



DÍA 2



30 DÍAS

EN CASA

La guía para sobrevivir,
conectar, aprender y divertirse en familia.

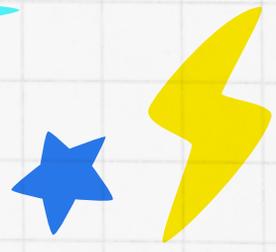


POR



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa



NARAN
XADUL

MATERIALES NECESARIOS DEL DÍA:

- Peluche o pelota
- Pan
- Plátano
- Mora, azúl, uvas o cualquier fruta
- Gis o cinta adhesiva
- Cuchillo sin filo





NARAN
XADUL

MOMENTOS DEL DÍA:

DESPERTAR	Incluye abrazos y apapachos, hoy no hay tanta prisa.
RUTINA DE MAÑANA y actividad para perfeccionar cepillado de dientes	Enseña nuevas habilidades de autocuidado y aprovecha para perfeccionar las que ya tiene. Hoy aprovecha para que tu hijo practique vestirse solo. Puedes usar este video de referencia MIRA AQUÍ
DESAYUNO	<p>Te pueden ayudar a poner la mesa, limpiar la mesa y hasta lavar trastes. Desayuna tú también.</p> <p>Receta del día: SÁNDWICHES DIVERTIDOS</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">- 3 rebanadas de pan- Plátanos- Crema de cacahuete o de almendra- Mora azúl <p>INSTRUCCIONES</p> <ol style="list-style-type: none">1. Para hacer el primer sándwich de osito, vamos a tomar dos rebanadas con pan y las vamos a cortar con algo que sea redondo para hacer la cabeza.2. No tires los restos de pan que con ellos vamos a hacer las orejitas del oso, cortándolas con un circulito más chiquito.3. Lleva el pan a tostar y luego que esté listo, úntalo con la crema que quieras y cúbrela con unas 4 rodajas de plátano, finalmente cúbrela con la otra rebanada de pan.4. Pega las orejitas en los costados del sándwich usando la misma crema de cacahuete o de almendra.5. Para la nariz usa unas rebanadas de plátano y para los ojitos dos moras azules.
MOMENTO MINDFULNESS DEL DÍA Por: Gisela Cordero @omm.mom	<p>Lunes de Gratitud</p> <p>MATERIAL: Peluche o pelota.</p> <p>INSTRUCCIONES: Sentarse en familia en círculo y pasarse el peluche o la pelota jugando la Papa caliente y el que se quemó debe de decir algo por lo que se siente agradecido.</p> <p>El juego puede durar hasta que pasen todos los miembros de la familia o también se puede hacer sin jugar como tal a la papa solo pasándose el objeto de persona en persona dando gracias por algo.</p>



NARAN
XADUL

PROYECTO

Incluye según los periodos de atención de tu peque motricidad gruesa, pensamiento matemático, motricidad fina, arte y creatividad, juego de rol y habilidades de vida práctica.

EL RESTAURANTE

Actividades Proyecto Día 2

Pensamiento Matemático:

Representar en concreto los números con blueberries, uvas y cereal.

Motricidad Gruesa o tiempo en exterior:

Hacer un restaurant para hadas o animales con hojas, flores, piedras.

Juego de roles:

Crear ambiente que invite al juego:

- cocina
- comida y platos de juguete
- delantales, disfraces,
- mesas y sillas de juego
- dinero de juguete

Habilidades Vida Diaria:

Cortar con cuchillo sin filo papas cocidas, plátano, mango.

Motricidad fina:

Dibujo de observación de comida. Poner comida y darles a los niños materiales como colores y papel para copiarla.

SNACK

Busca opciones simples. Pide ayuda a tu peque para preparar y recoger. Hoy pueden hacer esta opción.

TORTITAS DE PAPA DE FIGURITAS

ENCUÉTRALA AQUÍ

JUEGO LIBRE Y GUARDAR

Pocos juguetes, poco tiradero. Es buen momento para hacer algo de limpieza de casa. Checa las especificaciones en la sección de juego libre del PDF.

SIESTA O TV

Si ya no hace siesta puedes contar cuentos o ver un poco de TV. Tú puedes tomarte un café o té y hacer de comer.

COMIDA

Come tú también. Te pueden ayudar a poner la mesa, limpiar y hasta lavar los trastes.

Puedes enseñarles a tus hijos a poner la mesa de forma independiente siguiendo esta imagen:

MIRA AQUÍ



NARAN
XADUL

TV

Tiempo de pantallas para mamá también O para adelantar tus pendientes. Puedes checar nuestro listado de recomendaciones de libros o de series.

