



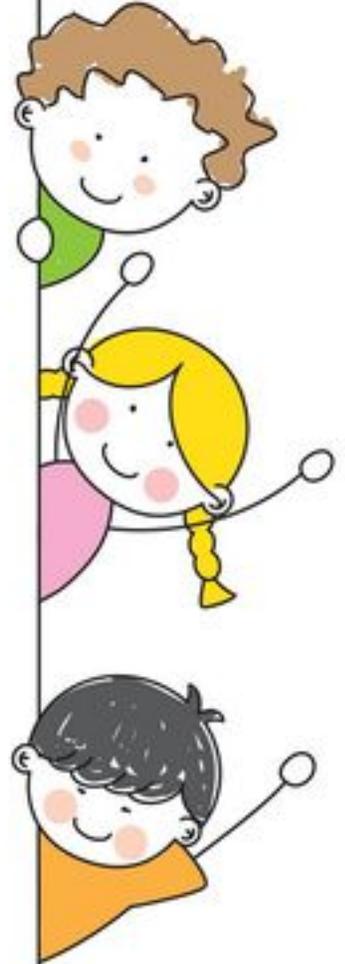
**BOYS & GIRLS CLUB**  
OF MALIBU  
Wellness Center



# **Bienestar Juntos:**

Mantenerse  
Saludable  
Libro de  
Actividades  
*Marzo 2020*

El Centro de Bienestar en el  
Club de Chicos & Chicas de  
Malibu



# Tabla de Contenidos

- Página 1 - Acerca de este libro
- Página 2 - Ejemplo de Rutina diaria
- Página 3 - Acerca de COVID-19
- Página 4 - Lavarse las manos
- Página 5 - Formas de mantenerse saludable
- Página 6 - Yoga y otras actividades de autocuidado
- Página 7 - A a la Z Habilidades de afrontamiento
- Página 8 - Hoja de Trabajo: Tarro de gratitud
- Página 9 - Hoja de Trabajo: Como te sientes hoy?
- Página 10 -Hoja de Trabajo: Que piensas hoy ?
- Página 11 -Hoja de Trabajo: Colorear pur números
- Página 12 -Hoja de Trabajo: Cómo se siente?
- Página 13 -Hoja de Trabajo: Busqueda de Palabras saludables
- Página 14 -Una nota para los padres
- Página 15 -Recursos y actividades adicionales

## **SOBRE ESTE LIBRO**

El Centro de Bienestar del Boys & Girls Club de Malibu ha elaborado este libro de trabajo para ayudar a comenzar la discusión sobre COVID-19 con sus hijos. Estos tiempos son confusos para todos de diferentes maneras, pero estamos aquí para ayudar.

Este libro es más útil cuando se usa con conversaciones informativas con su hijo. Las actividades en este libro de trabajo son excelentes para usar durante este tiempo de crisis. Hemos reunido hojas de trabajo que permiten a los niños expresar fácilmente cómo se sienten y cómo se enfrentan a estos desafíos de la vida.

Padres: a continuación hay un enlace a algunas pautas para padres para mantener la calma durante esta pandemia.

<https://www.connecticutchildrens.org/coronavirus/strategies-for-parents-to-keep-calm-and-carry-on-during-covid-19/> •

- Tome grandes descansos •
- Mantener conexiones con los seres queridos. •
- Enseñe a su hijo a valorar la comunidad •
- Crear celebraciones para esperar
- Date un tiempo de descanso
- Mira esto como un regalo y permítete frenar

Recuerde, cada individuo trata el estrés y las crisis de manera diferente. Sea abierto y atento a los métodos de afrontamiento de los demás.

Este libro fue creado por:

Randi Goodman, Director del Centro de Bienestar Jacilynn Peacock, trabajadora social

### **Muestra de rutina diaria:**

Es importante que mantenga una rutina normal para su hijo, mientras todavía están en la escuela. Establecer un lugar para que puedan hacer el trabajo escolar facilitará esta transición. Del mismo modo, crear un horario escrito / visual para

# Sample daily Routine

Es importante que mantenga una rutina normal para su hijo, mientras todavía están en la escuela. Establecer un lugar para que puedan hacer el trabajo escolar facilitará esta transición. Del mismo modo, crear un horario escrito / visual para un horario que los estudiantes puedan seguir, esto hará una buena estructura. Haga un balance con bocadillos y actividad física.

