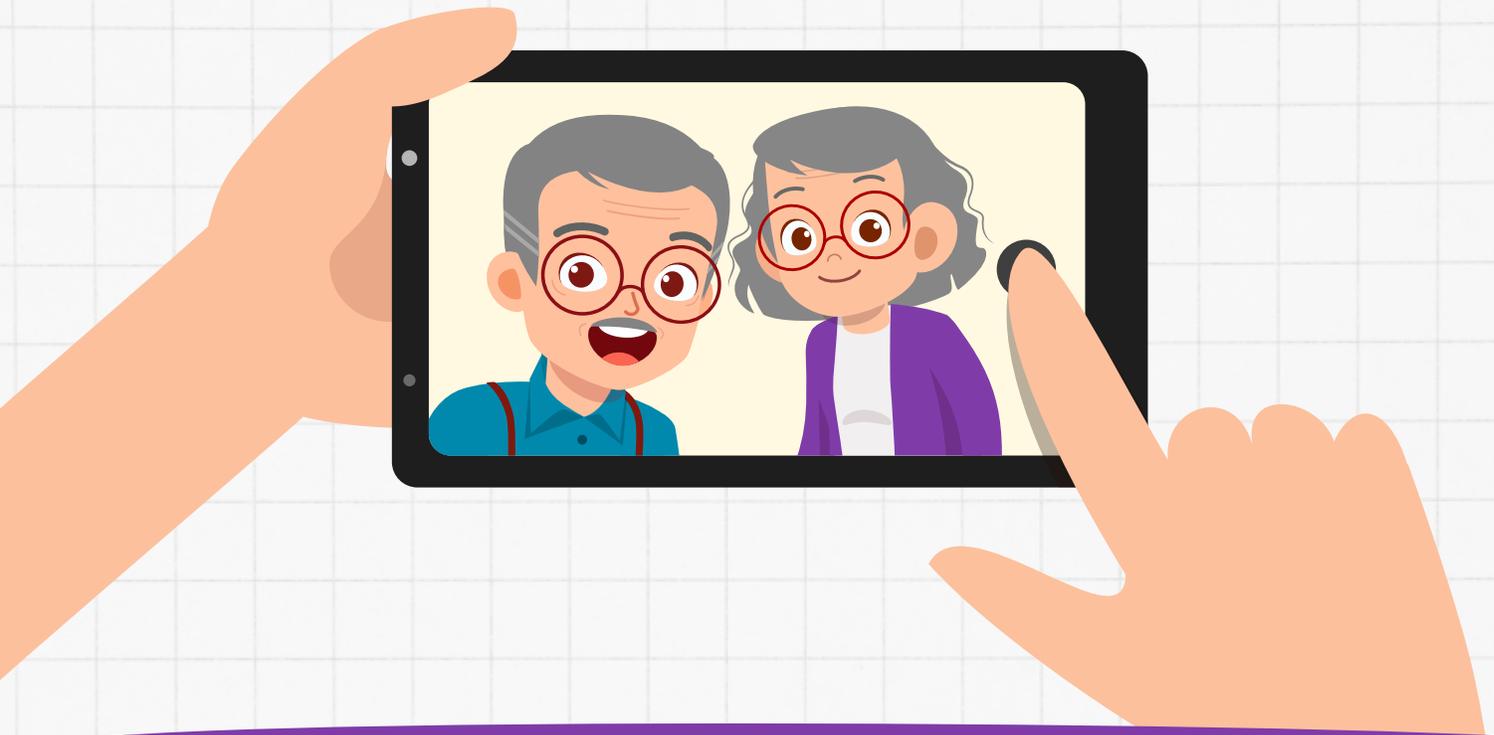


Lunes ⚡



## Amo a mi familia

En estos momentos en los que tenemos más tiempo que nunca para convivir con la familia inmediata, y que a la vez extrañamos la familia extendida podemos acercarnos a través de la tecnología de aquellos que están lejos.



### ESTA ES MI FAMILIA

Ayuda a tu peque a representar a su familia.

Algunas ideas pueden ser:

- Familia de abatelenguas (córtalas en pedazos para los peques).
- Impresión de manos de cada persona de la familia en arcilla o pintura y papel.
- Títeres de familia de bolsas de papel.

**30 DÍAS**  
EN CASA  
Temporada 2 ⚡

POR  NARAN XADUL  
Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



NARAN  
XADUL

## La importancia de mover el cuerpo para regresar a la escuela preparados

He escuchado a muchas mamás y papás preocupados de que sus hijos se atrasen académicamente, pero en realidad después de haber sido maestra muchos años lo que me preocupa es lo poco que los niños están pudiendo trepar, columpiarse, dar vueltas, correr y frenar.

### ¿Qué tiene que ver todo esto con la preparación académica?

Curiosamente mucho, ya que al jugar en parques, jardines, patios o juegos los niños desarrollan habilidades fundamentales para el interior del salón. Por ejemplo, la fuerza en la región abdominal es fundamental para mantener una posición recta en la silla y ser capaz de concentrarse y pintar, escribir o leer. El estímulo vestibular de los columpios y dar vueltas ayuda a los niños a integrar la información de sus sentidos y enfocarse en leer. La fuerza en manos y brazos que se desarrolla al trepar o en un pasamanos es básica para la lectoescritura.

Aunque hoy no hay disponibles columpios o resbaladillas, es muy importante buscar que tus hijos tengan al menos una hora diaria de actividad física.

### Algunas ideas para seguir estimulando esas áreas:

- Jugar con globos inflados.
- Hacer caminos de obstáculos.
- Dar marometas, vueltas, rodar como troncos.
- Hacer video de ejercicio o yoga para niños.
- Jugar con aros, cuerdas y pelotas.





NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES

# Inteligencia emocional en cuarentena

## JUGANDO CON LOS SENTIDOS

En semanas anteriores mencionamos que parte fundamental de la inteligencia emocional es el autoconocimiento y para ello podemos ayudar a que nuestros peques escuchen atentamente la información que reciben de sus sentidos con estos ejercicios:

- Con una bufanda o mascarada tápale los ojos y pídele que **adivine el alimento** sólo oliendo y probando.
- **Caminata de sonidos.** Con ojos tapados, lleva a tu peque tomado de la mano por la casa y pídele que e escuche con atención. Para más pequeños puedes quedarte sentado y escuchar en tu lugar.
- **Bolsa de misterio.** Sin ver y usando sólo el tacto, pide a tus pequeños que adivinen qué son diferentes objetos sólo con tocarlos.
- **Estrella de mar.** Pedirle a los peques que observen su mano frente a ellos, trazando con la otra mano la orilla de cada dedo.

