

# DÍA 20



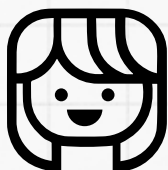
## 30 DÍAS

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

# NUESTROS HÉROES: DOCTOR@S, ENFERMER@S Y TRABAJADOR@S DE SALUD

## TIP PARA CUIDARTE EN LA CUARENTENA

Recomendaciones de series que puedes ver con tu peque al lado sin picarte los ojos:

- Zumbo's Just Desserts.
- Documentales de animales.
- Documentales del planeta.





NARAN  
XADUL

# **TIP DE VACACIONES EN CASA DEL DÍA**

**Recuérdale a tu hijo que esta forma de vacacionar es temporal y que van a volver las vacaciones como las conoce eventualmente.**

**Los peques tienden a vivir en el presente y les cuesta trabajo darse cuenta que las cosas no son permanentes.**



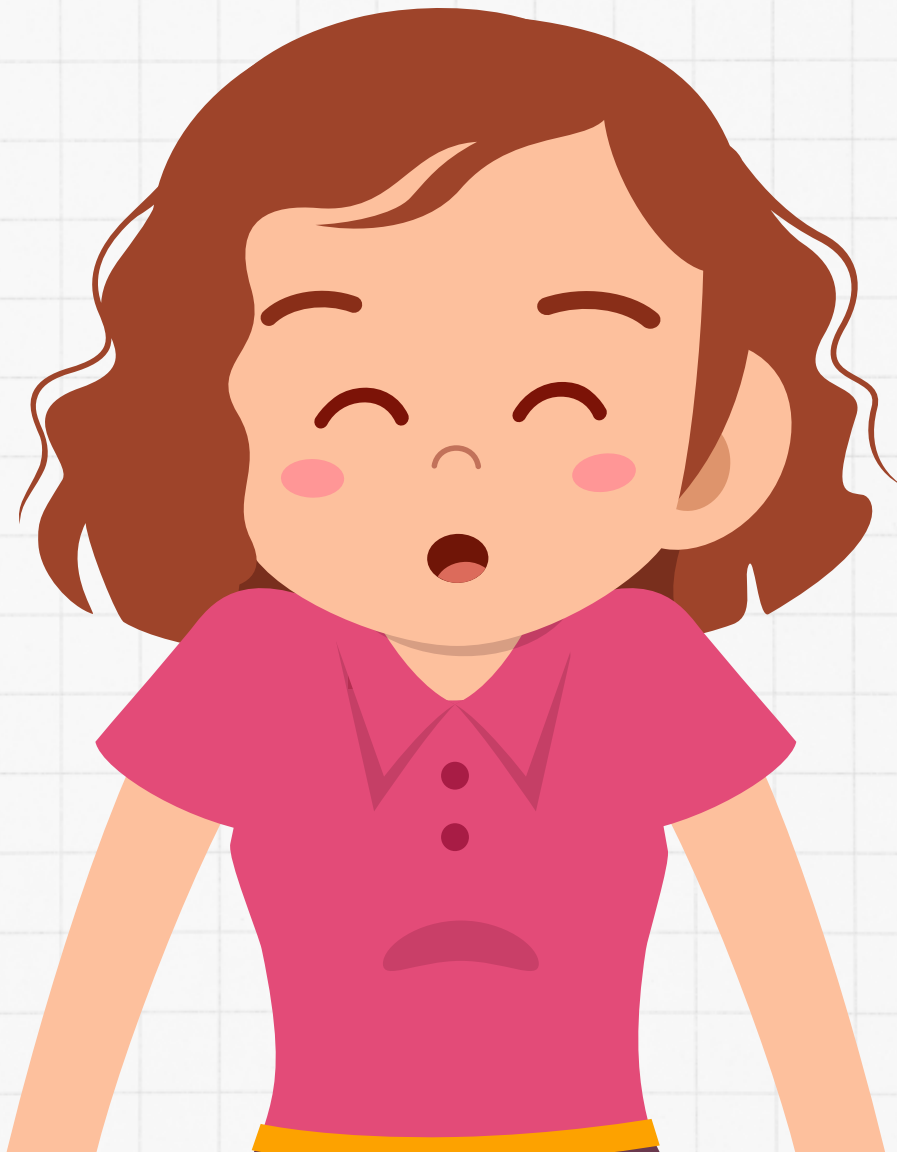


NARAN  
XADUL

# **TIP DE DISCIPLINA EN TIEMPO DE CUARENTENA**

Para regular a tus peques, primero regúlate tú. Antes de resolver el conflicto o llanto número 30 del día respira profundo, cuenta del 1000 al 990 hacia abajo, y repite “un día a la vez” (a menos de que sea una emergencia, puede esperar).