9:00am	Despertar + Desayuno
10:00am	Iniciar Tareas escolares
11:00am	Bocadillo
12:00pm	Almuerzo
1:00pm	Tareas escolares
2:00pm	
3:00pm	Bocadillo
4:00pm	Actividad Física
5:00pm	
6:00pm	Cena
7:00pm	Tiempo Familiar
8:00pm	
9:00pm	Hora de acostarse

Haga su propio horario en [www.chartjungle.com](http://www.chartjungle.com)

# Sobre COVID-19

COVID-19 es un nuevo tipo de virus que se transmite de persona a persona. Se está hablando mucho de eso ahora y puede parecer muy aterrador. Aunque COVID-19 es grave, hay muchas cosas que Podemos hacer para ayudar a reducir la propagación del virus

Un virus es un patógeno (path-o-gen) que no se puede ver sin herramientas especiales, por lo que es importante no tocar las superficies sin asegurarse de que estén limpias.

COVID-19 es un nuevo tipo de virus que se Transmite de persona a persona. Se está hablando mucho de eso ahora y puede Parecer muy aterrador. Aunque COVID-19 es grave, hay muchas cosas que Podemos hacer para ayudar a reducir la propagación del virus.

Un virus es un patógeno (path-o-gen) que no se puede ver sin herramientas especiales, por lo que es importante no tocar las superficies sin asegurarse de que estén limpias. COVID-19 es similar a los gérmenes que causan el resfriado y la gripe, pero se propaga un poco más fácilmente. Todos trabajamos juntos para mantenernos saludables.

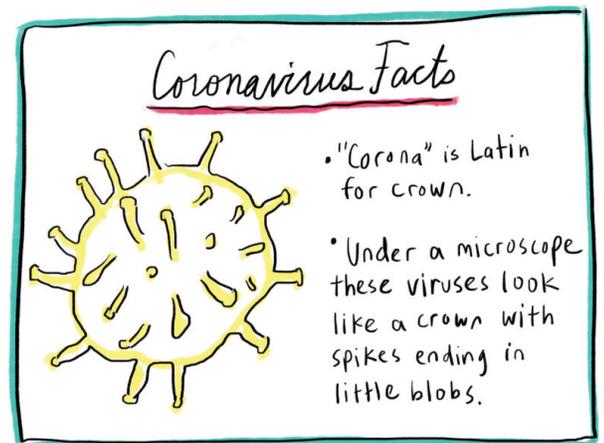
COVID-19 es similar a los gérmenes que causan el resfriado y la gripe, pero se propaga un poco más fácilmente. No hay nada de qué temer si todos trabajamos juntos para mantenernos saludable

It's a word you might have heard at school or online or on T.V.



This coronavirus is a newly discovered virus. It causes a disease called COVID-19.

In some parts of the world it has made lots of people sick.



# Lavarse las manos - Actividad para Colorear

Lavarse las manos siempre es importante, pero a menudo no sabemos como lavarse correctamente. Esta página describe la mejor manera de lavarse las manos. Colorea la página y da tu opinión por qué es importante lavarse las manos para evitar la propagación del COVID-19 y otros gérmenes.



## Como lavarse las manos



### Pasos:

- Moje sus manos con agua tibia
- Ponga jabon en ambas manos
- Restregar, munecas, entre sus dedos, debajo de sus unas for 20 segundos
- Enjugarse con agua tibia
- Seque sus manos

# Maneras de mantenerse Saludable

Además de lavarnos las manos con frecuencia, de que otras maneras podemos mantenernos saludables? Piense en algunos ejemplos usando las palabras de vocabulario a continuación.

## Staying Healthy



It is important to get enough sleep.

