



Tree House Choice Board 27 de mayo - 2 de junio



¡TE EXTRAÑAMOS!
¡Esperamos que estés
bien y que podamos verte
pronto!

¡Gracias por tomarse el tiempo para cuidarse y cuidar a
sus seres queridos mientras está en casa!

¡Seleccione cualquiera de las actividades enumeradas a continuación y
diviértase aprendiendo! Envíenos un correo electrónico si tiene preguntas:
julie.bristol@vansd.org o megan.vanrees@vansd.org sesión en

*Si los enlaces no funcionan, intentela cuenta de Google de su estudiante. Su
cuenta es: ID#@student.vansd.org ej. (123456@student.vansd.org) y su
contraseña es su cumpleaños de 8 dígitos 10022001*

Opción 1

Practique un poco de autocontrol. ¿Eres mejor que un
niño de 4 años?

Primero, pídale permiso a un adulto para realizar esta
actividad. Si dicen que sí, mira este [video](#) sobre la
prueba de malvavisco.

Luego averigüe, ¿puede retrasar el consumo de una
golosina/dulce que le resulte tentador durante 15
minutos? Si su adulto dijo que sí, puede probar esta
prueba con un dulce. Siéntate con la mitad delante de ti.
Si puedes esperar, puedes comer ambas mitades.

Si eres realmente bueno en esto, intenta resistirte
nuevamente por un período de tiempo más largo en un
día diferente.

Opción 2

¿Qué es la **perseverancia**? ¿A veces tienes dificultades para trabajar en casa? ¿Qué haces cuando las cosas se ponen difíciles? ¿Sigues adelante o te quedas atascado en el chapuzón?

Mire este video de Class Dojo sobre [perseverancia](#). Ahora que sabe acerca de esta inmersión, aprenda a [salir de la inmersión](#).

Elección 3

Practica la **visualización**. Escuche a un miembro de la familia leer un libro o escuche un audiolibro sin mirar las imágenes.

Visualice la historia mientras la persona la lee. ¿Cómo son los personajes? ¿Qué están sintiendo? ¿Cómo se ve la configuración? ¿Te imaginas que estás allí? Cuando podemos visualizar, ¡podemos llevarnos a donde queramos!

Opción 4

Tómese el tiempo para **organizar sus cosas**. ¿Sabía que la desorganización y el desorden pueden causar **estrés**? Tomar tiempo para limpiar y deshacerse del desorden puede ayudarlo a sentirse más tranquilo.

¿Tiene ropa, juguetes o libros que puede **donar a un amigo de un familiar**? **Reutilice o recicle** lo que pueda antes de tirarlo a la basura.

Asegúrese de **guardar los artículos que son importantes para usted y su familia**, y hable con un adulto antes de deshacerse de las cosas.

Opción 5

Pruebe comer con atención.

¿Sabías que tus sentidos a veces están equivocados? Mira este breve [video](#) sobre ilusiones visuales

¿Sabías que algunos científicos creen que Skittles y otros artículos con sabor a fruta a menudo saben exactamente igual? Los científicos creen que nuestros ojos y nariz nos engañan haciéndonos creer que el anaranjado es naranja y el morado es uva. ¿Qué piensas? [¿Puedes saborear el arcoíris?](#)

Haga una prueba de sabor para ver si puede saber qué alimentos son ciertos sin el uso de los ojos o la nariz. Cúbrete los ojos y cúbrete la nariz para que tus ojos y nariz no puedan engañarte, luego prueba diferentes sabores de un alimento similar como Skittles.

El Clubhouse

[Sitio web del Sarah J. Anderson Tree House](#)

Solicite una reunión de Zoom o una llamada telefónica utilizando este [formulario](#)

Visítenos en el [Tree House Zoom](#) durante 10-15 minutos un martes a las 11: 30-12: 30 o viernes a las 2: 00-3 : 00.

El hipervínculo lo llevará a la ID y las contraseñas de la reunión.

Cuéntanos cómo estás cuidando tus sentimientos fuertes y cuéntanos una rosa y una espina sobre tu día.

Correo electrónico:

Julie.bristol@vansd.org

megan.vanrees@vansd.org

Teléfono:

Julie Bristol ~ 206.333.4348 ~ lunes-viernes

Megan VanRees ~ 425-324-9718 ~ martes, viernes y miércoles por medio