



SEL Day Student Worksheets

in English, Spanish,
Portuguese



Today is SEL Day

Thank you for all your efforts in and out of the classroom to support the social-emotional well-being of your students.

In honor of SEL Day, we've put together a pack of emotions-identification and deep-breathing exercises which we hope are helpful additions to your SEL lessons.

Worksheets are in English, Spanish, and Portuguese. Visit our website for additional resources to use with students.

Thank you!





Feeling my Feelings!

When we feel certain emotions, our body feels differently! Recognizing where we feel certain emotions in our bodies can help us identify and manage our emotions.

Emotion	When you feel this emotion, what happens in your body? Draw or write.
Sad	
Happy	
Angry	
Nervous	
Excited	
Calm	

About Cartwheel: We partner with school districts to provide students and families with rapid access to mental health assessments, evidence-based therapy, medication management and consultation, and parent/guardian guidance. All of our services are via telehealth with licensed clinicians. We are committed to providing affordable care for everyone - including uninsured families and those covered by Medicaid. **To learn more about Cartwheel's services, please contact a member of your school's counseling or guidance team.**

What I Do, How I Feel

Doing different things can make us feel different emotions. Doing positive actions can help us feel positive emotions.

List out some positive actions

Examples: being helpful, sharing, listening to a friend, standing up to a bully







Share a time when you acted this way

What emotions did you feel?