Write 8 sentences about staying healthy. Use the vocabulary below to help you.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

eat fruit and vegetables	get fresh air	get enough sleep	drink water
look after yourself	not to smoke	not to worry too much	exercise often

# Yoga and Other Self-Care Activities

En estos momentos estresantes como estos, es Bueno mantener la mente y el cuerpo activos. Una forma en que Podemos hacer esto ese star conscientes de nuestro cuerpo. El yoga y los estiramientos son buenas maneras de notar cómo se sienten nuestra mente y nuestro cuerpo.

Esto nos enseña a ser conscientes de su entorno y a tener en cuenta nuestros cuerpos y mente.



# De la A hasta la Z habilidades de afrontamiento:

Las habilidades de afrontamiento nos ayuda a nosotros a sentirnos mejor y seguros durante este tiempo de confusión.

## A TO Z OF COPING SKILLS

<b>A</b> ASK for help	<b>B</b> BREATHE deeply and slowly	<b>C</b> COUNT forwards or backwards	<b>D</b> DRINK some cold water
<b>E</b> EXERCISE run, jump, skip, kick a ball or walk fast	<b>F</b> FIND a safe place	<b>G</b> GO to your happy place	<b>H</b> HUG a friend or family member
<b>I</b> IGNORE people who are annoying you	<b>J</b> JOKES to help you laugh	<b>K</b> KIND hands. Keep them to yourself	<b>L</b> LISTEN to calming music
<b>M</b> MEDITATE use yoga or mindfulness	<b>N</b> NAME the emotion you are feeling	<b>O</b> OBSERVE Use mindfulness techniques	<b>P</b> PAINT your feelings
<b>Q</b> QUESTION your thoughts	<b>R</b> RUN as fast as you can	<b>S</b> SEPARATE yourself from the situation	<b>T</b> THOUGHTS negative to positive
<b>U</b> USE your safe place	<b>V</b> VOICE your concerns	<b>W</b> WRITE down your feelings	<b>X</b> EXHALE breathe out your feelings
	<b>Y</b> YELL as loud as you can into a pillow	<b>Z</b> ZONE out and relax yourself	

# Hoja de Trabajo: Tarro de Gratitud

Day 1

## My Gratitude Jar

Think about different people, things, and events you are grateful for. Write what and who you are grateful for inside your "Gratitude Jar" below.



# Hoja de Trabajo: Como me siento hoy?



Dibuja como me siento hoy dentro de las casetillas de abajo:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado

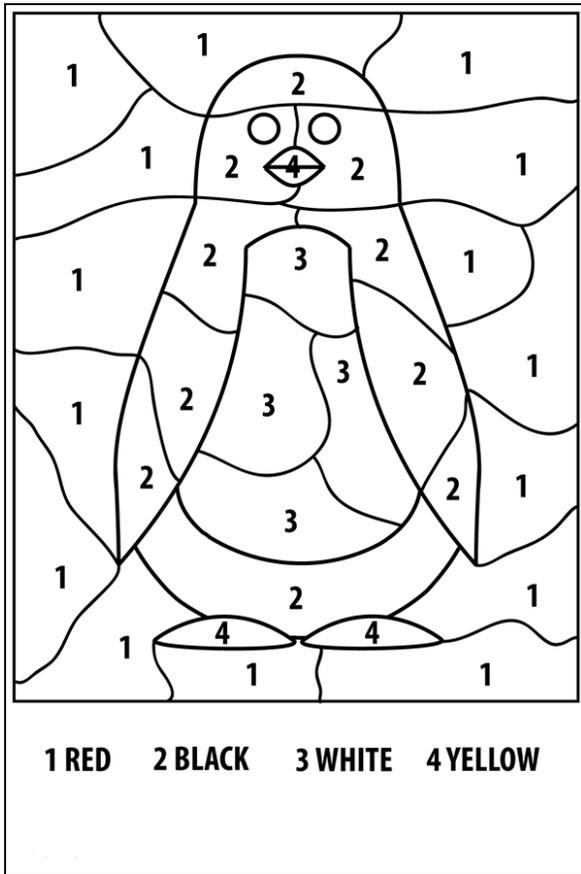
# Hoja de Trabajo: Que piensas hoy?

