

# Let's Talk Early Childhood

## *Parent Involvement & Community Outreach*

### **EARLY LEARNING ACTIVITIES**

#### **Theme: My Emotions**

Literacy: "The Color Monster"

Follow along to this read aloud. After, talk about the different emotions your child might feel and create a feelings chart with pictures of different feelings and the words below it.

[English Read Aloud](#)

[Spanish Read Aloud](#)

Math: Counting to 10 to Calm Down

Explain sometimes we may feel mad, upset, or sad. These feelings are okay and everyone has them. Then teach your child that one thing we can do to feel happy again is close our eyes and count to 10.

Gross Motor: Yoga and Deep Breathing

Before doing the yoga video, show your child how to take a deep breathe into the nose and out the mouth. Let them know that deep breaths and yoga is another way to calm our body down.

[English](#)

[Spanish](#)

Science: Angry / Sad Sensory Bottles

We will make 2 sensory bottles, a red one for angry and a blue one for sad. Fill an empty water bottle with rice, beads, water, glitter, food coloring, paint, or anything else that can fit inside. When your child is feeling sad or angry they can grab these bottles and play with them until they calm down or feel better.

Art: Rock Face Painting

Go for a walk and collect big rocks. Paint faces on the rocks with different emotions

### **EARLY CHILDHOOD MENTAL HEALTH**

We have talked about creating a routine and making household rules. The next step is to do a daily check in with your child using the feelings chart you created. Add this to your routine. Check in with everyone in the home, this will allow the family connection to grow. When checking in with your child be aware of emotions such as constant sadness, nervousness, loneliness, or even sudden changes in their mood, or if their mood changes a lot throughout the day. Talking aloud and together about emotions lets your child know they are safe and shows that people do care.



Gracie (age 3) feeling excited about her lolly pop. When have you felt excited?

### *Emotions*



Social - Emotional Learning is the foundation of all other development. Children with good emotional understanding and regulation are able to better absorb the learning around them. Here are 3 ways to promote Emotional Development in your child:

1. Label emotions (pay more attention to the positive ones).
2. Talk about what emotions look like (example: Sad people have tears in their eyes).
3. Show them how to calm down by counting to 10 or taking a deep breath.

### *RESOURCES*

- **FREE Art-Kit Pick up: April 27**  
Parking lot in front of Reach Out  
8300 Limonite Ave, Suit D  
10AM - 12PM
- [Guess the Feeling](#)
- [Emotion Storybook Builder](#)

For more information and resources please visit us at: <https://jurupausd.org/our-district/edserv/pico/Pages/COVID-19%20Resources.aspx>



# Hablemos de la Infancia

## Involucración de Padres y Alcance Comunitario

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE TEMPRANA

#### Tema: Mis Emociones

Alfabetismo: "El Mounstruo de Color"

Siga esta lectura en voz alta. Después hable con su hijo sobre las emociones que podría sentir y cree una tabla de sentimientos con imágenes de diferentes sentimientos y la palabra debajo.

[Inglés Leer en Voz Alta](#)

[Español Lee en Voz Alta](#)

Matemáticas: Contar Hasta 10 para Calmarse

Explíquele a su hijo o hija que a veces podemos sentirnos enojados, molestos o tristes. Estos sentimientos están bien y todos los tienen. Luego, enséñele a su hijo o hija que podemos hacer una cosa para volver a sentirnos felices es cerrar los ojos y contar hasta 10

Motricidad Gruesa: Yoga y Respiración Profunda

Antes de hacer el video de yoga, muéstrela a su hijo o hija como respirar profundamente por la nariz y por la boca. Hágales saber que las respiraciones profundas y el yoga son otra forma de calmar nuestro cuerpo..

[Inglés](#)

[Español](#)

Ciencia: Botellas Sensoriales de Enojado o Triste

Haremos 2 botellas sensoriales, una roja para enojado y una azul para triste. Llena una botella de agua vacía con arroz, piedritas, agua, brillantina, colorante para alimentos, pintura o cualquier otra cosa que pueda caber dentro. Cuando su hijo se siente triste o enojado, puede tomar estas botellas y jugar con ellas hasta que se calmen o se sientan mejor..

Arte: Pintura de la Cara

Salgan a caminar y recojan rocas grandes. Pinten caras en las rocas con diferentes emociones.

### SALUD MENTAL EN LA INFANCIA

Hemos hablado sobre crear una rutina y hacer reglas domésticas. El siguiente paso es hacer un chequeo diario con su hijo utilizando la tabla de sentimientos que creó. Agregue esto a su rutina. Consulte con todos en el hogar; esto permitirá que la conexión familiar crezca. Cuando hable con su hijo, tenga en cuenta las emociones como la tristeza constante, el nerviosismo, la soledad o incluso cambios repentinos en su estado de ánimo, o si su estado de ánimo cambia mucho durante el día. Hablar en voz alta y juntos sobre las emociones le permite a su hijo saber que están a salvo y muestra que las personas se preocupan.



Gracie (de 3 años) se siente entusiasmada con su paleta. ¿Cuándo te has sentido emocionado/a?

### Emociones



Social - Aprendizaje Emocional es la base de todo otro desarrollo. Los niños con buena comprensión y regulación emocional pueden absorber mejor el aprendizaje que los rodea. Aquí hay 3 formas de promover el desarrollo emocional en su hijo::

1. Etiquete las emociones (preste más atención a las positivas))
2. Hable sobre cómo se ven las emociones (ejemplo: las personas tristes tienen lágrimas en los ojos )
3. Muéstrelas cómo calmarse contando hasta 10 o respirando profundamente.

### RECURSOS

- [GRATIS estuche de Arte puede recojerlo en esta fecha: 27 de Abril](#)  
Estacionamiento en frente de Reach Out  
8300 Limonite Ave, Suit D  
10AM - 12PM
- [Adivina los Sentimientos](#)
- [Constructor de Cuentos de Emociones](#)

For more information and resources please visit us at: <https://jurupausd.org/our-district/edserv/pico/Pages/COVID-19%20Resources.aspx>