Write out when you will do these positive actions

Think about in school, at home, and in your community





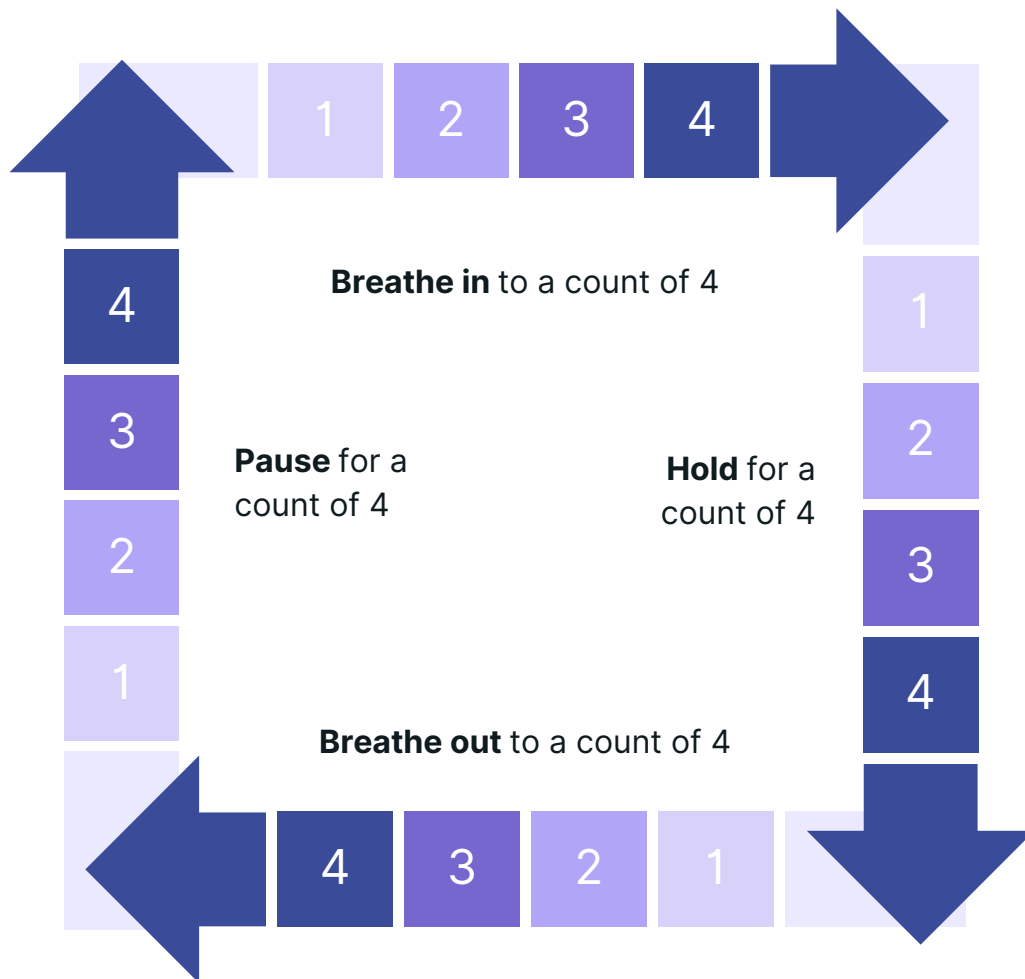


About Cartwheel: We partner with school districts to provide students and families with rapid access to mental health assessments, evidence-based therapy, medication management and consultation, and parent/guardian guidance. All of our services are via telehealth with licensed clinicians. We are committed to providing affordable care for everyone - including uninsured families and those covered by Medicaid. **To learn more about Cartwheel's services, please contact a member of your school's counseling or guidance team.**

Square Breathing

Did you know taking deep breaths can help us feel calmer and more relaxed? Taking slow, deep breaths sends a message to our brain and the rest of our body that we're safe, and that it's okay to relax.

- Step 1: Breathe in, slowly counting to 4. Feel the air enter your lungs
 - Step 2: Hold your breath for 4 seconds
 - Step 3: Slowly exhale through your mouth for 4 seconds
 - Step 4: Hold your breath for 4 seconds
- Repeat steps until you feel re-centered*

