



DÍA 9



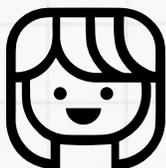
30 DÍAS

EN CASA

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



POR



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa

PATROCINADO POR:

Pharmaton[®]
KIDDI[®]



NARAN
XADUL

LUNES EN LA PLAYA

TIP PARA DISFRUTAR (Y SOBREVIVIR) LA CUARENTENA

Bañarse y vestirse todos los días.

- Podrás pensar que dado que no hay escuela, ni vas a salir de tu casa no tiene sentido vestirse, bañarse y arreglarse, pero los seres humanos necesitamos rutinas y patrones predecibles en nuestras vidas para pensar en algo distinto a lo que va a suceder después, las rutinas nos dan seguridad.
- Todas las mañanas tú y tus hijos vístanse, desayunen, tiendan la cama, lávense los dientes y por las noches, hagan una rutina antes de dormir.
- Inclusive busca hacer diferentes rutinas para ti mismo y para tus hijos el fin de semana.





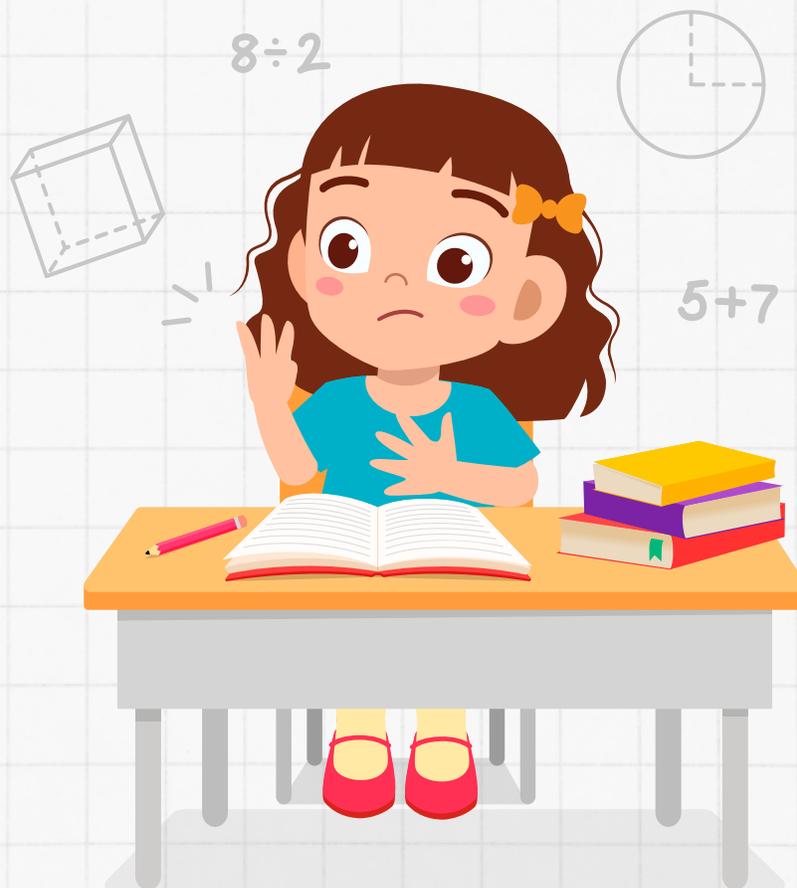
NARAN
XADUL

TIP DE HOMESCHOOLING DEL DÍA

Por KIDDI PHARMATON

- Parte el trabajo en partes pequeñas para que se sienta más manejable para tus hijos.
- Cuando los niños contemplan una lista interminable de tareas hace sentido que se sienten rebasados y frustrados.
- Concéntrate en una sola tarea y dentro de esa misma tarea en pequeñas partes.

Ej: Si tiene que hacer 10 sumas empieza proponiendo que resuelva las primeras 3 y poco a poco ve acompañándolo en el camino. Es mucho más constructivo 5 sumas bien hechas por un niño tranquilo, que 10 sumas con frustración y enojo.





NARAN
XADUL

TIP DE DISCIPLINA EN TIEMPO DE CUARENTENA

No expectativas.

Mientras menos expectativas tienes, es menor la posibilidad de decepcionarte y por lo tanto llenarte de enojo y frustración.

