

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

INFANTS - Activity: Learning to Self-Soothe

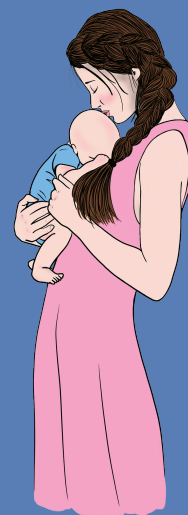
What you need:

- Your voice
- Soft blanket
- Small stuffed animal or favorite object



What to do:

- Learning to soothe themselves is an important milestone for infants
- Position the infant on the floor in front of you
- Gently stroke her hand or cheek with a corner of the blanket or small stuffed animal
- Smile and talk to your infant in a soothing voice about how soft it feels
- Touch the blanket to your own cheek and talk to the infant about how warm, safe, and calm the blanket makes you feel
- Lay the blanket on your baby's tummy where she can reach it
- If there is a time when she is crying, then gently touch her hand or cheek with the blanket and place it on her tummy
- If she does not reach for it, then gently guide her arms in toward her body until her hands are on the blanket
- Hold this position for a few moments as you gently talk to her
- If she continues to cry, pick her up to comfort her
- With practice, she will learn to use the blanket to comfort herself



What the activity does:

- Strengthens the parent and child relationship through back and forth exchanges
- Encourages co-regulation (the infant matches her reactions to that of the parent's) which is the first step in self-regulation
- Builds self-regulation skills that promote resilience
- Introduces new vocabulary



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

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 y haga clic en la pestaña Noticias y Eventos para obtener más recursos de aprendizaje.

INFANTES - Actividad: Aprender a calmarse a sí mismo

Lo que necesita:

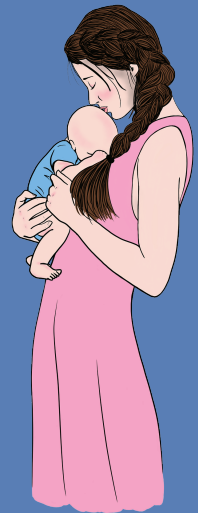
- Su voz
- Manta suave
- Pequeño animal de peluche u objeto favorito

Qué hacer:

- Aprender a calmarse a sí mismo es un hito importante para los bebés
- Coloque al bebé en el suelo frente a usted
- Acaricie suavemente la mano o mejilla de su bebé con una esquina de la manta o un pequeño animal de peluche
- Sonría y hable con su bebé con voz suave sobre lo suave que se siente
- Toque la mejilla con la manta y hable con el bebé sobre lo cálida, segura y tranquila que le hace sentir la manta
- Coloque la manta sobre la panza de su bebé donde pueda alcanzarla
- Si hay un momento en el que está llorando, toque suavemente su mano o mejilla con la manta y colóquela sobre su panza
- Si no lo alcanza, guíe suavemente sus brazos hacia su cuerpo hasta que sus manos estén sobre la manta
- Mantenga esta posición por unos momentos mientras le habla suavemente
- Si sigue llorando, recójala para consolarla
- Con la práctica, aprenderá a usar la manta para consolarse

Qué hace la actividad:

- Fortalece la relación entre padres e hijos mediante intercambios de ida y vuelta
- Fomenta la corregulación (el bebé relaciona sus reacciones con las de los padres), que es el primer paso en la autorregulación
- Desarrolla habilidades de autorregulación que promueven la resiliencia
- Introduce vocabulario nuevo



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