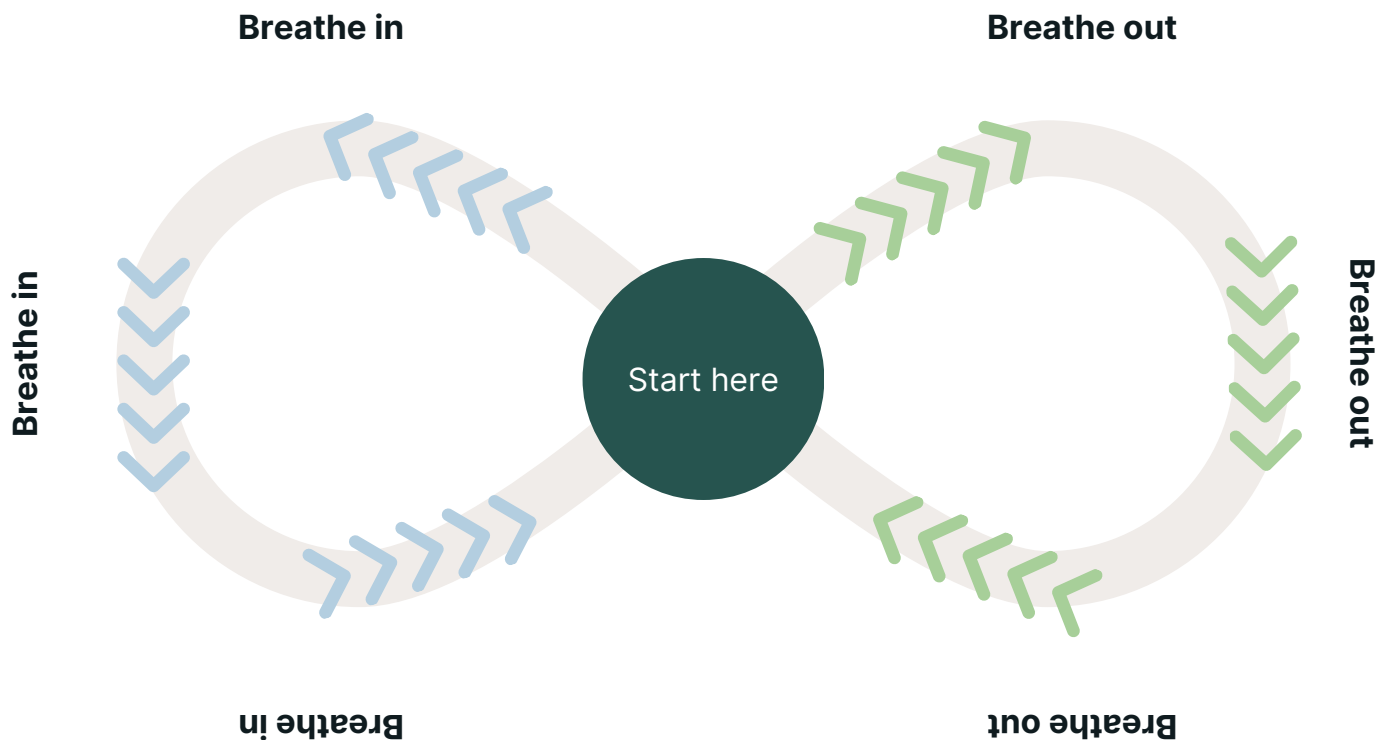


About Cartwheel: We partner with school districts to provide students and families with rapid access to mental health assessments, evidence-based therapy, medication management and consultation, and parent/guardian guidance. All of our services are via telehealth with licensed clinicians. We are committed to providing affordable care for everyone - including uninsured families and those covered by Medicaid. **To learn more about Cartwheel's services, please contact a member of your school's counseling or guidance team.**

Lazy 8 Breathing

Did you know taking deep breaths can help us feel calmer and more relaxed? Taking slow, deep breaths sends a message to our brain and the rest of our body that we're safe, and that it's okay to relax.

- Trace the Lazy 8 with your finger, starting at the center and taking a deep breath in.
- As you cross over to the other side of the Lazy 8, slowly breath out through your mouth.
- Continue breathing around the Lazy 8 until your body and mind feel calm.



About Cartwheel: We partner with school districts to provide students and families with rapid access to mental health assessments, evidence-based therapy, medication management and consultation, and parent/guardian guidance. All of our services are via telehealth with licensed clinicians. We are committed to providing affordable care for everyone - including uninsured families and those covered by Medicaid. **To learn more about Cartwheel's services, please contact a member of your school's counseling or guidance team.**



¡Sintiendo mis emociones!



Cuando experimentamos ciertas emociones, ¡nuestro cuerpo se siente diferente! Reconocer en qué parte del cuerpo sentimos determinadas emociones puede ayudarnos a identificarlas y manejarlas.

Emoción	Cuando sientes esta emoción, ¿qué sucede en tu cuerpo? Dibuja o escribe.
Triste	
Feliz	
Enojado	
Nervioso	
Emocionado	
Calmado	

Acerca de Cartwheel: Nos asociamos con distritos escolares para proporcionar a los estudiantes y sus familias acceso rápido a evaluaciones de salud mental, terapia basada en evidencia, manejo de medicamentos y consultas, y orientación para padres/tutores. Todos nuestros servicios son a través de telesalud con profesionales licenciados. Estamos comprometidos a brindar atención asequible para todos, incluidas las familias sin seguro y aquellas cubiertas por Medicaid. **Para obtener más información sobre los servicios de Cartwheel, comunícate con un miembro del equipo de consejería u orientación de tu escuela.**

Que hago, cómo me siento

Haciendo diferentes actividades puede hacernos sentir distintas emociones. Tomar acciones positivas puede ayudarnos a sentir emociones positivas.

Enumera algunas acciones positivas

Ejemplos: ser servicial, compartir, escuchar a un amigo, enfrentarse a un “bully”







Comparte una ocasión en la que actuaste de esta manera

¿Cuales emociones sentiste?







Escribe cuándo harás estas acciones positivas

Piensa en la escuela, en casa y en tu comunidad







Acerca de Cartwheel: Nos asociamos con distritos escolares para proporcionar a los estudiantes y sus familias acceso rápido a evaluaciones de salud mental, terapia basada en evidencia, manejo de medicamentos y consultas, y orientación para padres/tutores. Todos nuestros servicios son a través de telesalud con profesionales licenciados. Estamos comprometidos a brindar atención asequible para todos, incluidas las familias sin seguro y aquellas cubiertas por Medicaid. **Para obtener más información sobre los servicios de Cartwheel, comunícate con un miembro del equipo de consejería u orientación de tu escuela.**

Respiración cuadrada

¿Sabías que respirar profundamente puede ayudarnos a sentirnos más tranquilos y relajados? Respirar hondo lentamente envía un mensaje a nuestro cerebro y al resto de nuestro cuerpo de que estamos seguros y de que está bien relajarse.

