

# CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)  
Parent and Provider Resource: Activities for Distance Learning

## Emotional Literacy and Self-Regulation

The following activity will support your child's learning while they are at home. Talk to your child and ask questions as you play. As your child listens to you, your child builds language and social skills, further reinforcing the concepts you are teaching. Match activities to your child's favorite books, songs, or toys to make them more meaningful learning experiences. Visit our website at [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) and click on the News and Events tab for more learning resources.

## PRESCHOOL - Activity: Bunny Breathing

### What you need:

- A cozy place to sit together
- Bunny Breathing Video: <https://youtu.be/GsAhE1hCXEU>

Optional Props: picture of a bunny, bunny stuffed animal, or you can make a bunny finger puppet (<https://youtu.be/xVfbHZ86P4M>)



### What to do:

- Use your hand to make a bunny shape with the index and middle finger as the ears, and your thumb holding your ring finger and pinky finger against your palm. Now bounce your hand like a bunny. You can also use one of the optional props
- Talk about how bunnies hop, pretend to be bunnies for a few minutes to get some energy out, then explain that bunnies breathe through their nose
- Use your bunny hand to demonstrate. You can use the video as a guide. Bend your "bunny ears" down, and as you take three quick breaths in your nose, lift your "bunny ears" up so that by the third breath they are straight up
- Then blow on your "bunny ears" and move them back down. Repeat two more times
- Explain that when bunnies feel strong emotions, breathing helps them feel better. Ask children to describe what strong emotions are and when they feel them (anger, frustration, fear, sadness)
- It will take time for children to learn how to bunny breathe. Practice it each day. With practice they will be able to bunny breathe and calm themselves during times of stress
- When your child is showing signs of frustration, anger, or stress, ask her where her "bunny ears" are and practice deep breathing

### What the activity does:

- Teaches a technique for regulating strong emotions
- Practices identifying and describing emotions
- Develops an understanding of the benefits of deep breathing



# CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés) Recurso para padres y proveedores:  
actividades para el aprendizaje a distancia

## Alfabetización emocional y la autorregulación

Las siguientes actividades apoyarán el aprendizaje de su hijo mientras están en casa. Hable con su hijo y haga preguntas mientras juega. A medida que su hijo lo escucha, su hijo desarrolla el lenguaje y las habilidades sociales, reforzando aún más los conceptos que está enseñando.

Haga coincidir las actividades con los libros, canciones o juguetes favoritos de su hijo para que sean experiencias de aprendizaje más significativas. Visite nuestro sitio web en [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) y haga clic en la pestaña Noticias y Eventos para obtener más recursos de aprendizaje.

## PREESCOLAR - Actividad: Respirar como un conejito

### Lo que necesita:

- Un lugar cómodo para sentarse juntos
- Video de respiración de conejito:  
<https://youtu.be/GsAhE1hCXEU>

### Accesorios opcionales:

Imagen de un conejito, un animal de peluche de conejito o puede hacer una marioneta de dedo de conejito (<https://youtu.be/xVfbHZ86P4M>)



### Qué hacer:

- Use su mano para hacer una forma de conejito con los dedos índice y medio como orejas, y su pulgar sosteniendo su dedo anular y meñique contra su palma. Ahora rebote su mano como un conejito. También puede utilizar uno de los accesorios opcionales
- Hable sobre cómo saltan los conejos, finge ser conejito durante unos minutos para sacar algo de energía, luego explique que los conejitos respiran por la nariz
- Use su mano de conejo para demostrar. Puede utilizar el video como guía. Doble sus "orejas de conejo" hacia abajo, y mientras toma tres respiraciones rápidas en la nariz, levante las "orejas de conejo" hacia arriba para que en la tercera respiración estén rectas
- Luego, sopla sus "orejas de conejo" y muévelas hacia abajo. Repite dos veces más
- Explíquenles que cuando los conejos sienten emociones fuertes, respirar les ayuda a sentirse mejor. Pídale describir las emociones fuertes y cuándo las sienten (ira, frustración, miedo, tristeza)
- Los niños necesitarán tiempo para aprender a respirar como conejos. Practíquelo todos los días. Con la práctica, podrán respirar como conejos y calmarse durante momentos de estrés
- Cuando su hija muestre signos de frustración, enojo o estrés, pregúntele dónde están sus "orejas de conejo" y practique la respiración profunda

### Qué hace la actividad:

- Aprenda una técnica para regular las emociones fuertes
- Practica identificar y describir emociones
- Desarrolla una comprensión de los beneficios de la respiración profunda