Nuestra recomendación del programa del día:
BEAT BUGS. Tus peques aprenderán a valorar la amistad y de la música como elemento clave para el aprendizaje, a la vez que practican inglés mientras cantan canciones emblemáticas de los Beatles como "All you need is love" o "Help"
Encuéntrala en Netflix. :)

DEPORTE O TIEMPO DE EXTERIOR

Aprovecha para que liberen energía. Puedes hacer ejercicio tú también. Checa nuestras recomendaciones en la sección de ejercicios dentro del PDF.

Actividad de día:
Caminando sobre las líneas.

Traza líneas en el piso con gis o con tiras de cinta adhesiva (masking tape) en el piso de la sala. Para hacerlo más divertido, se puede simular la forma de alguna pasta (línea recta = espagueti; fusilli = línea quebrada; círculos = rigatoni).

La idea es caminar encima con un pie frente al otro sin salirse de las líneas; se puede intercalar la velocidad rápido-lento. Checa el ejemplo en este video.

MIRA AQUÍ

CUENTA CUENTO

Puedes acompañarlo de un té calentito y una cobija. Aquí el cuento del día:

LEE AQUÍ

O compra este libro:
¿Cómo te sientes? de Anthony Browne

Es difícil expresar cómo te sientes (aburrido, contento, tímido o cansado) si no has aprendido a nombrar cada una de tus nuevas emociones. Es ahí donde entra ¿Cómo te sientes?, la historia de un pequeño simio en distintas situaciones y las emociones que ellas conllevan.. Lo puedes encontrar en Amazon :)

Puedes jugar mientras cuentas el cuento a que tus peques hagan las caras correspondientes a cada emoción y que platiquen que los hace sentir enojados, tristes o con miedo.



JUEGO LIBRE Y GUARDAR

Si sientes que están inquietos puedes cambiarlo por arte, experimentos o cocina. Checa nuestras recomendaciones de opciones de arte, recetas o experimentos dentro del PDF.

Arte:

Niños 1- 2 años:

Cantar y bailar la canción de la taza.

Es una canción divertida que los animará a mover todo el cuerpo, cuando se trate de imitar lo que están cantando. Aquí te dejamos un ejemplo.

ENCUÉNTRALA AQUÍ

Niños 3 - 5 años:

Partido de baloncesto.

Cuelga una cesta de ropa sucia o un aro en la parte superior de una puerta e intenten meter la pelota en ella.

Quien meta más pelotas al aro, gana.

RUTINA DE LA NOCHE

Empieza temprano para terminar temprano.

No te olvides de incluir cuentos, dar gracias, o recordar el día.

Aquí algunas recomendaciones:

5 TIPS PARA QUE LA NOCHE SE PRESENTE DE MEJOR MANERA.

1. Ten una rutina clara y consistente en la que tus hijos participen y estén involucrados; cuando hay rutina los bebés/ niños fluyen con esta, el nivel de ansiedad baja y no pelean en contra tuya.
2. Elimina por completo cualquier aparato electrónico una hora antes de la hora de dormir. Esto elevará el nivel de melatonina en el cuerpo promoviendo un sueño más rápido, profundo, largo y reparador.
3. Obedece las señales de cansancio que envía el cuerpo de tu hijo, no te esperes a que llegue al punto de quiebre y berrinche; cuando recién comienza a tallarse los ojos y bostezar es un buen momento para comenzar con nuestra rutina de sueño.
4. Crea un ambiente apto para dormir dentro de casa desde una hora antes. Baja el nivel de la luz, prende música clásica. Realiza actividades relajantes como dar un baño caliente, un masaje, cena tranquila y nutritiva, un buen apapacho.
5. Siempre ten para ti y tu familia un ritual sagrado de despedida previo a la hora de dormir; una vez dentro del cuarto realiza una actividad de máximo 3 minutos que le indique al cuerpo que llegó la hora de dormir, podemos utilizar, cuentos, canciones, respiraciones y posiciones de yoga, libreta de agradecimiento, un baile tranquilo. Esta actividad deberá de ser siempre la misma para cumpla con su función.



NARAN
XADUL

TIEMPO DE MAMÁ Y PAPÁ

DISFRUTA UN RATO.

Te recomendamos esta serie para ver en pareja. Es buenísima para revivir la pasión en pareja:

Outlander (Encuéntrala en Netflix)

