



# DÍA 4



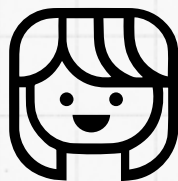
## 30 DÍAS

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:

- Esponja de trastes
- Pinturas de colores
- Cartón
- Revistas y periódico
- Pompones, hilos y estambre
- Pegamento
- Hojas blancas





NARAN  
XADUL

# MOMENTOS DEL DÍA:

<b>DESPERTAR</b>	Incluye abrazos y apapachos, hoy no hay tanta prisa.
<b>RUTINA DE MAÑANA</b> y actividad para perfeccionar cepillado de dientes	Enseña nuevas habilidades de autocuidado y aprovecha para perfeccionar las que ya tiene: Enséñale a limpiarse después de ir al baño. <b>MIRA AQUÍ</b>
<b>DESAYUNO</b>	Te pasamos una receta deliciosa: <b>PAN FRANCÉS</b>  Esta receta la pueden hacer los niños desde el inicio. Coloquen leche en un plato hondo, un huevo, si puedes enseñarles a estrellarlo mucho mejor, y una pizca de canela. Revuelvan.  Tomen el pan de caja y sumerjan en la mezcla, por los dos lados. En un sartén con mantequilla coloca el pan, hasta que se dore por ambos lados. Pon azúcar y canela encima al gusto.
<b>MOMENTO MINDFULNESS DEL DÍA</b> Por: Gisela Cordero @omm.mom	<b>MIÉRCOLES DE MEDITACIÓN</b> <b>INSTRUCCIONES:</b> Elige el momento del día en el cual tus hijos estén más tranquilos. Pídeles que se sienten con las piernas cruzadas y la espalda recta, después jueguen a observar un punto en el piso o algún objeto frente a ustedes sin moverse, sin hablar y manteniendo la calma. Como si fueran estatuas, a ver quién dura más tiempo, inténtelo varias veces para ir mejorando.
<b>PROYECTO</b>	<b>LA PANADERÍA</b>  Motricidad Gruesa o tiempo en exterior: Jugar a A la Rueda de San Miguel. Bailar la canción de Soy una taza de Pica Pica  Pensamiento matemático: Comprar una caja de galletas surtidas de forma y tamaño: Clasificar galletas por forma, tamaño, hacer patrones con galletas, crear figuras con las galletas. Puedes imprimir o dibujar formas geométricas y pedir a los niños que las relacionen con la galleta correspondiente.



NARAN  
XADUL

## PROYECTO

**Motricidad fina:**

Hacer boleado (bolitas de papel) con papel china y utilizarlas para decorar dibujo de galletas.

Hacer pastelitos con masita y decorar con popotes simulando velitas y cuentas de colores para decorar.

**Juego de roles:**

Jugar a la panadería o pastelería. Puedes utilizar las galletas y panquecitos que utilizaste para las demás actividades.

**Vida diaria:**

Pintar pan tostado con una mezcla de leche y colorante. Untar queso o mermelada.

Hornear y decorar pastelillos, un pastel o galletas de azúcar.

## SNACK

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

### BOLITAS DE ARROZ RELLENAS DE QUESO

Pon a cocer el arroz blanco en agua, hasta que quede esponjoso y se haya consumido casi toda el agua, recuerda que por una taza de arroz son 2 de agua. Después agrega leche evaporada y un cubito de consomé de pollo y deja cocinar hasta que se consuma el líquido.

Refrigera durante 20 minutos. Pídele a los niños que hagan bolitas con el arroz y coloquen un cubito de queso en medio. Ya que están las bolitas, pásenlas por huevo y después por pan molido.

En una olla con aceite caliente sumerge las bolitas hasta que estén doradas y deja escurrir en un plato con una servitoalla.

Aquí puedes encontrar otras opciones.

**MIRA 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.



**NARAN  
XADUL**

<b>SIESTA O TV</b>	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.
<b>COMIDA</b>	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: <b>MIRA AQUÍ</b>
<b>TV</b>	Tiempo de pantallas para mamá también. O para adelantar tus pendientes. Puedes checar nuestro listado de recomendaciones de libros y de series. Existen Apps súper entretenidas que además les ayuda a aprender. Nuestra recomendación de la App del día les ayudará a aprender Inglés mientras juegan: <b>ENCUÉTRALA AQUÍ</b>
<b>DEPORTE O TIEMPO DE EXTERIOR</b>	Aprovecha para que liberen energía. Puedes hacer ejercicio tú también. Checa nuestras recomendaciones en la sección de ejercicios dentro del PDF. Actividad de día: Construir una carretera con cinta adhesiva por toda la casa. Con una cinta adhesiva traza una carretera, incluso puede ser encima de los sillones para que simulen montañas. Sigue con tus carros todo el camino. Referencia Aquí: <b>MIRA AQUÍ</b>



**NARAN  
XADUL**

## **CUENTA CUENTO**

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

### **LEE AQUÍ**

O compra este libro:  
"Mis amigos" de Taro Gomi.

Se trata de un cuento con frases cortas con estructura simple y repetitiva. Una niña pasea y en su camino se encuentra varios amigos (muchos animales) que le enseñan a correr, trepar y caminar; así como a disfrutar del momento y mantener la calma.

### **ENCUÉTRALO AQUÍ**

## **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:**

**Esfonja de arcoíris**

Coloca en una esponja de trastes gotas de varios colores de pintura dactilar o acrílica diluida.

Si quieres formar el arcoíris pon: rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado. O haz tu propia combinación.

Deja que los niños pinten sobre una hoja y deslicen la esponja para descubrir el arcoíris.

**Niños 3 - 5 años:**

**Collage de arcoíris**

Recorta pedazos grandes de cartulina o cartón en forma de arcoíris.

Dales a los niños pedazos de revistas, hojas de colores, pompones, hilos y estambres de los colores del arcoíris.

Deberán pegar por grupos de colores sus materiales, con pegamento líquido.

Al final agrega un pedazo de listón para colgar y listo.





**NARAN  
XADUL**

## **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 que cumpla con su función.**

## **TIEMPO DE MAMÁ Y PAPÁ**

### **DISFRUTA UN RATO.**

Haz un cocktail para disfrutar una película sola o con tu pareja, por ejemplo un tinto de verano.  
Es muy sencillo, sólo necesitas vino tinto y refresco de limón.  
Sirve con hielos y unas rodajas de limón.