



# DÍA 15



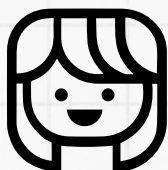
## 30 DÍAS

### EN CASA

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



POR



NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa

PATROCINADO POR:

**ADerogyl**<sup>®</sup>  
infantil



NARAN  
XADUL

## MARTES DE MÚSICA E INSTRUMENTOS

### TIP PARA DISFRUTAR (Y SOBREVIVIR)

## LA CUARENTENA

**¡Todo acompañado de música es mucho mejor!** Si están inquietos, pongan música para bailar y liberar energía, si están ansiosos, algo relajante o tranquilizante, y si están aburridos canciones para cantar juntos a todo pulmón.





NARAN  
XADUL

# TIP DE HOMESCHOOLING DEL DÍA

Si tienes más de un hijo, una noche antes, revisa lo que cada quien va a hacer y crea horarios en los que puedas dedicarte a ayudar a un hijo cuando el otro está haciendo trabajo más independiente y así, no sentirte rebasada.

Leer, ver programas educativos, colorear o dibujar (en ciertas edades) son actividades que se pueden hacer de forma independiente mientras ayudas a tu otro hijo con actividades nuevas o más complejas.





NARAN  
XADUL

# TIP DE DISCIPLINA EN TIEMPO DE CUARENTENA

Es normal que en estos momentos en que las demandas a mamá y papá aumentaron más y no hay descansos de los peques, estés un poco más desbordada; pero a la vez es una gran oportunidad para aprender a respirar y regularte.

**Aquí te compartimos cómo respirar para disminuir el estrés.**

- Inhala buscando que el aire que entra infle tu región abdominal como globo y que al exhalar se desinfle.
- Trata de que la inhalación sea lenta, cuenta 3 o 4 segundos y al exhalar agrega un segundo más.
- Repite la respiración varias veces hasta que sientas que tu cuerpo se relaja.





NARAN  
XADUL

# JUEGO LIBRE

Si tu peque aún no ha tenido oportunidad, es un gran momento para que veas en YouTube orquestas, mariachis o bandas.

Recuerda que la tecnología tiene como función de educación suplir experiencias que no se pueden tener de otra manera.

Como en estos momentos ver a una orquesta.

## **Ventajas pedagógicas:**

Jugar es una maravillosa estrategia para conocer, interactuar y eventualmente entender el mundo que los rodea.





NARAN  
XADUL

# JUEGO SENSORIAL

## 1-3 años: Botellas de sonidos.

Pon en botellas de agua vacías distintos materiales y permite que tu toddler explore con los diferentes sonidos. Para mayor seguridad las puedes sellar con silicón.

## 3-6 años:

Aprovechando los huevos de pascua de plástico, llena pares de huevos con las mismas semillas (arroz, frijol, alubia, maíz), séllalos y pide que encuentren los pares.

Ponle a tus peques diferentes tipos de música e invítalos a bailar y llevar el ritmo con los huevos de plástico.

## Ventajas pedagógicas:

Desarrollar el oído es fundamental para mejorar la comunicación: tanto el habla como la comprensión del otro.





NARAN  
XADUL

# MOTRICIDAD FINA

## 1-3 años

Pide ayuda a tu peque para llenar las botellas con diferentes materiales y escuchar el sonido que producen.

## 3-6 años

¡Hagan instrumentos musicales!

### MIRA EL TUTORIAL AQUÍ

Ponles música a tus peques y pídeles que escuchen con atención y pinten al ritmo que sienten. Puede ser lento o rápido, con líneas rectas y curvas, o jugando con la presión que ejercen con el lápiz sobre la hoja de papel.

### Chispitas de colores.

Pregúntales cuál es su instrumento favorito y dibújalo sobre una hoja de papel. Después, muéstrale cómo agarrar el pincel de manera correcta como si fuera un lápiz (con la pinza, que es sujetarlo entre los dedos índice y pulgar y así apoyarlo en el dedo medio) y pídele que ponga todas las chispitas de colores dentro del instrumento. Como éste, pero con otro dibujo:

### Ventajas pedagógicas:

Utilizar pinceles, plumones, colores y crayolas permite a los peques practicar el agarre correcto al escribir.





NARAN  
XADUL

# PARA GASTAR UN POCO DE ENERGÍA

**Hacer música con el cuerpo:** crear sonidos pegando palmadas con las manos, palmeando las piernas, la barriga o zapateando.

**Invita a tus peques a bailar todo tipo de géneros musicales:** salsa, rock, pop, clásico, cumbia. También puedes jugar el juego de las sillas o congelarse cuando pare la música.

## **Ventaja pedagógica:**

La música transmite y genera emociones en los peques: alegría, tristeza, emoción, paz.







NARAN  
XADUL

## TV

Mira estos videos en inglés y español de los sonidos de los instrumentos musicales para niños:

[MIRA AQUÍ](#)

[MIRA AQUÍ](#)

### TIP PEDAGÓGICO:

Recuerda que la tecnología es una herramienta que no es buena ni mala, lo que la hace buena o mala es el uso que le das. YouTube por ejemplo tiene contenido de no muy buena calidad pero también permite que los niños conozcan todo tipo de instrumentos y géneros musicales.

## CUENTO

Los instrumentos del mundo. Mi primer libro de sonidos de Marion Billet.

[ENCUÉNTRALO AQUÍ](#)

### TIP PEDAGÓGICO:

No sólo los cuentos tienen que ser de ficción. Los cuentos sobre el mundo que nos rodea son otra forma maravillosa de expandir el vocabulario, de los peques y acompañarlos a conocer cosas nuevas. Cuando encuentres algún tema que le interese a tu peque no dudes en buscar más libros al respecto.