

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)

Parent and Provider Resource: Introduction to the Activities for Distance Learning

Emotional Literacy and Self-Regulation

Children experience a range of emotions throughout the day. Emotions like frustration or anger can make it hard to think clearly, focus, and behave appropriately. Learning how to pause and take a mental break can give children the time they need to identify how they feel, cope with the emotion, reflect on what caused their feelings, and develop resiliency. As children learn to identify and cope with their emotions, they begin to self-regulate, or, in other words, to manage their own behavior.

Infants begin to learn about emotions and regulation through the responsive care of an adult. [Co-regulation](#) occurs when an adult responds to an infant's cries or coos, and a back-and-forth exchange takes place between them. The caregiver's responses and the infant's responses are like a conversation. The adult guides and supports the infant as she learns to express her needs and manage her feelings. For example, if an infant sees a stranger approaching, she may turn toward her caregiver or begin to cry. If the caregiver responds by picking up the infant and reassuring her that she is okay, then the infant will follow the caregiver's example and relax. As children grow, they learn to be less dependent upon adults to soothe their fears and manage their emotions.

Teaching children to identify and manage emotions builds their [emotional literacy](#) and makes it easier for them to get along with others, stay focused on tasks, solve problems, and [develop empathy](#). Reading books with children of all ages is a fun way to introduce vocabulary and concepts about feelings. Your [local library](#) can help you find books that are appropriate for your child's age, and most libraries are offering curbside services during the pandemic. As you read, encourage your child to notice the facial expressions of the characters and label the emotions they see. Talk about what the characters do to manage their feelings and solve problems. A few books to try are *Baby Faces* by Margaret Miller (ages 0-3), *The Way I Feel* by Janan Cain (ages 3-6), and *Lizzy's Ups and Downs: Not an Ordinary School Day* by Jessica Harper.

Parents and caregivers can also [teach children about emotions](#) by singing songs, playing games, and describing their own feelings. [Print out cards](#) that show different feelings and ask children to make a face that matches the one on the card, label the emotion on the card, find opposite feelings, and more. You can also help children by describing your own process for managing emotions. You might say, "I feel frustrated because this project doesn't look the way I thought it would. I am going to take a break and relax for a few minutes, and then I will come back and try again."

Remember that during the pandemic it can be challenging for children to recognize the emotions under face masks, but you can still build their emotional literacy. Practice wearing a mask at home and guessing each other's emotions by the way your eyes and eyebrows look, the tone of your voices, and your body language. Turning it into a game will make it a fun challenge and help ease children's fears or concerns about masks.

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red familiar de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés)
Recurso para padres y proveedores: introducción a las actividades para el aprendizaje a distancia

Alfabetización emocional y la autorregulación

Los niños experimentan una variedad de emociones a lo largo del día. Las emociones como la frustración o la ira pueden dificultar pensar con claridad, concentrarse y comportarse de manera apropiada. Aprender a hacer una pausa y tomar un descanso mental puede darles a los niños el tiempo que necesitan para identificar cómo se sienten, sobrellevar la emoción, reflexionar sobre lo que causó sus sentimientos y desarrollar resiliencia. A medida que los niños aprenden a identificar y afrontar sus emociones, comienzan a autorregularse o, en otras palabras, a controlar su propio comportamiento.

Los bebés comienzan a aprender sobre las emociones y la regulación a través del cuidado sensible de un adulto. [La corregulación](#) ocurre cuando un adulto responde a los llantos o arrullos de un bebé, y se produce un intercambio de ida y vuelta entre ellos. Las respuestas del cuidador y las respuestas del bebé son como una conversación. El adulto guía y apoya al bebé mientras aprende a expresar sus necesidades y manejar sus sentimientos. Por ejemplo, si un bebé ve que un extraño se acerca, puede volverse hacia su cuidador o comenzar a llorar. Si el cuidador responde levantando al bebé y asegurándole que está bien, entonces el bebé seguirá el ejemplo del cuidador y se relajará. A medida que los niños crecen, aprenden a depender menos de los adultos para calmar sus miedos y manejar sus emociones.

Enseñar a los niños a identificar y manejar las emociones fortalece su [alfabetización emocional](#) y les facilita llevarse bien con los demás, mantenerse enfocados en las tareas, resolver problemas y [desarrollar empatía](#). Leer libros con niños de todas las edades es una forma divertida de presentar vocabulario y conceptos sobre los sentimientos. Su [biblioteca local](#) puede ayudarle a encontrar libros que sean apropiados para la edad de su hijo, y la mayoría de las bibliotecas ofrecen servicios de distribución sin contacto durante la pandemia. Mientras lea, anime a su hijo a que observe las expresiones faciales de los personajes y que nombre las emociones que ve. Hable sobre lo que hacen los personajes para manejar sus emociones y resolver problemas. Algunos libros que puede leer son *Baby Faces* de Margaret Miller (de 0 a 3 años), *The Way I Feel/ Así me siento yo* de Janan Cain (de 3 a 6 años y disponible en español) y *Lizzy's Ups and Downs: Not an Ordinary School Day* de Jessica Harper.

Los padres y cuidadores también pueden [enseñar a los niños sobre las emociones](#) por medio de cantar canciones, jugar y describir sus propios sentimientos. [Imprima tarjetas que muestren diferentes emociones](#) y pida a su niño que haga una cara que coincida con la de la tarjeta, nombre la emoción en la tarjeta, encuentre emociones opuestas y más. También puede ayudar a los niños describiendo su propio proceso para manejar las emociones. Podría decir: “Me siento frustrado porque este proyecto no se ve como pensaba. Voy a tomarme un descanso y relajarme unos minutos. Luego volveré para intentarlo otra vez.”

Recuerde que durante la pandemia puede ser un desafío para los niños reconocer las emociones debajo de las mascarillas, pero aún puede desarrollar su alfabetización emocional. Practique el uso de una máscara en casa y adivine las emociones de los demás por la forma en que se ven sus ojos y cejas, el tono de su voz y su lenguaje corporal. Convertirlo en un juego hará que sea un desafío divertido y ayudará a aliviar los temores o preocupaciones de los niños sobre las máscaras.