

Lunes ⚡



Semana de la Tierra

Esta semana es el Día de la Tierra. Para que nuestros peques cuiden a la Tierra es importante que empiecen valorándola.

Hoy te sugerimos compartir con ellos lo maravillosa que es esta pelota azul y verde en la que vivimos con esta actividad de reuso. Toma cajas, botellas, frascos e invita a tus peques a hacerle una casa o ciudad a sus muñecos. Recuérdales incluir flores, alguna fuente de agua y quizá hasta animales. Platica de cómo es bonita la Tierra y la importancia de cuidarla.



Habilidades académicas con tip de importancia y alternativas

En mi familia amamos las historias; inventarlas, leerlas o escucharlas y tenemos varios juegos:

1. Continuando la historia con el último sonido.

Alguien empieza a contar un cuento y de repente frena, el de al lado debe continuarlo con la última letra que escuchó. Con más pequeñitos puedes jugar a palabras que empiezan con... (y escogen la palabra)

2. Noches de cuento.

Antes de dormir, toda la familia hacemos una casa de campaña improvisada con sábanas y colchas. Cada noche alguien distinto escoge un cuento para leer y todos los demás lo escuchamos. Cuando es el turno de mi hijo de 5 años que aún no sabe leer, él toma un libro de imágenes e inventa su historia.

3. Diario de una cuarentena.

AMO escribir diarios. Lo he hecho toda mi vida sin saber que tiene grandes beneficios a la salud mental. Y he tratado de transmitirles esa hábito a mis hijos. Desde el día 5 de la cuarentena mis hijos escriben o dibujan una hoja de su diario de cuarentena.

30 DÍAS
EN CASA
Temporada 2 ⚡

POR



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES



NARAN XADUL



Inteligencia emocional en cuarentena

CHECK IN EMOCIONAL

Muchas veces vivimos en una gran desconexión entre lo que sentimos y lo que pensamos. Identificar cuando sentimos una emoción como enojo, miedo, frustración o tristeza es el primer paso para regularla. Para enseñar al cuerpo a identificar emociones y a la vez tener unos momentos de conexión con tu peque y contigo, te invitamos a que por las mañanas y por las noches hagas un recorrido por tu cuerpo para ver qué encuentras ahí.

Puedes usar esta tabla para guiarte:



DÍA	ME SIENTO (MAÑANA)				ME SIENTO (NOCHE)			
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES

Ideas para bebés y toddlers



MOTRICIDAD GRUESA

Gateadores y caminadores:
atravesar túneles de sillas y
sábanas.



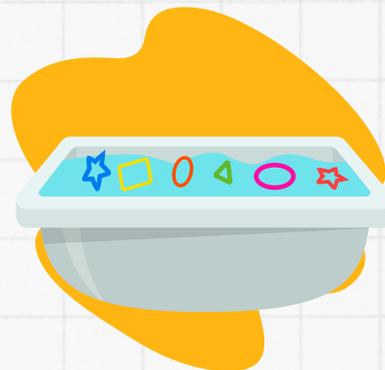
MOTRICIDAD FINA

Meter abatelenguas o cartas
en frasco con tapa con una
pequeña apertura.



LENGUAJE

Utiliza el ritmo de una canción
sencilla para cantarle a tu
peque todas sus actividades.



SENSORIAL

Recipiente grande de gelatina
con menos agua y cortadores
plásticos de galletas.



MÚSICA Y MOVIMIENTO

Cacerolas y cucharas de
madera al ritmo de salsa,
cumbia y merengue.