Paso 1: Inspira, contando lentamente hasta 4. Siente cómo el aire entra en tus pulmones

Paso 2: Aguanta la respiración durante 4 segundos

Paso 3: Espira lentamente por la boca durante 4 segundos

Paso 4: Aguanta la respiración durante 4 segundos

Repite los pasos hasta que te sientas centrado de nuevo

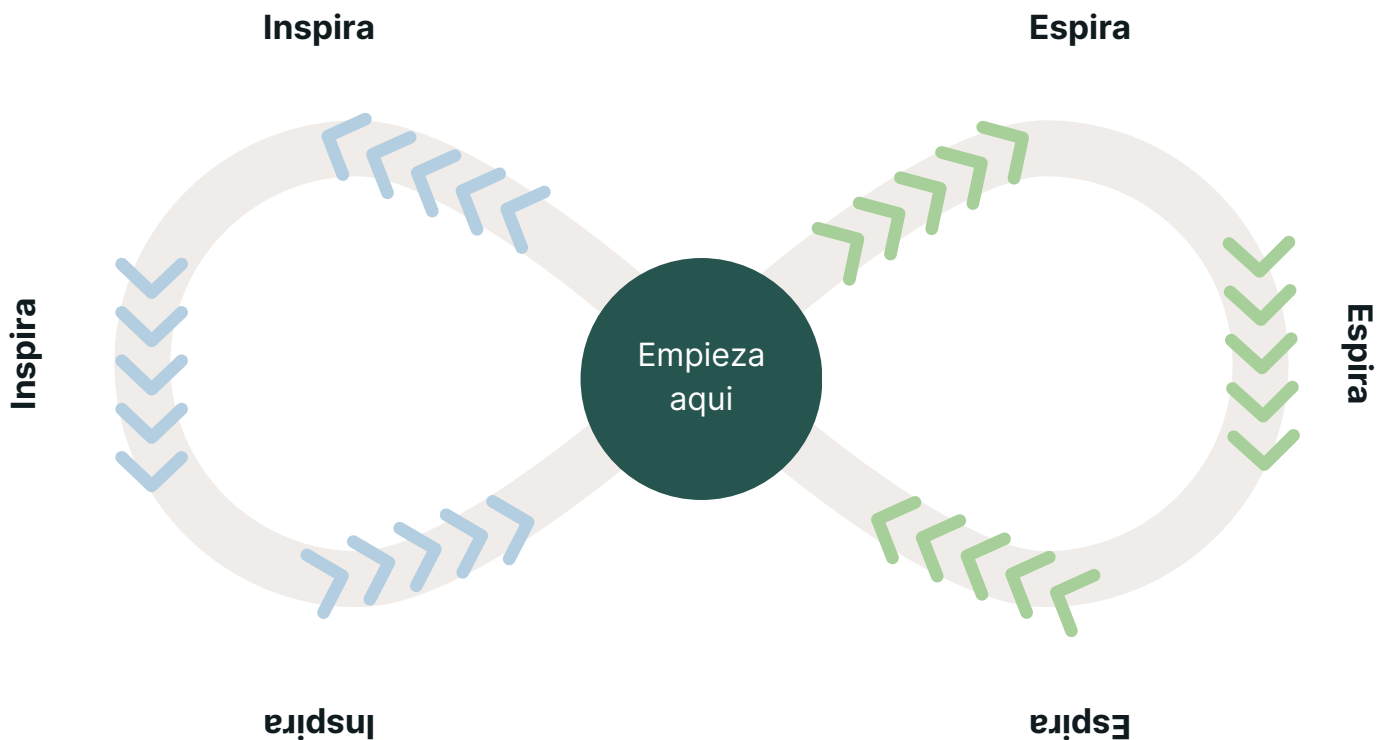


Acerca de Cartwheel: Nos asociamos con distritos escolares para proporcionar a los estudiantes y sus familias acceso rápido a evaluaciones de salud mental, terapia basada en evidencia, manejo de medicamentos y consultas, y orientación para padres/tutores. Todos nuestros servicios son a través de telesalud con profesionales licenciados. Estamos comprometidos a brindar atención asequible para todos, incluidas las familias sin seguro y aquellas cubiertas por Medicaid. **Para obtener más información sobre los servicios de Cartwheel, comunícate con un miembro del equipo de consejería u orientación de tu escuela.**

Respiración del 8 perezoso

¿Sabías que respirar profundamente puede ayudarnos a sentirnos más tranquilos y relajados? Respirar hondo lentamente envía un mensaje a nuestro cerebro y al resto de nuestro cuerpo de que estamos seguros y de que está bien relajarse.

