

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)

Family and Child Care Provider Resource:

Introduction to the Activities for Distance Learning

Growing and Learning Through Play

Play is essential for the healthy growth and development of children. Although it may look like children are just having fun when they play, they are actually developing their muscles, balance, coordination, visual acuity (ability to see objects at different distances), self-control, social skills, problem-solving strategies, and knowledge. Play offers children the opportunity to make connections between what they have learned and what they do. For example, children can learn about how a plant grows by reading a book, and when they actually grow a plant themselves, they can connect the knowledge and vocabulary they learned from the book to their experience. These connections help children summarize and remember new information. Play also creates a desire to repeat activities, which allows children to thoroughly learn those skills and feel confident.

Play is an effective learning tool because it allows children to make their own choices and set their own goals. When children play, they use all the tools they have. They use their bodies, relationships with family members and friends, knowledge, and the materials in their environment. Children learn what they are capable of and build their confidence by testing their own knowledge and abilities during play. Through play, children learn how to manage their emotions, express themselves creatively, make discoveries that build their curiosity to learn, and build relationships. There are benefits from play for adults too! Playing with children strengthens family relationships through shared interests, relieves stress for both adults and children, promotes a positive outlook, and sparks creativity.

Infants and toddlers enjoy play activities such as: reading stories; singing simple songs; moving to music; exploring things like rattles, soft toys, mirrors, or different textures; and stacking blocks. They also enjoy filling containers with toys and then dumping them out; which is how they learn about cause and effect. Try laying down on the floor and moving a toy back and forth between you, or [play peek-a-boo](#) by using your hands or a blanket to alternately hide and reveal your face. Infants and toddlers will play independently, but they feel safer to explore when they can see a trusted adult is nearby. You can learn more about playing with infants and toddlers on the [Zero to Three](#) website.

Preschool-age children enjoy playing with adults, but they are also able to create their own games and activities. They can use recycled materials for building projects, create or act out stories, invent games, explore arts and crafts, play tag or duck-duck-goose, play sports, dance, and more. Encourage children to develop their own games and provide them with some basic materials they can use for play. For example, children can use old clothes, scarves, and hats for dress-up play. Try to offer children at least an hour of unstructured (unplanned) play each day where they can be in charge of deciding what to do and how to do it. Play as a family by having a dance party after dinner, making breakfast together on the weekend, or visiting a local park to play.

School-age children will invent their own games, as well as play rule-based games like hopscotch, sports, scavenger hunts, board games, or card games. At this age, they often develop hobbies based on their interests. Play together as a family by planning a game night of board games, attending a local festival or event, or doing volunteer work together. Taking time to play together will help strengthen your family bond and build memories together. To find more ideas for playing together, explore our previous [Activity Guides](#).

Take time to enjoy your own interests. This will show your child the value of continuing to play throughout their lives. To learn more about the value of play, you can visit the [Healthy Children](#) or the [Center on the Developing Child](#) websites. The Center on the Developing Child also offers a self-paced parent class on [Building Babies' Brains through Play](#).

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red familiar de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés)

Recurso para familias y proveedores del cuidado infantil: Introducción a las actividades para el aprendizaje a distancia

Crecer y aprender a través del juego

El juego es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños. Aunque pueda parecer que los niños simplemente se divierten cuando juegan, en realidad están desarrollando sus músculos, equilibrio, coordinación, agudeza visual (capacidad para ver objetos a diferentes distancias), autocontrol, habilidades sociales, estrategias de resolución de problemas y conocimiento. El juego ofrece a los niños la oportunidad de establecer conexiones entre lo que han aprendido y lo que hacen. Por ejemplo, los niños pueden aprender cómo crece una planta leyendo un libro, y cuando ellos mismos cultivan una planta, pueden conectar el conocimiento y el vocabulario que aprendieron del libro con su experiencia. Estas conexiones ayudan a los niños a resumir y recordar información nueva. El juego también crea el deseo de repetir actividades, lo que les permite aprender a fondo esas habilidades y sentirse seguros de sí mismos.

El juego es una herramienta de aprendizaje eficaz porque permite a los niños tomar sus propias decisiones y establecer sus propias metas. Cuando los niños juegan, usan todas las herramientas que tienen. Utilizan sus cuerpos, las relaciones con familiares y amigos, el conocimiento y los materiales de su entorno. Los niños aprenden de lo que son capaces y desarrollan su confianza poniendo a prueba sus propios conocimientos y habilidades durante el juego. A través del juego, los niños aprenden a manejar sus emociones, expresarse creativamente, hacer descubrimientos que fortalecen su curiosidad por aprender y construir relaciones. ¡El juego también tiene beneficios para los adultos! Jugar con los niños fortalece las relaciones familiares a través de intereses compartidos, alivia el estrés tanto de los adultos como de los niños, promueve una actitud positiva y estimula la creatividad.

Los bebés y los niños pequeños disfrutan de actividades de juego por ejemplo: leer cuentos; cantar canciones sencillas; moverse al ritmo de la música; explorar cosas como sonajeros, peluches, espejos o diferentes texturas; y apilar bloques. También les gusta llenar contenedores con juguetes y luego vaciarlos; aprendiendo sobre causa y efecto. Intente recostarse en el piso y mover un juguete de un lado a otro entre ustedes, o juegue al [escondite](#) usando sus manos o una cobija para esconder y revelar su rostro alternativamente. Los bebés y los niños pequeños jugarán de forma independiente, pero se sienten más seguros para explorar cuando pueden ver a un adulto de confianza cerca. Puede obtener más información sobre cómo jugar con bebés y niños pequeños en el sitio web [Zero to Three](#) (algunos artículos están disponibles en español).

Los niños en edad preescolar disfrutan jugando con los adultos, pero también pueden crear sus propios juegos y actividades. Pueden usar materiales reciclados para proyectos de construcción, crear o representar cuentos, inventar juegos, explorar artes y manualidades, jugar a las traes o al pato-pato-ganso, practicar deportes, bailar y más. Anime a los niños a desarrollar sus propios juegos y bríndeles algunos materiales básicos que puedan usar para jugar. Por ejemplo, los niños pueden usar ropa vieja, bufandas y sombreros para jugar a disfrazarse. Trate de ofrecer a los niños al menos una hora de juego no estructurado (no planificado) cada día donde puedan estar a cargo de decidir qué hacer y cómo hacerlo. Juegue en familia organizando una fiesta de baile después de la cena, preparando el desayuno juntos el fin de semana o visitando un parque local para jugar.

Los niños en edad escolar inventarán sus propios juegos, así como también jugarán juegos basados en reglas como rayuela, deportes, búsqueda del tesoro, juegos de mesa o juegos de cartas. A esta edad, suelen desarrollar pasatiempos basados en sus intereses. Jueguen juntos en familia planificando una noche de juegos de mesa, asistiendo a un festival o evento local o haciendo trabajo voluntario juntos. Tomarse el tiempo para jugar juntos ayudará a fortalecer su vínculo familiar y a construir recuerdos juntos. Para encontrar más ideas para jugar juntos, explore nuestras [Guías de Actividades](#) anteriores.

Tómese el tiempo para disfrutar de sus propios intereses. Esto le mostrará a su hijo el valor de seguir jugando durante toda su vida. Para obtener más información sobre el valor del juego, puede visitar los sitios web de [Healthy Children](#) o el [Center on the Developing Child](#). El Center on the Developing Child también ofrece una clase para padres a su propio ritmo, sobre [Building Babies' Brains through Play](#).