No podemos enseñarle a nuestros chiquitos a no gritar gritando o a no pegar pegando. Recuerda que al final, lo que haces, enseñas.





NARAN  
XADUL

# JUEGO LIBRE

Saca tu kit de doctor. Puedes agregar curitas, frascos vacíos, vendas, cubrebocas y guantes, gel antibacterial. Impulsa que tus hijos jueguen libremente inclusive si juegan con temas angustiantes.

Con los peques de 1-3 este mismo juego más que de roles va a ser de imitación.

## **Ventaja pedagógica:**

A través del juego los peques tramitan sus grandes emociones y entienden mejor el mundo que los rodea.





NARAN  
XADUL

# JUEGO SENSORIAL

## 3-6 años

Una gran idea para normalizar los guantes y cubrebocas, que muchas veces pueden generar angustia en los peques, es jugar con ellos: puedes meter objetos misteriosos en una caja, sentirlos con guantes y adivinar qué son, puedes explicar su función poniéndolos en tus manos.

También puedes pintar bocas chistosas en los cubrebocas y jugar como si fueran máscaras.





NARAN  
XADUL

# DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS Y DE PENSAMIENTO

## 1-3 años

- **Jugar al doctor:** poner curitas en diferentes partes del cuerpo de un peluche o muñeco.
- **Canastas del tesoro de doctor:** agrega palos de paleta, estetoscopio de juguete, jeringas de juguete, termómetro de juguete, vendas y todo lo que tengas a la mano. Recuerda que para que el tamaño de los objetos sea seguro, no deben pasar por el cartón del rollo de papel higiénico.

## 3-6 años

- **Arte con goteros o jeringas (sin aguja obvio):** pinta un poco de agua con colorante vegetal de diferentes tonos y pinten con gotitas que salen de los goteros o agujas sobre una hoja de papel. Si lo hacen sobre servilletas, verás cómo se van degradando los colores para formar una verdadera obra de arte.
- **Cucharear torundas de algodón:** déjalos que con la ayuda de una cuchara pasen las torundas de algodón de un recipiente a otro.
- **Vendar muñecos rodeándolos:** dales vendas y enséñales cómo vendar a sus peluches y muñecos.
- **Quitar curitas:** aprovecha el muñeco o peluche al que le habían puesto curitas, y ahora pídeles que se las quiten con mucho cuidado para no lastimarlos.

## Ventajas pedagógicas:

Busquemos ayudar a nuestros peques jugando a entender lo que viven y ven a su alrededor.



NARAN  
XADUL

# PARA GASTAR UN POCO DE ENERGÍA

## 1-3 años

Canciones de partes del cuerpo: canten y bailen juntos “chuchuwa”, “cabeza, hombros, rodillas, pies”, o cualquier canción que les enseñe las partes de su cuerpo.

## 3-6 años

Jueguen “Doctor dice” en vez de “Simón dice”.

### Ventaja pedagógica:

Mover el cuerpo permite mejorar la calidad de sueño de tus peques. Recuerda que el sueño es, entre otras cosas, una oportunidad del cuerpo para descansar, por lo que se requiere que éste esté cansado.







NARAN  
XADUL

## TV

Recomendación:  
El Tigre Daniel va al doctor.

### TIP PEDAGÓGICO:

Busca siempre series o programas en los que los peques reciban mensajes positivos, recuerda que si el personaje es grosero, contesta mal o maltrata a los otros, los peques van a tender a imitarlo al igual que si es compasivo, positivo y empático como el Tigre Daniel.

## CUENTO

El pequeño Edu va al pediatra de Linnie Bie

### TIP PEDAGÓGICO:

Los libros pueden ayudar a los peques a anticipar momentos difíciles y a manejarlos con cierta distancia segura, como ir al doctor o al dentista.

