

Activities for you & your child

At school, I'm doing a walking and running game to the *Mockingbird Dance*. First the music tells us to walk very slowly around the room aaaand stop! We stand very still for a minute, then we run very quickly aaaand stop. We have to stand very still after we walk and run—sometimes it's hard to stop after we've been moving, but we try hard!

At home, we can do the same thing if you play *Mockingbird Dance* on our Home Album. You might have to help me remember when to walk, run, and stand very still, but I'll catch on before too long. We might practice walking slowly, running quickly, and stopping before we turn on the music, just so I get the hang of it. It's fun to move at different speeds!

At this stage of development

Toddlers are continuing to experience the concept of opposites—in this case, the concepts of fast and slow. It may take some children a while to learn to stop after running—it's a tough skill for lively toddlers to master, but it helps them develop self-control.

Activities for you & your child

At school, I'm relaxing by lying on the floor and floating a scarf over my hands. I might hold the scarf over my head and float it back and forth, like a kite. Or I might just snuggle with my scarf as I rest and listen to the quiet music. Either way is soothing after our busy day.

At home, you can play *Blow the Wind/My Kite* on our Home Album and lie down next to me. We can wave one of your soft scarves so that it floats gently next to us and calms us right down. If you turn the lights down low and rest next to me, I'll be able to relax and process all the things I learned today! We can do this any time we need a break in the action.

At this stage of development

Toddlers need to learn how to calm themselves when they are overstimulated. It's important to model relaxation techniques (breathing deeply, rocking, or swaying), so that your child can take his cues from you. Gradually, he will develop the self-control necessary to calm himself when he is overexcited.

Actividades para usted y su hijo

En la escuela, estoy jugando a caminar y correr con el *Mockingbird Dance* (El baile del sinsonte). Primero la música nos indica que caminemos muy lento alrededor de la sala yyyyy nos detenemos. Nos quedamos muy quietos durante un minuto, luego corremos muy rápido yyyyy nos detenemos. Tenemos que quedarnos muy quietos después de caminar o correr; a veces es difícil detenerse después de moverse, pero lo intentamos.

En casa, podemos hacer lo mismo si reproduces la canción *Mockingbird Dance* de nuestro álbum para la casa. Quizás debas ayudarme a recordar cuándo caminar, correr y quedarme muy quieto, pero aprenderé rápido. Podemos practicar caminar muy lento, correr muy rápido y detenernos antes de encender la música, solo para acostumbrarnos. ¡Es divertido moverse a distintas velocidades!

En esta etapa del desarrollo

Los niños pequeños continuamente experimentan el concepto de opuestos; en este caso, los conceptos de lento y rápido. Es posible que algunos niños se demoren en aprender a detenerse después de correr; es una habilidad difícil de dominar para los niños energéticos, pero les permite desarrollar el autocontrol.

Actividades para usted y su hijo

En la escuela, me relajo acostándome en el suelo y haciendo flotar una bufanda sobre mis manos. Puedo agarrar la bufanda sobre mi cabeza y hacerla flotar hacia delante y hacia atrás, como un volantín. O bien, puedo acurrucarme con la bufanda mientras descanso y escucho música suave. Cualquier manera es relajante después de un día ajetreado.

En casa, puedes reproducir *Blow the Wind/My Kite* (Sopla el viento/ Mi volantín) de nuestro álbum para la casa, y recostarte junto a mí. Podemos ondear una de tus bufandas suaves para que flote suavemente junto a nosotros y nos calme. Si apagas las luces y te recuestas junto a mí, podré relajarme y procesar todo lo que aprendí hoy. Podemos hacer esto en cualquier momento que necesitemos un descanso.

En esta etapa del desarrollo

Los niños pequeños necesitan aprender a calmarse cuando están sobre estimulados. Es importante demostrarles técnicas de relajación, (respirar profundo o mecerse suavemente) para que su hijo reciba las señales de usted. Gradualmente, desarrollará el autocontrol necesario para calmarse solo cuando esté sobre estimulado.