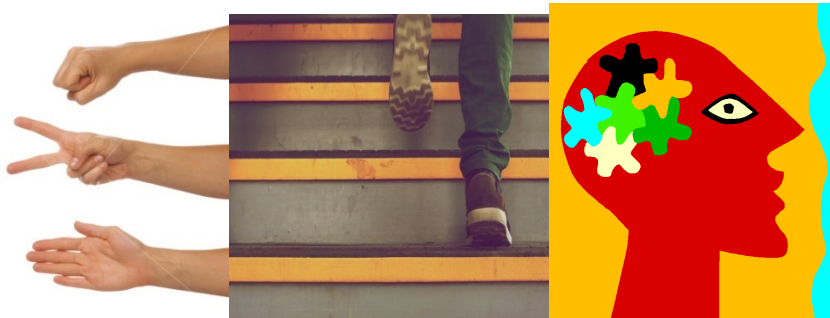


SA Activity



Mental Wellness

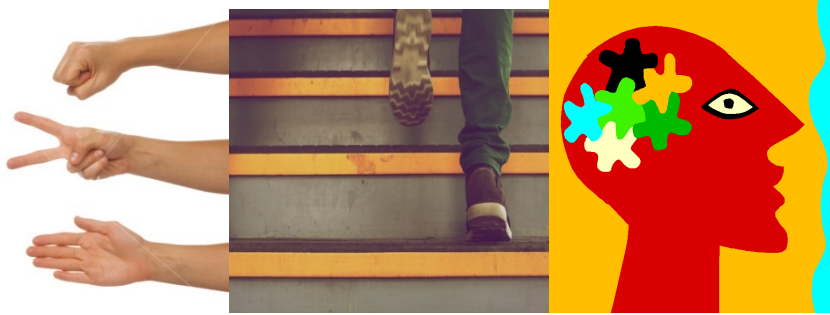
- you will need devise or maybe even their address to send a letter
- Facetime/video call someone in your contacts!

Physical Wellness

- Rock Paper Scissors Stretch (or Roshambo Stretch).
(goal of the game is to stay balanced without falling over. Try to stay balanced longer than your partner! This game may require moving some furniture)
Game plays as follows:
 - Start out by facing your partner.
 - Play a game of Rock Paper Scissors.
 - Each time you win a game of Rock Paper Scissors stay where you are--you don't need to move your feet!
 - Each time you lose a game of rock paper scissors stretch out by one foot length.
 - One way to do this is to simply take a step back with your back foot, keeping your front foot in the same spot.
 - Each time you lose a game, your back foot goes further back and your front foot stays in the same place!
 - To more precisely stretch out the same distance each time try this: swing your front foot behind your back foot and touch your toe to your heel. Leave that foot there and slide your new front foot up to your partner's toes.
 - Keep playing Rock Paper Scissors and stretching out after each round! The game goes until someone falls over, holds onto something for balance or can't stretch any further.
 - ENJOY!!

This will help your child in his/her development:

- Impulse control Definition: Child shows ability to regulate responses to internal and external stimuli in increasingly broad settings
- Follows rules Definition: Child shows ability to follow rules in increasingly broad settings and understands the purpose of having rules
- Exercise and fitness Definition: Child shows increasing independence in participating in exercise and fitness activities



Bienestar mental

- necesitará idear o tal vez incluso su dirección para enviar una carta
- Facetime / videollamada a alguien en tus contactos!

Bienestar Físico

- Estiramiento de tijeras de papel de roca (o estiramiento de Roshambo).
(el objetivo del juego es mantenerse equilibrado sin caerse.)
- ¡Intenta mantenerte equilibrado más tiempo que tu compañero!
- Este juego puede requerir mover algunos muebles) El juego se juega de la siguiente manera:
 - Comienza enfrentando a tu pareja.
 - Juega un juego de Rock Paper Scissors. -Cada vez que ganes un juego de Rock Paper Scissors, quédate donde estás, ¡no necesitas mover los pies!
 - Cada vez que pierdes un juego de piedra, papel o tijera se extienden por un pie de largo. -Una forma de hacerlo es simplemente dar un paso atrás con el pie trasero, manteniendo el pie delantero en el mismo lugar.
 - Cada vez que pierdes un juego, tu pie trasero va más atrás y tu pie delantero se queda en el mismo lugar.
 - Para estirar con mayor precisión la misma distancia cada vez que intente esto: balancee el pie delantero detrás del pie trasero y toque el dedo del pie con el talón.
- Deje ese pie allí y deslice su nuevo pie delantero hacia los dedos de los pies de su compañero.
- ¡Sigue jugando Rock Paper Scissors y estirarte después de cada ronda!
- El juego continúa hasta que alguien se cae, se aferra a algo para mantener el equilibrio o no puede estirarse más.
- ¡DISFRUTAR!!

Esto ayudará a su hijo en su desarrollo:

- Definición de control de impulsos: el niño muestra la capacidad de regular las respuestas a estímulos internos y externos en entornos cada vez más amplios

- Sigue las reglas Definición: El niño muestra la capacidad de seguir reglas en entornos cada vez más amplios y comprende el propósito de tener reglas

- Definición de ejercicio y condición física: el niño muestra una creciente independencia en la participación en actividades de ejercicio y condición física