

Good Morning Students and Families,

Today is a teacher planning day in District 59. I will be participating in teacher training all day. I won't be able to answer your questions, but will be available again tomorrow. Learning activities for today are listed here. Each link will take you to slides that have videos, stories, and activities. Please choose one or two lessons today. You can also participate in a live mindful movement session with Mrs. Frank, at noon. Mrs. Frank's Mindful Moments videos and additional resources that you can learn from at any time are found below. Feel free to share any of your completed activities with me. I can't wait to see what you accomplish. I'll check in with you again tomorrow morning.

Buenos días estudiantes y familias,

Hoy es un día de planificación de maestros en el Distrito 59. Estaré participando en la capacitación de maestros todo el día. No podré responder a sus preguntas, pero mañana estaré disponible. Las actividades de aprendizaje para hoy se enumeran a continuación. Cada enlace lo llevará a diapositivas que tienen videos, historias y actividades. Por favor escoja una o dos lecciones para hoy. También puede participar en una sesión de movimiento consciente en vivo con la Sra. Frank a las 12pm. Los videos de Mindful Moments (Momentos Conscientes) de la Sra. Frank y los recursos adicionales de los que puede aprender en cualquier momento se encuentran a continuación. Puedes compartir conmigo cualquier actividades que haya hecho. Será emocionante ver lo que lograron. Me pondré en contacto con los estudiantes mañana por la mañana.

**Choose 2 to 3 of these Social and Emotional Learning Activities for April 6th**  
**Elija 2 a 3 de estas Actividades de Aprendizaje Social y Emocional para el 6 de abril**

[Introduce your child to concept of mindfulness with Mind Yeti](#)  
[Presente a su hijo el concepto de atención plena con Mind Yeti](#)

[Play this paper plate emotion game](#)  
[Juega a este juego de emoción de plato de papel](#)

[Print this page](#) and point to the different characters. Talk with kids about how they are feeling. You can say, "Look, Big Bird is feeling happy. He's smiling." Make feeling faces along with the characters. You can say, "This is my happy face." Even if babies don't respond, they're still learning. Kids can color the page.

[Imprima esta página](#) y señala los diferentes caracteres. Hable con sus hijos sobre cómo se sienten. Puede decir, "Mira, Big Bird se siente feliz. Él está sonriendo." Haga caras de sentimientos junto con los personajes. Puede decir, "Esta es mi cara feliz." Incluso si los bebés no responden, todavía están aprendiendo. Los niños pueden colorear la página.

[Make a Calm Down Jar](#) It is incredibly soothing and relaxing to watch and kids can use it at home after a difficult or stressful moment. Encourage them to do some deep breathing as they watch as well incorporate some mindfulness.

[Haga un frasco para calmar emociones](#)-Es increíblemente relajante ver y los niños pueden usarlo en casa después de un momento difícil o estresante. Anímenlos a respirar profundamente mientras observan y también incorporen un poco de atención.

Participate in an optional **Mindful Movement Live Session** for pre-K by clicking the link below at 11:00 today. The Google Meet session has a limit on participants and is first come, first served.  
Participe en una sesión opcional de **Mindful Movement En Vivo** para pre-K haciendo clic en el siguiente enlace a

las 11:00 hoy. La sesión de Google Meet tiene un límite de participantes y se otorga por orden de llegada.

11:00-11:30pm:

Meeting ID

[meet.google.com/dfm-gais-qct](https://meet.google.com/dfm-gais-qct)

Phone Numbers

(US)+1 402-781-0537

PIN: 814 402 576#

### Additional Resources for Multiple Ages Recursos Adicionales Para Edades Múltiples

[\\*Mindful Moments with Mrs. Frank](#)  
[\\*Movimientos Conscientes con la Señora Frank](#)

Videos from our D59 Coach that lead students in mindfulness activities.  
Videos de nuestro entrenador D59 que llevan a los estudiantes a actividades de atención plena.

[The Children's Learning Institute Circle Activity Collection](#)  
[Coleccion de Actividades del Circulo del Children's Learning Institute](#)

At home learning activities designed for birth to 5 years old and available in Spanish  
Actividades de aprendizaje en el hogar diseñadas para recién nacidos hasta los 5 años y disponibles en español.

[We Do Listen](#)  
[Nosotros Escuchamos](#)

Interactive website with stories, lessons, and songs.  
Página de web interactiva con historias, lecciones y canciones.

[Mindful Schools-FREE kids classes](#)  
[Clases Gratis para Ninos](#)

Starting March 19th, Mindful Schools will be hosting FREE kids classes!  
A partir del 19 de marzo, Mindful Schools organizara clases GRATUITAS para niños!

[Move This World](#)  
[Muevan Este Mundo](#)

Free access to SEL materials and movement activities.  
Acceso libre a materiales SEL y actividades de movimiento.

[Ready Rosie](#)

K-2 content and SEL embedded learning tools through a parent lens  
Contenido K-2 y herramientas de aprendizaje integradas SEL a traves de una lente principal  
**Disponible en Español**

[Read Alouds](#)  
[Leer En Voz Alta](#)

A variety of read SEL read alouds  
Una variedad de lectura SEL en voz alta