- **Es probable que en algún momento vamos a discutir, o pelear pero esto también debería de entrar en las expectativas por convivir tan de cerca con nuestra familia.**
- **Ten pocas expectativas de ti misma, de tu pareja y de tus hijos. Comunícate, escucha, perdona y cuida. Básicamente se trata de librar esta crisis sanos y conectados. Si en el camino adquirimos alguna habilidad o hábito nuevo va a ser maravilloso, pero definitivamente no es necesario.**





NARAN
XADUL

TEMA DEL DÍA DE HOY: EN LA PLAYA

JUEGO LIBRE

Pónganse traje de baño.

Hagan una playa con toallas o sábanas que representen la arena y el mar, le puedes agregar si tienes en casa cubetas y palas, animales de mar de juguete, pelotas inflables o globos (solo mayores de 3 años).

Ventajas pedagógicas: en el juego de roles los niños procesan emociones, entienden mejor el mundo social, desarrollan el pensamiento creativo y la imaginación. Al jugar con otras personas, practican la capacidad de tomar turnos, hacer acuerdos, negociar y resolver conflictos.





NARAN
XADUL

JUEGO SENSORIAL

Juego con agua.

Pon una palangana con agua en tu regadera, jardín, azotea o patio. Puedes darle a tus peques una variedad de utensilios para jugar: jeringas, goteros, platos de juguete, muñecos.

Pueden averiguar qué objetos flotan y cuáles se hunden, lavar carros, bañar bebés o poner a flotar barquitos de papel.

Juego con "arena".

Ingredientes:

8 tazas de harina

2 tazas de aceite de bebé

Otra opción de juego sensorial, si estás dispuesta a tener un poco más de tiradero, es hacer palanganas o charolas de galleta con "arena" hecha de harina y aceite de bebé: puedes jugar a que pequeños muñecos van a la playa.

Ventajas pedagógicas:

El juego sensorial relaja a los niños y les permite aprender del mundo que los rodea, así como principios de física, química y matemáticas a través de la experiencia directa. Por ejemplo, jugando con el agua los niños aprenden qué flota y qué se hunde o cómo los líquidos toman la





NARAN
XADUL

MOTRICIDAD FINA EN LA PLAYA

- Pon juguetes pequeños en la palangana de agua y pide a tus peques que los saquen con pinzas de cocina o con un cucharón con agujeros.
- Si tienes arena en casa, los niños mayores pueden trazar “olas” con diferentes patrones.
- Le puedes hacer colas de sirena de masita y cuentas pequeñas.
- Puedes imprimir y pedir que tus hijos coloreen imágenes de la playa.

Ventajas pedagógicas:

A veces pensamos que para lograr que los niños aprendan a escribir y pintar deben pasar tiempo haciendo planas (y pelando con mamá o papá probablemente); sin embargo, hay muchas habilidades que necesitan adquirir antes y que por suerte son mucho más divertidas.

En las actividades de arriba, los niños están practicando la pinza, el trazo, el control de la mano, la fuerza y la coordinación ojo mano; todos estos son requisitos de preescritura.





NARAN
XADUL

PARA GASTAR UN POCO DE ENERGÍA

Voleibol de playa con globos.

El objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con niños más grandes, pueden pegarles con platos de cartón o tubos de fomi de alberca.

Carreras de obstáculos de playa.

Puedes sacar todas las cosas de playa o alberca de tu casa y construir una ruta para tus peques. Brincar adentro y afuera de la llanta, correr de un lado al otro como si estuvieras nadando, jalar sobre una toalla a su hermano, hacer como que llenan una cubeta de arena con una pala. ¡Usen la imaginación!

Ventajas pedagógica:

Que se cansen y duerman mejor.





NARAN
XADUL

TV

Recomendación:
Episodio de Daniel Tigre de la playa

ENCUÉNTRALO AQUÍ

Documental del mar

MIRA AQUÍ

TIP PEDAGÓGICO:

A partir de los 3 años la televisión puede ampliar el vocabulario de los niños y hasta enseñarles habilidades sociales. Lo importante es que tú retomes el contenido de los programas y lo traigas a la vida diaria. Por ejemplo, puedes utilizar las canciones para regular los sentimientos que usa el Tigre Daniel o bien platicar sobre sus animales del mar favoritos.

CUENTO

El pez arcoiris.

ENCUÉNTRALO AQUÍ

TIP PEDAGÓGICO:

Cuando les leas un cuento nuevo, puedes iniciar la lectura enseñando la portada y leyendo el título para después preguntar: ¿De qué crees que se va a tratar el cuento? Al final, contrasta sus suposiciones con lo que pasó en realidad en la historia.