

Aprendizaje Socioemocional (SEL) desde el Hogar

En tiempos de incertidumbre, es importante que trabajemos juntos para que nuestros hijos se sientan seguros. A continuación, he enumerado recursos para que los cuidadores los utilicen durante nuestro tiempo fuera de la escuela para hablar con sus hijos sobre lo que está sucediendo en el mundo, así como algunas ideas sobre qué hacer para continuar trabajando en el bienestar social y emocional. Después de los recursos para los cuidadores hay una lista de recursos para que los estudiantes usen, incluidos sitios web, leer en voz alta libros, canciones y videos sobre una variedad de temas.

Para Cuidadores:

¿Cómo contactar a la Sra. Shoemaker?	School cell (540) 686-2507 Puede recibir llamadas o mensajes de texto: espere una respuesta el mismo día durante el horario escolar regular shoemaker@wps.k12.va.us (email)
¿Dónde puedo encontrar recursos para comida?	Meal and Food Pantry List Locations of WPS Meal Pick-up
¿Qué les digo a mis hijos sobre el coronavirus? ¿Dónde encuentro información sobre el coronavirus para compartir con ellos? ¿Cómo puedo apoyar a mis hijos mientras están en casa?	Talking to kids about coronavirus (artículo, disponible en inglés y español) Talking to kids about coronavirus (folleto para padres) Tips for Parents (website) Some tips for talking with kids (video para los padres) How to talk to kids about COVID-19 from PBS BrainPop video about coronavirus (Video para ver con tu hijo) A Comic Exploring Coronavirus from NPR (Video para ver con tu hijo)

	<p>CDC link for coronavirus information</p> <p>CDC Fact Sheet in English</p> <p>CDC Fact Sheet en español</p> <p>Ideas to support SEL at home (website)</p> <p>More resources for coronavirus uncertainty</p>
¿Qué debo hacer para ayudar a controlar mi propia ansiedad sobre el virus y sus posibles efectos?	<p>Managing Anxiety (gran herramienta para usar con tus hijos)</p> <p>Yoga & Mindfulness Free Trial (sitio web, puede suscribirse a una prueba gratuita para acceder a usted y a sus hijos)</p> <p>Quick Tips to Manage Anxiety and Stress (website)</p> <p>Coronavirus resources for families</p> <p>Being Media Smart with Breaking News (great for adults and children)</p> <p>Concern Hotline</p> <p>HelpLine</p>
Cuidando de ti	<p>Ultimate Guide to Mental Health and Education Resources (website)</p> <p>Mindfulness Resources (websites/activities)</p> <p>Stressful Day To-Do List (poster)</p> <p>Coping with Stress During an Outbreak</p>

Para Estudiantes y Cuidadores:

Sintiéndose PREOCUPADO	Belly Breathe Video (song)
------------------------	--

	<p>Rainbow Breathing- Calming down (song)</p> <p>Managing worry and anxiety (song)</p> <p>Wilma Jean Worry Machine (read aloud)</p> <p>Ruby Finds a Worry (read aloud)</p> <p>Wemberly Worried (read aloud)</p> <p>Cosmic Kids Yoga (videos)</p> <p>A Little Spot of Anxiety (read aloud)</p> <p>Calm Breathing (poster)</p>
<p>Sentimientos</p> <p>Identificando sentimientos</p> <p>Sentimientos diferentes</p> <p>Sentirse ENOJADO, TRISTE, SOLO etc..</p>	<p>Inside Out- How is she feeling? (video)</p> <p>In My Heart- A Book about Feelings (read aloud)</p> <p>The Color Monster- Book about Feelings (read aloud)</p> <p>The Feelings Book by Todd Parr (read aloud)</p> <p>Name that Emotion (video)</p> <p>The Way I Feel (read aloud)</p> <p>Today I Feel Silly (read aloud)</p> <p>The Feelings Song with Dave Matthews</p> <p>Feelings and Emotions song (song)</p> <p>The Feelings Song (song)</p> <p>Grumpy Monkey (read aloud)</p> <p>When I'm Feeling Angry (read aloud)</p> <p>A Little Spot of Anger (read aloud)</p> <p>When I'm Feeling Sad (read aloud)</p>

	<p>A Little Spot of Sadness (read aloud)</p> <p>When I'm Feeling Lonely (read aloud)</p>
Seguridad personal (en casa y en línea)	<p>Germs, Germs, Germs (video)</p> <p>Healthy Habits for Kids (poster)</p> <p>Internet Safety activities and videos (website with activities, lessons, videos)</p> <p>5 Internet Safety Tips for Kids (video)</p> <p>Being Safe on the Internet (video)</p> <p>Before you post THINK (poster)</p>
Libros divertidos y sitios web	<p>Howard B. Wigglebottom Books (read aloud)</p> <p>We Do Listen- Howard B. Wigglebottom (website with books, songs, activities, lessons, and games)</p> <p>BrainPop Health (videos and activities)</p> <p>Go Noodle</p>
Kid President	<p>Kid President Pep Talks (121 videos)</p>
Bullying: información, videos, etc.	<p>Stop Bullying Now (videos for all ages)</p> <p>Stop Bullying-What Kids Can Do (article for older kids)</p> <p>Pacer Kids Against Bullying (website with activities, tips, etc)</p>
Variedad de otros temas de aprendizaje socioemocional.	<p>Sesame Street (activities, videos, games)</p> <p>PBS Kids- Daniel Tiger (games, stories, activities, videos)</p>

	<p>Kids HealthTopics Website (website with a lot of resources about feelings)</p> <p>WonderGroveKids (videos covering a variety of topics)</p>
Exploración profesional	<p>VA Career View (games and activities)</p> <p>Story Bots: What to be When You Grow Up (song)</p> <p>Careers for Kids (read alouds)</p>
Más acerca de la amabilidad	<p>Try a Little Kindness (song)</p> <p>Kindness Boomerang (video)</p> <p>Kindness is a Muscle (song)</p> <p>Color Your World with Kindness (video)</p> <p>Each Kindness (read aloud)</p> <p>Random Acts of Kindness (videos)</p> <p>A Little Spot of Kindness (read aloud)</p> <p>Ian Short (video)</p>