceso a videos, hojas de trabajo, canciones y actividades por medio de usar la clave de activación a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clave de activación de PreK: SSPEFAMILY68</li> <li>• Clave de activación de Kínder: SSPKFAMILY70</li> <li>• Clave de activación de 1.er grado: SSP1FAMILY71</li> <li>• Clave de activación de 2.o grado: SSP2FAMILY72</li> <li>• Clave de activación de 3.er grado: SSP3FAMILY73</li> <li>• Clave de activación de 4.o grado: SSP4FAMILY74</li> <li>• Clave de activación de 5.o grado: SSP5FAMILY75</li> </ul> <p><a href="#">Pódcast de inteligencia emocional   The Imagine Neighborhood</a></p>	Carrillo Elementary Discovery Elementary Double Peak Joli Ann Leichtag Elementary Knob Hill Elementary La Costa Meadows Elementary La Mirada Academy Paloma Elementary Richland Elementary San Elijo Elementary San Marcos Elementary Twin Oaks Elementary School
<p><a href="#">Character Lab (Laboratorio de formación de carácter)</a></p>	Carrillo Elementary
<p><a href="#">Leader in Me: Actividades familiares de los 7 Hábitos</a>  <a href="#">Leader in Me: En español</a></p>	Double Peak Joli Ann Leichtag Elementary

*Descargo de responsabilidad: El distrito escolar, San Marcos Unified School District, no asume ninguna responsabilidad por el pago, por los servicios prestados o del ingreso a alguno de los servicios a continuación. Esta no es una lista exhaustiva de recursos.*

## APLICABLE A TODOS LOS GRADOS ESCOLARES:

### Actividades Generales:

#### Entretenimiento/Medios de comunicación:

- [KPBS programming](#)
- [List of Live Webcams, Virtual Tours, and Virtual Field Trips](#)
- [Scholastic Learn at Home Free Resources, En español](#)
- [Smithsonian Distance Learning Resources](#)
- [Entertainment Resources for families who are home bound by Common Sense Media](#)
- [Audible Stories, En español](#), Francés, alemán, Italian and Japanese

#### Vídeos de Presencia Plena

- [Stop, Breathe, Think Mindfulness](#), los vídeos están en inglés, pueden seleccionar subtítulos en español en el menú de configuración
- [Mindfulness\\_Being in the present, Mindfulness En español, Momento Presente](#)
- [Go Noodle Movement & Mindfulness](#), para español introduzca en "busqueda:" "Spanish"
- [GoZen Mindfulness & Overcoming Challenges](#)
- [Mind Yeti Mindfulness scripts En español](#)
- [Flipping your Lid](#) comprensión grandes emociones (lucha, vuelo y congelar la respuesta)

#### Aplicaciones de Presencia Plena (Pueden ofrecer servicios gratuitos limitados o acceso sin coste temporal):

- [Headspace](#) para español seleccione en el menú de configuración, francés, alemán, portugués
- [Calm.com](#) para español seleccione en el menú de configuración, francés, alemán, portugués
- [Moodtools](#)
- [Virtual Hope Box](#) para español seleccione en el menú de configuración, alemán, japonés, polaco y chino simplificado.
- [Respirar](#)
- [Reflectly](#)
- [Aura](#)
- [UCLA Mindful App](#) para español seleccione en el menú de configuración
- [Insight Timer](#) Para español seleccione en el menú de configuración, más idiomas en la configuración

#### Comportamiento:

- [Manejo conductual - Empowering parents](#)

#### Lecciones

- [Lecciones SEL diarias](#)

#### Información general y sugerencias:

- [Criar niños que prosperan](#) por Kpbs. Incluye artículos y actividades
- [Cómo apoyar el desarrollo socioemocional](#) por NBC News Aprender, [Apoyando el Desarrollo Social y Emocional](#) Estrategias para apoyar a su hijo para su desarrollo socioemocional.

- [Aprendizaje socioemocional y recursos de autocuidados relacionados con COVID-19](#). Incluye consejos para el autocuidado, recursos, recomendaciones de aplicaciones/video y más
- [Common Sense Media](#) *Para español haga clic en la pestaña “Latino”*. Incluye reseñas y listas para el entretenimiento y la tecnología, así como artículos y videos sobre la crianza de niños, o consejos para edades específicas (cómo mantener a los niños ocupados mientras están en casa). *Reseñas y listas de entretenimiento, tecnología y artículos/videos sobre la crianza de los hijos*
- [La salud de los niños](#)  
Consejos para las familias y los estudiantes, con respecto a la salud, el comportamiento y el crecimiento. [En Español](#) *Consejos para familias y estudiantes sobre la salud, comportamiento y crecimiento.*
- [School-Home curricular para la Educación Temprana](#) *Cuento social y cómo mantenerse saludable sobre el coronavirus* [En español](#) y [portugués](#)
- [Padres seguros de sí mismos; niños seguros](#)

#### Clases de salud y bienestar en línea:

- [Outschool - Clases gratuitas para las familias afectadas por el cierre de las escuelas de EE.UU.](#)  
Acceso a 10,000 clases de video chat de grupos pequeños sobre diversos temas, incluidos los de salud, bienestar social, emocional y las habilidades para la vida, creados e impartidos por profesores inspiradores.

