

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

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

Practicing Gratitude

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 and click on the *News and Events* tab for more learning resources.

SCHOOL AGE - Activity: Gratitude Journal

What you need:

- Spiral notebook
- Pencil
- Markers
- Optional: Stickers
- Optional: children's book **We Are Grateful: Otsaliheliga** by Traci Sorell
- Optional: **Gratitude Journal Prompts**

What to do:

- Ask children to share their thoughts and ideas about gratitude and feeling thankful. Use the book **We Are Grateful: Otsaliheliga** by Traci Sorell to help start the conversation
- Provide each child with a spiral notebook and explain that they can use this to write about the things that happen in their day that are good, or make them feel thankful
- Invite them to decorate the cover with markers and stickers
- Explain that they can choose to write in paragraphs, make lists, or draw and label the things they feel thankful for each day
- Set aside time at the end of each day for children to write in their journals
- Once a week invite children to share what they are grateful for as a group
- After children have used their gratitude journal for a couple of weeks, ask them how they feel when they write in their journals and when they read their journals. Discuss how feeling thankful can help people keep a positive attitude
- The optional **Gratitude Journal Prompts** can be used to provide children ideas for writing or discussion

What the activity does:

- Improves language and literacy through discussion and writing
- Creates a routine for self-reflection and self-care
- Practices empathy by exploring other points of view
- Builds resilience by helping children focus on the positive



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
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

Practicar la gratitud

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.

EDAD ESCOLAR - Diario de gratitud

Lo que necesita:

- Libreta de espiral
- Lápiz
- Marcadores
- Opcional: pegatinas
- Opcional: libro infantil **We Are Grateful: Otsaliheliga** (Estamos agradecidos) por Traci Sorell
- Opcional: **Indicaciones del diario de gratitud** (en inglés)

Qué hacer:

- Pida a los niños que compartan sus pensamientos e ideas sobre la gratitud y el sentimiento de agradecimiento. Puede usar el libro **We Are Grateful: Otsaliheliga** (Estamos agradecidos) por Traci Sorell para ayudar a iniciar la conversación
- Proporcione a cada niño un cuaderno de espiral y explíqueles que pueden usarlo para escribir sobre las cosas buenas que suceden en su día o que les hacen sentir agradecidos
- Invítelos a decorar sus diarios con marcadores y pegatinas
- Explíqueles que pueden optar por escribir en párrafos, hacer listas o dibujar y etiquetar las cosas por las que se sienten agradecidos cada día
- Reserve tiempo al final de cada día para que los niños escriben en sus diarios
- Una vez a la semana, invite a los niños a compartir en grupo cualquier cosa que les hace sentir agradecidos
- Después de que los niños hayan usado su diario de gratitud durante un par de semanas, pregúnteles cómo se sienten cuando escriben en sus diarios y cuando leen sus diarios. Discuta cómo sentirse agradecido puede ayudar a las personas a mantener una actitud positiva
- Las **Indicaciones del diario de gratitud** (opcionales) se pueden utilizar para proporcionar a los niños ideas para escribir o platicar

Qué hace la actividad:

- Mejora el lenguaje y la alfabetización a través de conversaciones y la escritura
- Crea una rutina para la autorreflexión y el cuidado personal
- Practica la empatía explorando otros puntos de vista
- Desarrolla la resiliencia ayudando a los niños a enfocarse en lo positivo



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

