

# CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

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

### Social and Emotional Development

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: Feelings Box

### What you need:

- Large box
- Transparent contact paper
- Scissors (adult use)
- Hole punch (adult use)
- Two keyrings
- Black laundry marker
- Plastic eggs
- **Books**
- Free PDF children's book: **[Tucker Turtle Takes Time to Tuck and Think](#)**
- Solution Kit cards for **[home](#)** or **[school](#)**
- **[Feelings faces cards](#)**
- Dice
- Sand timer
- Bubbles
- Playdough
- Pinwheel
- Plastic flower
- **[Breathing Strategies](#)** poster

### What to do:

- Place a box filled with materials for supporting the identification, control, and positive expression of emotions where children can easily access it. These materials can be used to talk about emotions and resolve conflicts
- Show children the materials and explain how to use them. The following are ideas for what can be included in the box
- **[Keyring Tools](#)**: Print and cut out **[feelings faces](#)** and **[solution kit cards](#)**. Cover them with transparent contact paper, punch a hole in the tops, and attach to a key ring or two separate key rings. Children can use the keyrings to identify emotions and solutions to conflicts
- **[Egg Faces](#)**: Take plastic eggs and use a black laundry marker to draw eyes and a nose on the top half, and mouth on the bottom half. **[Draw several feelings on one egg children can twist](#)**, or make each egg a separate emotion that children can mix and match
- **[Books](#)**: **[Read books](#)** that talk about feelings, friendship, empathy, and families. The book **[Tucker Turtle Takes Time to Tuck and Think](#)** helps children learn to pause before reacting to their emotions
- **[Deep Breathing](#)**: Use plastic flowers and pinwheels to teach children deep breathing. Place **[this poster](#)** where it can be seen and model breathing in (smelling the flower) and breathing out (blowing the pinwheel). Blowing bubbles is another way to practice deep breathing
- **[Taking Turns](#)**: Use dice or sand timers to encourage turn-taking. Children can roll die to see who goes first, and then use the timer to track how long it is used
- **[Playdough](#)**: Children can use playdough to work out feelings of anger, or use it to make faces and self-portraits that express feelings

### What the activity does:

- Practices identifying emotions
- Introduces conflict resolution skills
- Supports the management of emotions (self-regulation)
- Builds language
- Encourages cooperation



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)



# 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

## Desarrollo social y emocional

La siguiente actividad apoyará el aprendizaje de su hijo mientras está en casa. Hable con su hijo y haga preguntas mientras juegan. Esto le ayudará a desarrollar el lenguaje y las habilidades sociales, y reforzará los conceptos que usted le está enseñando. Haga conexiones entre las actividades y libros, canciones o juguetes favoritos de su hijo para crear experiencias de aprendizaje más significativas. Visite nuestro sitio web en <https://www.chs-ca.org/es> y haga clic en el enlace Noticias y Eventos para obtener más recursos de aprendizaje.

## PREESCOLAR - Actividad: Caja de emociones

### Lo que necesita:

- Caja grande
- Papel adhesivo transparente
- Tijeras (uso del adulto)
- Perforadora (uso del adulto)
- Dos llaveros
- Marcador de lavandería negro
- Huevos de plástico
- **Libros**
- Libro de niños gratis en forma PDF: **[La tortuga Tucker toma tiempo para detenerse y pensar](#)**
- Tarjetas de kits de soluciones para el **[hogar](#)** o la **[escuela](#)**
- **[Tarjetas de caras de emociones](#)**
- Dado
- Temporizador de arena
- Burbujas
- Plastilina
- Molinete
- Flor de plástico
- **[Póster de respirar profundamente](#)**

### Qué hacer:

- Colocar una caja llena de materiales para apoyar a los niños en la identificación, control y expresión positiva de emociones donde los niños puedan accederla fácilmente. Estos materiales se pueden utilizar para hablar de emociones y resolver conflictos
- Muestre a los niños los materiales y explíqueles cómo usarlos. Las siguientes son ideas de lo que puede incluirse en la caja
- **Herramientas de llavero:** Imprima y recorte **[caritas de emociones](#)** y tarjetas de **[kits de soluciones](#)**. Cúbralos con papel adhesivo transparente, perfora un agujero en la parte superior y péguelos a un llavero o dos llaveros separados. Los niños pueden usar los llaveros para identificar emociones y soluciones a conflictos
- **Caras de huevo plástico:** Tome huevos de plástico y use un marcador de lavandería negro para dibujar los ojos y la nariz en la mitad superior y la boca en la mitad inferior. **[Dibuje varios sentimientos en un huevo que los niños puedan torcer](#)**, o haga de cada huevo una emoción separada que los niños puedan mezclar y combinar
- **Libros:** **[Lea libros](#)** que hablen sobre sentimientos, amistad, empatía y familias. El libro **[La tortuga Tucker toma tiempo para detenerse y pensar](#)** ayuda a los niños a aprender a hacer una pausa antes de reaccionar a sus emociones
- **Respiración profunda:** Use flores de plástico y molinetes de viento para enseñar a los niños a respirar profundamente. Coloque **[este póster](#)** donde se pueda ver y modele inhalando (oliendo la flor) y exhalando (soplando el molinete). Soplar burbujas es otra forma de practicar la respiración profunda
- **Tomando turnos:** Use dados o cronómetros de arena para fomentar el turno. Los niños pueden tirar el dado para ver quién va primero y luego usar el cronómetro para medir cuánto tiempo se usa
- **Plastilina:** los niños pueden usar la plastilina para resolver sus sentimientos de ira, o usarla para hacer caras y autorretratos que expresen sentimientos

### Qué hace la actividad:

- Prácticas identificando emociones
- Introduce habilidades para resolver conflictos
- Apoya el manejo de las emociones (autorregulación)
- Construye el lenguaje
- Fomenta la cooperación



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