#### Hojas de trabajo/Pages/Colorear imprimibles

- [Mandala páginas para colorear](#) distintos idiomas disponibles en la parte inferior del sitio web [en español](#)
- [Make Beliefs Comix](#) hojas imprimibles para que los estudiantes puedan expresar sus pensamientos. [En español](#), [francés](#), [ruso](#), [chino](#), [alemán](#), [árabe](#)
- [Regulación emocional por "Make It Stick Parenting"](#) Los niños con un desarrollo social-emocional y conductual de la autorregulación a través de las actividades de la vida cotidiana en el hogar. Libre de corta serie de tres videos sobre cómo establecer el escenario para una mayor tranquilidad, ambiente de apoyo en el hogar durante los cierres de escuelas. Incluye archivos PDF descargable.
- [Cómo afrontar los obstáculos](#), [En español](#) Un plan de estudio para desarrollar habilidades emocionales y sociales críticas, comunicación, tomar decisiones informadas, cómo establecer y lograr metas, resolver conflictos, solucionar problemas, respeto el uno al otro, y mucho más.

## Primaria:

### Información general y sugerencias:

- [Cómo explicarle a los niños de 7 años de edad o menores sobre el coronavirus](#) un libro corto para apoyar y confortar a los niños menores de 7 años de edad con respecto a COVID-19. Se expone toda la gama de emociones derivadas de la situación actual. [En español](#)

### Socioemocional

#### Hojas de trabajo/Páginas para colorear/hojas imprimibles:

- Sitio web: Los maestros les pagan a los maestros
  - [Choice Boards](#) sobre la autoconsciencia, autocontrol, consciencia social y la toma de decisiones.
  - Bondad
- [Habilidades sociales en casa parte 1.pdf](#)
- [Ejercicios de Presencia Plena, ayuda de un terapeuta](#), [En español, Ejercicios de Presencia Plena para Niños](#)
- [Cómo afrontar un desastre](#). Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades ha creado este libro de actividades para ofrecer a los padres y a los educadores un modo interactivo para hablar con los niños acerca de cómo hacer frente después de un desastre. [En español, Cómo Sobrellevar Los Efectos Emocionales De Un Desastre \(Other Ready Wrigley Books / Otros libros de la Preparación de Calixto\)](#)

#### Podcasts y actividades:

- [Pódcast de inteligencia emocional | The Imagine Neighborhood](#) Basado en el plan de estudios "Second Step" que usamos en las primarias. Está diseñado para ayudar a los niños y adultos desarrolla sus habilidades socioemocionales.
- [Leader in Me: 7 Habits activities for families](#), [Leader in Me: En español](#)

#### Juegos:

- [Centervention](#) Juegos que se concentran en mejorar las habilidades socioemocionales de los alumnos de kínder a 8.º grado.
- [Activities para fomentar la autoregulación](#)

### Desarrollo del carácter:

- [Camp Kindness Counts](#) *Estos recursos estarán disponibles en español en aproximadamente una semana.* El centro, UC Berkeley's Greater Good Science Center, Camp Kindness Counts ofrece recursos de cómo criar a niños bondadosos y resilientes. La programación se concentra en el desarrollo del carácter, bienestar socioemocional y comunitario.

- [Random Acts of Kindness](#) Descargue un libro de varias actividades de acto de bondad que pueden hacer en casa y con el vecindario, temas sugeridos para escribir, actividades de cuidado personal y páginas para colorear.

**Movimiento:**

- [Cosmic Kids Yoga](#) incluye recursos de yoga gratuitos para niños pequeños.
- [Go Noodle](#) incluye videos cortos para fomentar el ejercicio y de presencia plena.

**Actividades Generales:**

- [Aldea de actividad](#) Páginas de colorear, rompecabezas, hojas de cálculo y mucho más.
- [Encourage Play](#) Ideas de juegos en el hogar. Incluye ideas física y en línea sobre cómo usar el juego para fomentar el aprendizaje.