**On My Mind Today**  
What are some things that are on your mind today?

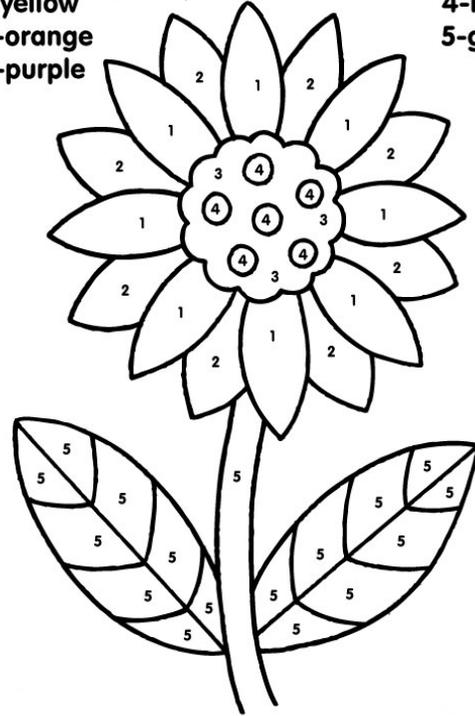
**mylemarks**  
© 2017 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.  
For more resources, visit [www.mylemarks.com](http://www.mylemarks.com)

The worksheet features a large, empty thought bubble in the center for writing. The background is decorated with various clouds in shades of blue, grey, and white. At the bottom center, there is a logo for 'mylemarks' with a small illustration of a sun and a house above the text. Below the logo, there is a copyright notice and a website URL.

# Hoja de Trabajo: Colorea los números

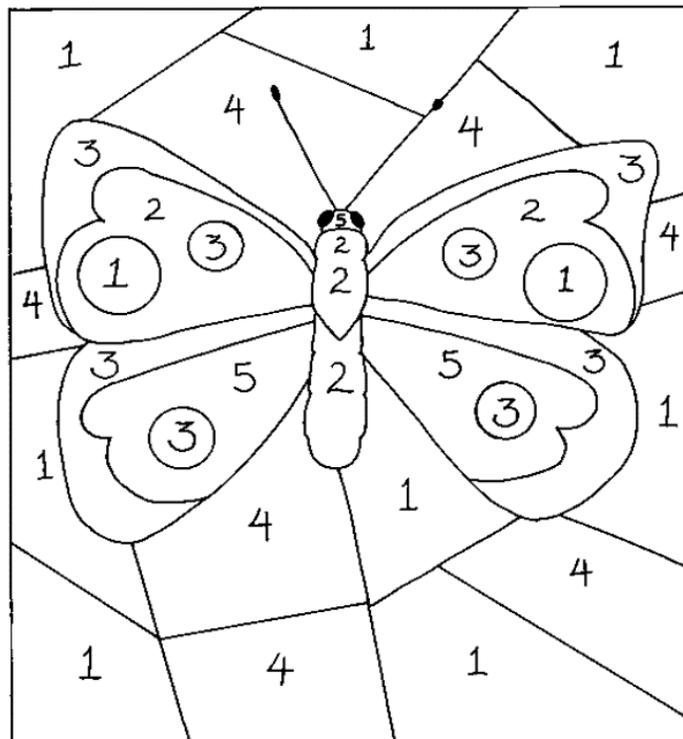


Color by number sunflower  
 1-yellow  
 2-orange  
 3-purple  
 4-black  
 5-green



You can use your blue crayon to fill in a sky too!

blue-1 orange-2 yellow-3 green-4 red-5



# Hoja de Trabajo: Como te sientes?

## How Do **YOU** Feel?

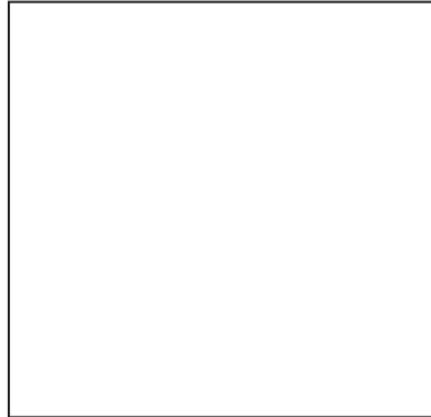
Read each adjective below and then draw a picture to show what you would look like if you felt that way.