- Traza el 8 perezoso con el dedo, empezando por el centro e inspirando profundamente
- Cuando cruces al otro lado del 8 perezoso, espira lentamente por la boca
- Continúa respirando alrededor del 8 perezoso hasta que tu cuerpo y tu mente se sientan en calma



Acerca de Cartwheel: Nos asociamos con distritos escolares para proporcionar a los estudiantes y sus familias acceso rápido a evaluaciones de salud mental, terapia basada en evidencia, manejo de medicamentos y consultas, y orientación para padres/tutores. Todos nuestros servicios son a través de telesalud con profesionales licenciados. Estamos comprometidos a brindar atención asequible para todos, incluidas las familias sin seguro y aquellas cubiertas por Medicaid. **Para obtener más información sobre los servicios de Cartwheel, comunícate con un miembro del equipo de consejería u orientación de tu escuela.**



Sentindo minhas emoções!



Quando sentimos certas emoções, nosso corpo reage de maneiras diferentes! Reconhecer onde sentimos certas emoções em nosso corpo pode nos ajudar a identificá-las e gerenciá-las.

Emoção	Quando você sente essa emoção, o que acontece em seu corpo? Desenhe ou escreva.
Triste	
Feliz	
Com raiva	
Nervoso	
Animado	
Calmo	

Sobre a Cartwheel: Nós trabalhamos em parceria com distritos escolares para fornecer aos alunos e às suas famílias acesso rápido a avaliações de saúde mental, terapia baseada em evidências, gerenciamento de medicamentos, e orientação para pais/responsáveis. Todos os nossos serviços são prestados via telessaúde com profissionais licenciados. Estamos comprometidos em oferecer cuidados acessíveis para todos, incluindo famílias sem seguro e aquelas cobertas pelo Medicaid. **Para saber mais sobre os serviços da Cartwheel, entre em contato com um membro da equipe de orientação ou aconselhamento da sua escola.**

O que eu faço, como me sinto

Realizar diferentes atividades pode nos fazer sentir diferentes emoções. Tomar certas ações positivas pode nos ajudar a sentir emoções positivas.

Liste algumas ações positivas

Exemplos: ser prestativo, compartilhar, ouvir um amigo, enfrentar um valentão







Compartilhe um momento em que agiu dessa maneira

Que emoções você sentiu?







Escreva quando você praticará essas ações positivas

Pense na escola, em casa e na sua comunidade







Sobre a Cartwheel: Nós trabalhamos em parceria com distritos escolares para fornecer aos alunos e às suas famílias acesso rápido a avaliações de saúde mental, terapia baseada em evidências, gerenciamento de medicamentos, e orientação para pais/responsáveis. Todos os nossos serviços são prestados via telessaúde com profissionais licenciados. Estamos comprometidos em oferecer cuidados acessíveis para todos, incluindo famílias sem seguro e aquelas cobertas pelo Medicaid. **Para saber mais sobre os serviços da Cartwheel, entre em contato com um membro da equipe de orientação ou aconselhamento da sua escola.**

Respiração Quadrada

Você sabia que respirar fundo pode realmente nos ajudar a nos sentir mais calmos e relaxados? Respirar lenta e profundamente envia uma mensagem ao nosso cérebro e ao resto do nosso corpo de que estamos seguros e que não há problema em relaxar.