**Videos:**

- Vídeos de Plaza Sésamo: [Empatía](#)  
[Respiración](#)  
[Mentalidad de crecimiento](#)  
[Concentración](#)
- Inside Out: [Adivinar el sentimiento](#)

## Secundaria/Adolescentes

### Hojas de trabajo/Pages/Colorear imprimibles:

- [Mantener bien tu mente](#)
- [Autocuidado para adolescentes](#)
- Recursos terapéuticos:
  - [Healthy vs. Unhealthy Coping Strategies](#)
  - [Habilidades de afrontamiento para la ansiedad, En español](#)
  - [Apoyo social, En español](#)
  - [Meditación de presencia plena, En español](#)
  - [Técnicas de relajamiento, En español](#)
  - [Respiración profunda, En español](#)

### Videos:

- Presencia plena
  - [Ejercicios de respiración \(Video\)](#)
  - [Meditación y escán corporal \(Video en en español\)](#)
  - [Ejercicio de relajamiento muscular \(Video\)](#)
- Medios socioemocionales
  - [Aprendizaje socioemocional](#): Incluye vídeos animados sobre una gama de temas (empatía, afrontamiento, etc.) y actividades. Ir a la pestaña “School at Home”. Los padres deben primero ver los vídeos o verlos con su adolescente.

### Movimiento:

- Vídeos de ejercicios de You Tube Videos seleccionados por la Sra. Nelson, maestra de SMHS (Educación Física /Idiomas del mundo)
  - [Intense at Home HIIT Routine - No Equipment HIIT Workout Video \(With Low Impact Modifications\)](#) 38 minutos
  - [Batidora de fitness se Mezclan: Bodyweight-Only Fat-Burning Cardio HIIT, entrenamiento de tonificación Corporal Total +](#) 31 minutos
  - [Home Cardio Workout with No Equipment](#) 32 minutos
  - [Kickboxing](#) 35 minutos
  - [Free Weights Workout](#) 36 minutos
  - [Total Body Strength Workout for People who get Bored Easily](#) 35 minutos
  - [Power Yoga For a Sculpted Core](#) 30 minutos
  - [Power Yoga Flow](#) 30 minutos
  - [Entrenamiento de baile, Zumba | FitSugar Clase](#) 30 minutos
  - [Entrenamiento de baile, Hip-Hop](#) 30 minutos
  - [Pure Joy Yoga, Cardio, & Meditation Session](#) 35 minutos
- Vídeos YouTube Videos seleccionados por la maestra de MHHS, Sra. Archibald (Yoga/Metalsmithing)
  - [Sun Salutations by Ms. Archibald](#) 4:43 minutos
  - [Hatha Yoga for Beginners](#) 20 minutos
  - [Beginner Friendly Vinyasa Flow](#) 40 minutos
  - [Restorative Yoga Flow- all levels](#) 35 minutos

# Sugerencias para el cuidado propio

Para el aprendizaje virtual

**Establecer un “horario escolar”:** Es muy fácil distraerse cuando se aprende en casa. Fijar una hora todos los días para trabajar en las tareas. Asegurarse que no haya distracciones, incluyendo el acceso a cuentas en las redes sociales.

**Establecer un espacio dedicado a trabajar:** Tener un espacio específico para trabajar le señala al cerebro que es hora de trabajar en las tareas y que al terminar es hora de cambiar de lugar. Este espacio puede ser cualquier lugar pequeño donde tienes útiles escolares y una computadora.

**Establecer una rutina y apuntarla:** Conocer las expectativas de la escuela con respecto a abrir una sesión y la entrega de las tareas. Mantener una rutina similar a la que estás acostumbrada. Por ejemplo, levantarse, bañarse y prepararse para el día.

**Tomar descansos durante el día:** Durante la hora de merienda y el almuerzo, dejar las tareas escolares a un lado. Toma tiempo para hacer ejercicios, meditación de presencia plena y actividades saludables. Tu cerebro necesita tiempo para relajarse y recargarse.

**Terminar intencionalmente el día:** Terminar tu día intencionalmente le manda una señal a tu cerebro que terminaste de trabajar. Haz estiramientos o correr en lugar para darle a tu cerebro esa señal.

**Dar gracias:** Los estudios demuestran que dar gracias puede cambiar el estado de tu cerebro para que se enfoque en los aspectos positivos y ayudarte a relajarte en esta época de estrés o incertidumbre. Pensar intencionalmente en 3 cosas de las cuales estás agradecido ese día. Comparta esas tres cosas con tu familia o amigo.

**Realizar actividades saludables:** Jugar nuevos juegos, proyectos y actividades adentro y afuera de la casa con las personas que viven contigo.

**Hablar con un amigo u otras personas positivas:** Conversar con alguien todos los días sobre cosas que no están relacionadas con la escuela.

**Dormir:** Estudiar en casa puede interferir en tu patrón de sueño. Asegúrate que estás durmiendo lo suficiente (se recomiendan 8 a 10 horas de sueño. Si tienes problemas durmiendo, puedes probar aplicaciones y podcasts gratuitas (relajamiento, respiración, “headspace”, etc.)