Example: **happy**

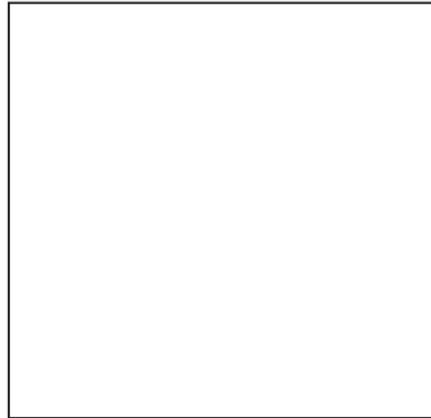
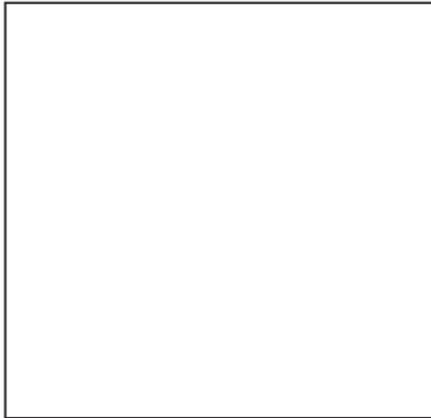


**scared**

**brave**



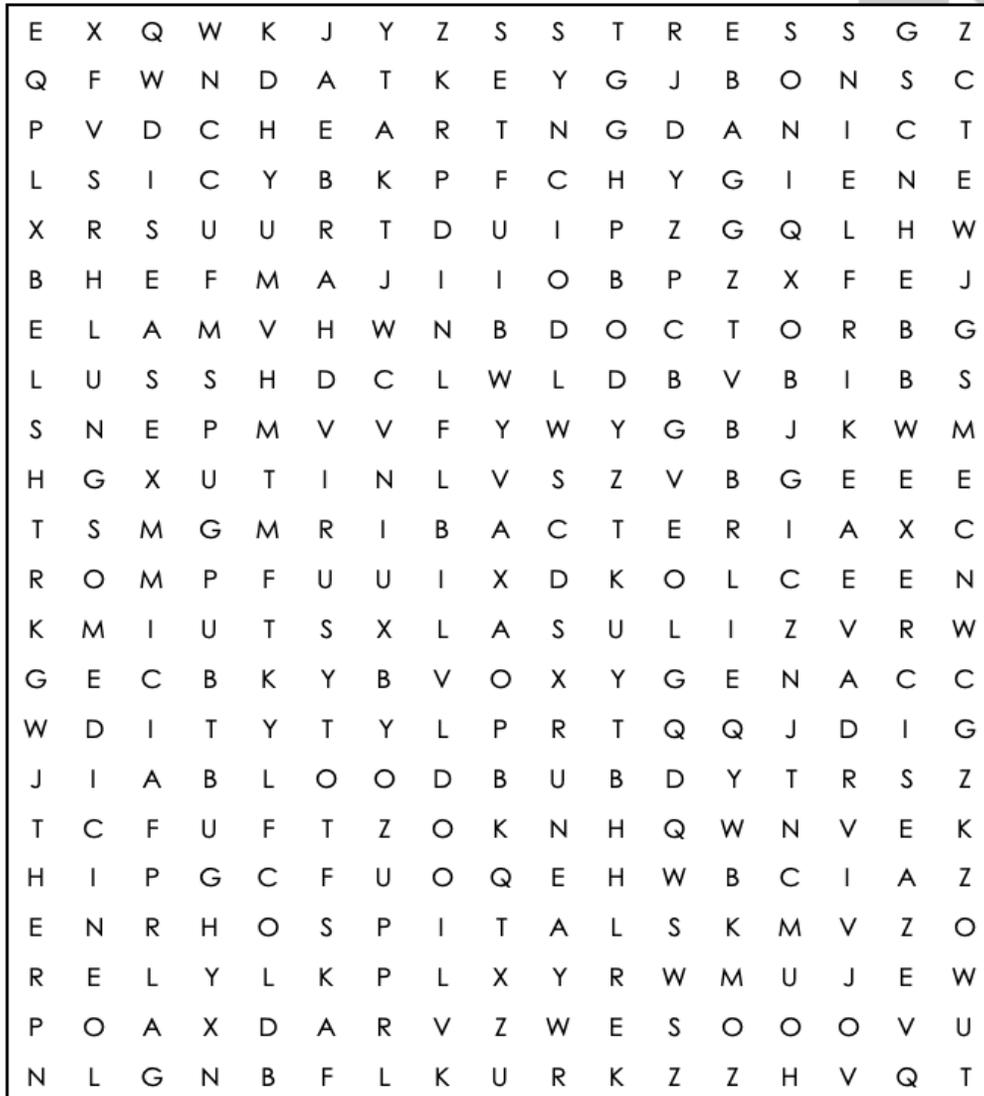
**silly**



# Hoja de Trabajo: Buscando Palabras

Name: \_\_\_\_\_

## Health Word Search



DOCTOR  
BODY  
HEART  
LUNGS  
OXYGEN

VIRUS  
BACTERIA  
EXERCISE  
HOSPITAL  
COLD

STRESS  
MEDICINE  
BLOOD  
DISEASE  
HYGIENE



# A Note to Parents- Services at the Wellness Center

## School-based mental health support:

If your child has been receiving counseling services at school, your child's therapist should be reaching out to discuss options for continuing through TeleHealth. If you need assistance reaching your child's therapist, contact Randi Goodman at 310-691-6523.

The Wellness Center at the Boys & Girls Club of Malibu is offering free 15-minute consultations for any concerns that you may have. Feel free to contact us with any questions.

Randi Goodman, LMFT #52964  
randigoodman@bgcmalibu.org  
310-691-6523

The BGCM and Waveside Church have partnered to meet the needs of our Senior Citizens and most vulnerable families with FREE non-perishable food pantry items and supplies. We are committed to helping Senior Citizens and those who need us the most during this difficult time. Your generous gift can be a lifeline to these families when they need it the most.

Please help our Seniors Citizens, kids, and families by making your tax deductible gift.

[Donate to Food Pantry Today!](#)

Donations will go directly to local food & supplies for Malibu Emergency Relief amid Coronavirus outbreak. \*Please indicate Memo: BGCM Food Pantry on donation.

Thank you & stay well!  
BGCM

## Questions

✉ [emergencyrelief@bgcmalibu.org](mailto:emergencyrelief@bgcmalibu.org)  
