Feelings / Sentimientos

How do you feel today? / ¿Como te sientes hoy?

  

 Happy / Feliz Worried / Preocupado

  

 Sad / Triste Annoyed / Molesto

  

 Angry / Enojado Excited / Emocionado

Triggers / Desencadenantes

What bothers you? / ¿Qué te molesta?

When someone is in my space / Cuando alguien está en

mi espacio

When I cannot get what I want / Cuando no puedo conseguir lo que quiero

When I miss someone / Cuando extraño a alguien

When I have a lot of homework / Cuando tengo mucha tarea

When I lose a game / Cuando pierdo un juego

Other / Otra:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Coping Skills / Habilidades de Afrontamiento

What can you do to help yourself feel better? /

¿Qué puedes hacer para ayudarte a sentirte mejor?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Take ten deep breaths / Toma diez respiraciones profundas

Color or draw / Colorea e dibuja

Sing / Canta

Listen to music / Escucha música

Dance / Baile

Stretch your muscles / Estira los músculos

Talk to an adult / Hable con un adulto

Hug your pillow / Abraza tu almohada

Build with blocks / Construye con bloques

Get a drink of water / Tome un trago de agua

Think of a happy memory / Piensa en un recuerdo feliz

Read a book / Lee un libro

Write about your feelings / Escribe sobre tus sentimientos

Imagine a calm place / Imagina un lugar tranquilo

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Resources / Recursos

Social emotional learning / Aprendizaje emocional social:

1. <https://www.centervention.com/social-emotional-learning-activities/>
2. <https://www.thepathway2success.com/free-social-emotional-learning-resources/>
3. <https://onlinecounselingprograms.com/resources/ultimate-guide-to-mental-health-and-education-resources/#Child-Anxiety>
4. <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=cDKyRpW-Yuc>
6. <https://www.storylineonline.net/>
7. <https://www.thespanishexperiment.com/stories> (Spanish)

Talking about the virus with your child / Hablar sobre el virus con su hijo:

1. <https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-talk-to-children-about-the-coronavirus-2020030719111>
2. <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus>
3. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-%28coronavirus%29-a-parent-resource>
4. <https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus>
5. <https://www.elespectador.com/coronavirus/el-coronavirus-explicado-para-ninos-articulo-907745?fbclid=IwAR2-0XLGK7wUAhf464YUxyXfb-NKrZRYBkCsoDJYG7hOvfYggyBUTsDRrNg> (Spanish)

If you email me, I can send you these links so they are easier to access.

Si envías un correo electrónico, puedo enviarte estos enlaces para que sean más fáciles de acceder.

togburn@houstonisd.org