

# 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.

## TODDLERS - Activity: If You're Happy and You Know It

### What you need:

- Your voice
- A space for dancing
- Song melody available at <https://youtu.be/a3WUghQDbiw>



### What to do:

- Chant or sing the lyrics to the following adaptation of the song *If You're Happy and You Know It*. If you are not familiar with the song, you can listen to the melody at <https://youtu.be/a3WUghQDbiw>
- Add gestures to the song while you sing so that children can connect vocabulary to actions
- *If you're happy and you know it clap your hands (clap, clap). If you're happy and you know it clap your hands (clap, clap). If you're happy and you know it then your face will surely show it (point to your smile), if you're happy and you know it clap your hands (clap, clap)*
- *If you're angry and you know it stomp your feet (stomp, stomp). If you're angry and you know it stomp your feet (stomp, stomp). If you're angry and you know it then your face will surely show it (Point to your frown), if you're angry and you know it stomp your feet (stomp, stomp)*
- *If you're sad and you know it cry your tears (pretend to cry). If you're sad and you know it cry your tears (pretend to cry). If you're sad and you know it then your face will surely show it (make a sad face and point to it), if you're sad and you know it cry your tears (pretend to cry)*
- What other emotions can you sing about?

### What the activity does:

- Introduces and practices vocabulary about emotions (happy, angry, sad)
- Teaches strategies for expressing emotions
- Develops motor skills through physical activity
- Builds cognitive skills by practicing a song pattern



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://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](http://www.chs-ca.org) y haga clic en la pestaña Noticias y Eventos para obtener más recursos de aprendizaje.

## NIÑOS PEQUEÑOS - Actividad: Si estás feliz y lo sabes

### Lo que necesita:

- Su voz
- Un espacio para bailar
- Melodía de la canción disponible en <https://youtu.be/xt2RDehCwng?si=8qrJMaCEk1eXCWTJ>

### Qué hacer:

- Cante la letra de la siguiente adaptación de la canción *Si estás feliz y lo sabes*. Si no está familiarizado con la canción, puede escuchar la melodía en <https://youtu.be/xt2RDehCwng?si=8qrJMaCEk1eXCWTJ>
- Agregue gestos a la canción mientras canta para que los niños puedan conectar el vocabulario con las acciones
- *Si estás feliz y lo sabes aplaudir* (aplaudir dos veces). *Si estás feliz y lo sabes aplaudir* (aplaudir dos veces). *Si en verdad estás contento tu sonrisa es el reflejo* (señala tu sonrisa), *Si estás feliz y lo sabes aplaudir* (aplaudir dos veces)
- *Si te sientes enojado pisa los pies* (pisar un pie y el otro). *Si te sientes enojado pisa los pies* (pisar un pie y el otro). *Si te sientes enojado, los pies pueden mostrarlo* (señala a los pies), *Si te sientes enojado pisa los pies* (pisar un pie y el otro)
- *Si estas triste y lo sabes llorar tus lágrimas* (fingir llorar). *Si estas triste y lo sabes llorar tus lágrimas* (fingir llorar). *Si en verdad te sientes triste, las lágrimas nos dicen* (poner una cara triste y señalarla), *Si estas triste y lo sabes llorar tus lágrimas* (fingir llorar)
- ¿Sobre qué otras emociones pueden cantar?

### Qué hace la actividad:

- Introduce y practica vocabulario sobre emociones (feliz, enojado, triste)
- Aprenda estrategias para expresar emociones
- Desarrolla habilidades motoras a través de la actividad física
- Desarrolla habilidades cognitivas practicando un patrón de canción

