

# 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.

## SCHOOL-AGE - Activity: Progressive Muscle Relaxation Exercise

### What you need:

- Your voice
- A comfortable place to lie down

Optional: video from Children's Hospital of Orange County (CHOC) at <https://youtu.be/I0wVZlxe-O>

### What to do:

- Watch the video from CHOC Hospital ahead of time for ideas of how to explain this activity to your child at <https://youtu.be/I0wVZlxe-O>
- Invite your child to join you in a relaxation break. Explain that you will practice making the muscles in your bodies tighten like uncooked spaghetti, and then relax like a cooked noodle
- Start with the toes and work your way up to the head
- Ask your child to scrunch and curl her toes as tight as she can while she takes a deep breath and you count to three. Then she can relax her toes while she breathes out and stays relaxed while you count to three again
- Next, breathe in and tighten the muscles in the legs, and then breathe out and relax
- Move to the hips, then stomach, back, arms, shoulders, neck, and finally the face
- Now ask her to hold all her muscles tight as you count to three, and then let them go loose
- Ask your child to describe how she felt before the muscle relaxation exercise and afterward

### What the activity does:

- Teaches about muscle tension and muscle relaxation by controlling muscle groups and the whole body
- Practices a technique for relieving stress and building resilience
- Engages in critical thinking about emotions before and after the relaxation exercise
- Practices describing emotions and following directions



# 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.

## EDAD DE LA ESCUELA - Actividad: Ejercicio de relajación muscular progresiva

### Lo que necesita:

- Su voz
- Un lugar cómodo para acostarse

Opcional: vídeo del Hospital Infantil del Condado de Orange (CHOC, por sus siglas en inglés) en <https://youtu.be/I0wVZlxoe-O>

### Qué hacer:

- Mire el vídeo del CHOC con anticipación para obtener ideas sobre cómo explicar esta actividad a su hija en <https://youtu.be/I0wVZlxoe-O>
- Invite a su hija a que lo acompañe en un descanso para relajarse. Explique que van a practicar como hacer que los músculos de su cuerpo se tensen como espaguetis crudos y luego se relajen como un fideo cocido
- Empiece por los dedos de los pies y siga hasta la cabeza
- Pídale a su hija que apriete y doble los dedos de los pies lo más fuerte que pueda y tome una respiración profunda a la misma vez mientras usted cuenta hasta tres. Luego podrá relajar los dedos de los pies mientras exhala y se permanece relajada mientras cuenta hasta tres otra vez
- Luego, inhale y apriete los músculos de las piernas, exhale y relájese
- Muévase hacia las caderas, luego el estómago, la espalda, los brazos, los hombros, el cuello y finalmente la cara
- Ahora pídale que mantenga apretados todos los músculos de su cuerpo mientras cuenta hasta tres, y luego déjelos aflojar
- Pídale a su hija que describa cómo se sintió antes del ejercicio de relajación muscular y después

### Qué hace la actividad:

- Aprenda sobre la tensión muscular y la relajación muscular por medio de controlar los grupos de músculos y todo el cuerpo
- Practica una técnica para aliviar el estrés y desarrollar la resiliencia
- Participa en el pensamiento crítico sobre las emociones antes y después del ejercicio de relajación
- Practica la descripción de emociones y seguir instrucciones