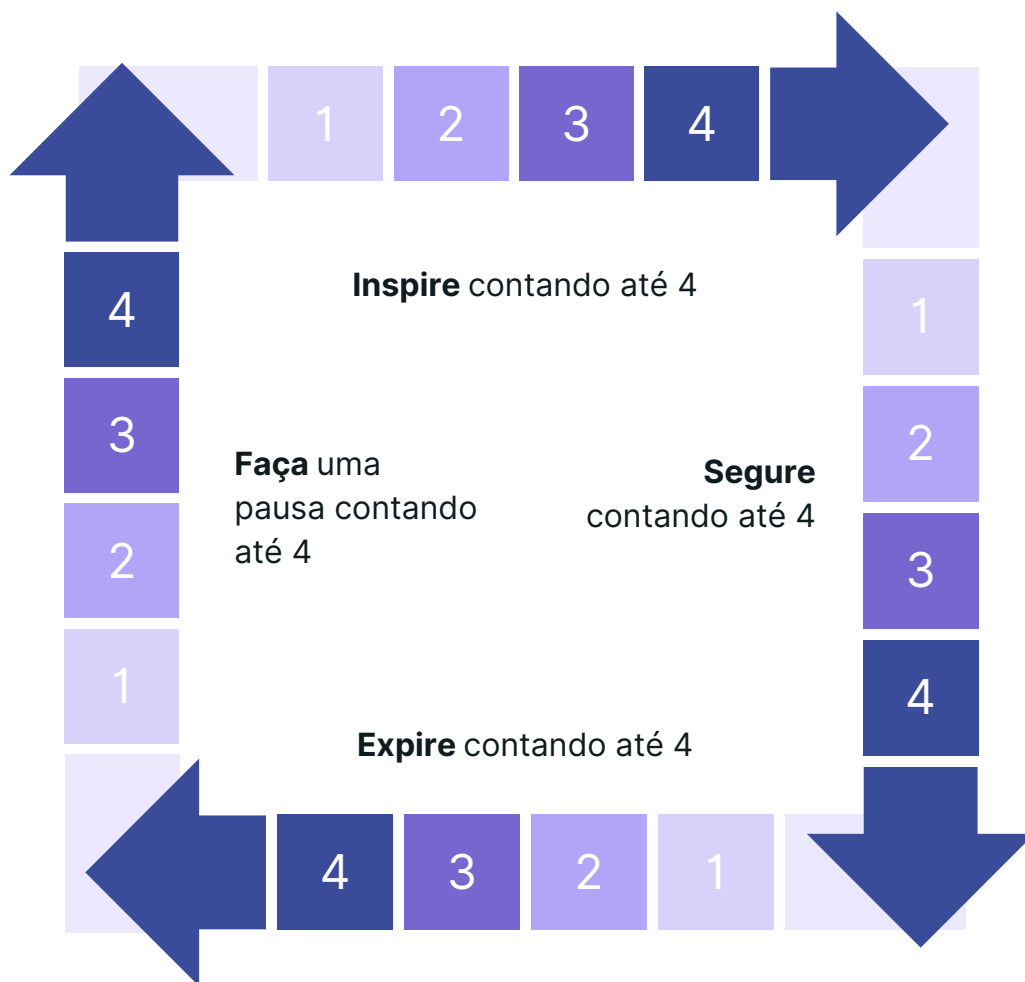
Passo 1: inspire, contando lentamente até 4. Sinta o ar entrar em seus pulmões

