

Martes ⚡

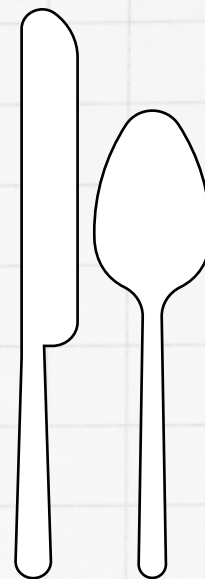
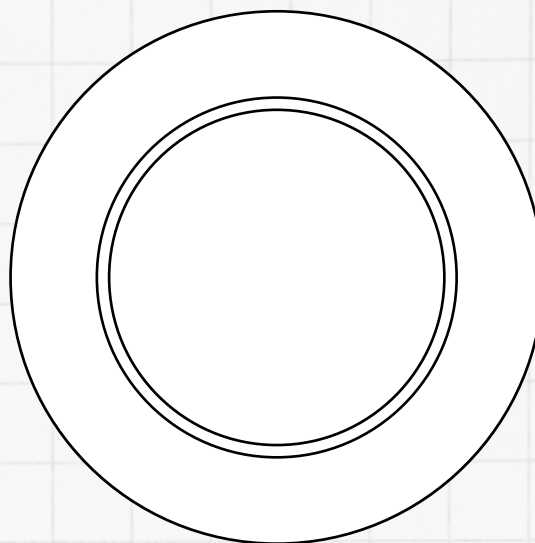
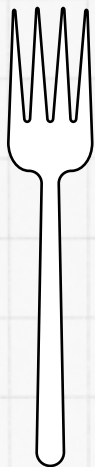


## Niños alrededor del mundo

### ¿QUÉ COMEN EN...?

La forma más sabrosa de viajar por el mundo sin salir de casa es cocinando.

Puedes investigar con tu peque qué comen en diferentes países e invitarlo a que lo dibuje en una hoja así.



También elige preparar con tu peque uno o varios de estos platillos.

FRANCIA



ITALIA



ESPAÑA



BRASIL



JAPÓN



**30 DÍAS**  
EN CASA  
Temporada 2

POR  NARAN XADUL  
Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



NARAN  
XADUL

## Sacar energía jugando a los viajes imaginarios

Esta semana invita a tus hijos a viajar sin salir de casa utilizando su imaginación y el movimiento.

Yoga en el bosque mágico. **MIRA AQUÍ**

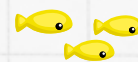
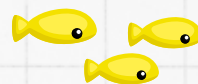
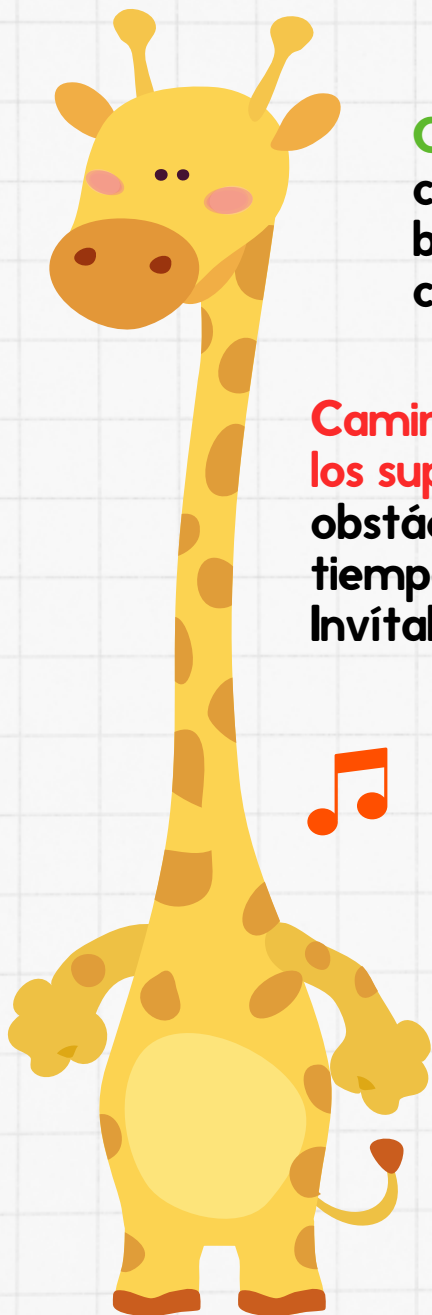


**Carrera por la sabana africana.** Corran como cebras, estiren el cuello y muévanlo como jirafas, brinquen obstáculos como gacelas, salten como changos.

**Camino de obstáculos por el país de los superhéroes.** Diseña un camino de obstáculos para tus peques y toma el tiempo que tardan en atreversalos. Invítalo a mejorarlo.



**Baile bajo el mar:** Baila con tus peques todo el repertorio de música con movimiento relacionada a animales de mar: Baby Shark, Un pecesito, El tiburón. Después muévanse con diferentes ritmos, utilizando aros como si fueran delfines juguetones.





NARAN  
XADUL

## Inteligencia emocional en cuarentena

### RESPIRA...

La inteligencia emocional implica la capacidad de regular nuestras emociones y la estrategia más importante quizá para lograrlo es la capacidad de respirar cuando nosotros o nuestros peques se sienten frustrados.

Pedirle a un peque que respire puede ser frustrante pues no lo sabe hacer, por lo que de entrada te sugerimos que utilices estas estrategias para enseñar.

Cuando lo vemos frustrado le pedimos sosteniendo un dedo frente

- Huele la flor
- Sopla la velita de cumpleaños

Repítelo de 3 a 5 veces según los años del peque.

Una vez que entienda el concepto, juntos inventen diferentes respiraciones: inflar un globo, respirar como un oso en una cueva, respirar como arcoíris.

La clave es que sean respiraciones lentas, profundas y que la exhalación sea más larga que la inhalación.

