

Keeping Kids Safe & Healthy During the School Year Resources
Mantener a los niños seguros y saludables durante el año escolar Resources

- [Self-Screening Tools](#)
- How to Safely Wear a Face Covering – [English](#) – [Spanish](#)
- [Family Wellness Website](#)
- [Supporting Your Child’s Mental Health During the COVID-19 School Return](#)
- [5 Tips to Ease Back to School Anxiety](#)
- [Back to School Anxiety During COVID-19](#)
- [Helping Children Cope with Changes from COVID-19](#)
- [WCSD SEL Website](#)



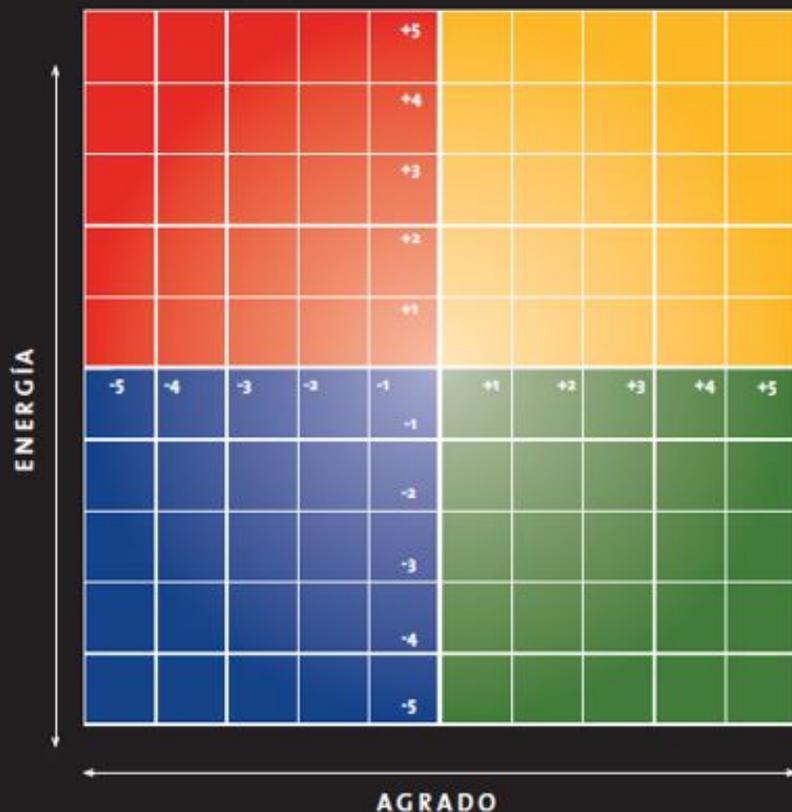
Mood Meter / Medidor Emocional

How are you feeling? / ¿Cómo te sientes?



Medidor Emocional

¿Cómo te sientes?



El eje X es la Sensación: la experiencia mental subjetiva y privada.

El eje Y es la Energía: la cantidad de energía física se está recorriendo el cuerpo.

*"El cuadrante **ROJO** es desagradable, alta energía. Sentimientos como el nerviosismo, la rabia, la frustración, la ira y el miedo están en el cuadrante rojo".*

*"El cuadrante **AZUL** es desagradable, baja energía. Sentimientos como la tristeza, el desánimo, la desolación y la soledad están en el cuadrante azul".*

*"El cuadrante **VERDE** es agradable, y baja energía. Sentimientos como la calma, la relajación, la serenidad, la gratificación, y el equilibrio se encuentran en el cuadrante verde".*

*El cuadrante **AMARILLO** es agradable, alta energía. Sentimientos como la alegría, emoción, entusiasmo, júbilo y el empoderamiento se encuentran en el cuadrante amarillo".*

Empathetic Conversation Phrases / Frases de conversación empáticas

- *"How are you feeling about _____?" / "¿Cómo te sientes acerca de _____?"*
- *"I want to make sure I understand..." / "Quiero asegurarme de que entiendo..."*
- *"What I'm hearing is that you" / "Lo que estoy escuchando es que"*
- *are feeling _____. Is that right?" / "están sintiendo _____. ¿Es eso cierto?"*
- *"Is there anything else you want to share?" / "¿Hay algo más que quieras compartir?"*
- *"You are brave / strong / talented." / "Eres valiente / fuerte / talentoso."*
- *"I can see how that would be difficult." / "Puedo ver cómo eso sería difícil."*
- *"I love you." / "Te amo."*
- *"I'm proud of you." / "Estoy orgulloso de ti."*
- *"I'm here for you." / "Estoy aquí para ti."*
- *"Thank you for sharing with me." / "Gracias por compartir conmigo."*

Tips for Naming Emotions

Noticing and **naming emotions** gives us the chance to take a step back and *make choices about what to do with them*. Naming emotions can help us reduce anxiety.

Educators, students and families may be experiencing grief and loss, and it is essential to provide activities that give each other permission to express feelings and look to the future with hope. Why do this?



- a. To build our ability to focus attention
- b. To help with decision-making
- c. To improve relationships
- d. To support physical and mental health

Tips for naming emotions:

1. Show pictures of different emotions and have your student identify what best represents them.
2. Practice thoughtfully labeling the emotion.
3. How does that feel?
4. How does your body react?