Passo 2: prenda a respiração por 4 segundos

Passo 3: expire lentamente pela boca por 4 segundos

Passo 4: prenda a respiração por 4 segundos

Repita os passos até se sentir centrado novamente

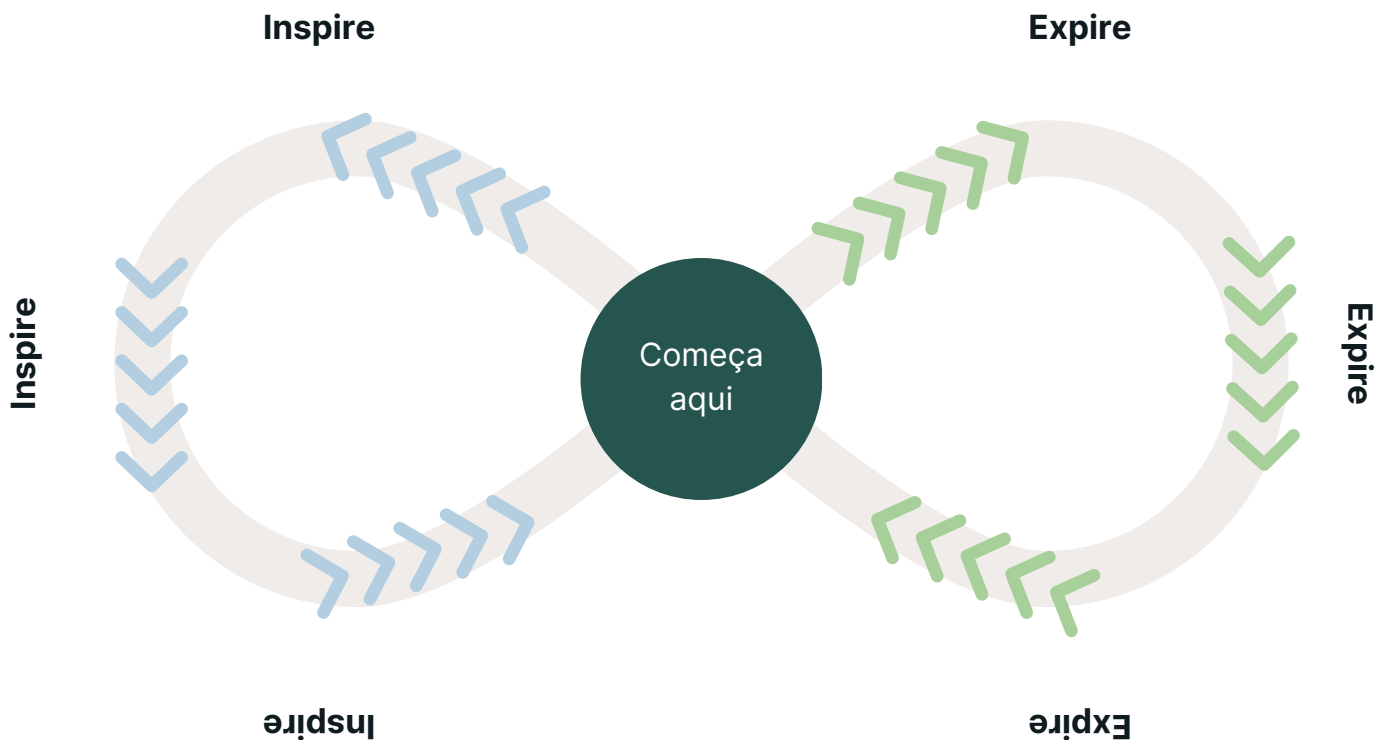


Sobre a Cartwheel: Nós trabalhamos em parceria com distritos escolares para fornecer aos alunos e às suas famílias acesso rápido a avaliações de saúde mental, terapia baseada em evidências, gerenciamento de medicamentos, e orientação para pais/responsáveis. Todos os nossos serviços são prestados via telessaúde com profissionais licenciados. Estamos comprometidos em oferecer cuidados acessíveis para todos, incluindo famílias sem seguro e aquelas cobertas pelo Medicaid. **Para saber mais sobre os serviços da Cartwheel, entre em contato com um membro da equipe de orientação ou aconselhamento da sua escola.**

Respiração do Infinito

Você sabia que respirar fundo pode realmente nos ajudar a nos sentir mais calmos e relaxados? Respirar lenta e profundamente envia uma mensagem ao nosso cérebro e ao resto do nosso corpo de que estamos seguros e que não há problema em relaxar.

- Trace o símbolo do infinito com o dedo, começando no centro e inspirando profundamente
- Ao passar para o outro lado do símbolo do infinito, expire lentamente pela boca
- Continue respirando ao redor do símbolo do infinito até que seu corpo e mente se sintam calmos



Sobre a Cartwheel: Nós trabalhamos em parceria com distritos escolares para fornecer aos alunos e às suas famílias acesso rápido a avaliações de saúde mental, terapia baseada em evidências, gerenciamento de medicamentos, e orientação para pais/responsáveis. Todos os nossos serviços são prestados via telessaúde com profissionais licenciados. Estamos comprometidos em oferecer cuidados acessíveis para todos, incluindo famílias sem seguro e aquelas cobertas pelo Medicaid. **Para saber mais sobre os serviços da Cartwheel, entre em contato com um membro da equipe de orientação ou aconselhamento da sua escola.**

Questions? Contact us at:

email: office@cartwheelcare.org
call: 888-500-2067
text: 617-272-7439

Emergency Contact Information:

****If an emergency occurs, go to the
nearest emergency room
OR CALL 911****

Mental Health Crisis Hotline:
988 (Call or Text)




Cartwheel

www.cartwheelcare.org