☎ 310-457-2582

# Additional Resources and Activities

## **Educational Websites for Kids of all Ages:**

<https://fromabcstoacts.com/45-free-educational-websites-for-kids/>

## **Free internet for low income families:**

Low-income families who live in a Comcast service area can sign up as new customers to receive 60 days of free Internet Essentials service. To qualify, customers must be eligible for public-assistance programs such as the National School Lunch Program, Housing Assistance, Medicaid, SNAP, or SSI. Applicants can visit [internetessentials.com](http://internetessentials.com) to enroll in the program; they may also call (855) 846-8376 for English or 855-765-6995 for Spanish. Comcast will send all new Internet Essentials customers a free self-install kit that includes a cable modem with a Wi-Fi router, with no term contract or credit check and no shipping fee.

## **For Parents:**

- "How to Talk to Kids About Coronavirus, " New York Times
- <https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus>
- "What Parents Need to Know About Coronavirus," New York Times
- How to Talk to Your Kids About Coronavirus, PBS Kids
- Tips for Families: Talking About the Coronavirus, Zero to Three
- Coronavirus and Parenting: What You Need to Know Now, NPR
- Talking to Kids About the Coronavirus, Child Mind Institute

## **For Children:**

- Coping After a Disaster (Ready Wrigley Books), Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- Ready Wrigley Prepares for Flu Season, Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- A Germ-fighting Superhero, Daniel Tiger's Neighborhood/PBS Kids
- The Man with the Yellow Hat Explains How Germs Work, Curious George/PBS Kids