

Martes ⚡



## Semana de la Tierra



Pongan semillas de árboles (de preferencia de la zona) en bolas de tierra y barro. Déjenlas secar en un lugar oscuro.

Toma un paseo con tus peques (con tapabocas y cuidando la distancia) y busca terrenos baldíos o lugares con pasto o tierra para lanzarlas.

Mientras caminan puedes recolectar diferentes formas, tamaños y colores de hojas y platicar sobre los árboles y plantas diferentes con los que se topan y sobre cómo los árboles fabrican oxígeno, absorben el CO<sub>2</sub> (gases que no pueden hacer daño) y son casa para muchos animales.

**30 DÍAS**  
EN CASA  
Temporada 2 ⚡

POR



NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



NARAN  
XADUL

## Sacar energía jugando al circo

La verdad, la verdad, es que con entretener-educar hijas, trabajar, cocinar y ordenar, a veces me doy cuenta que durante el día ni ellas ni yo nos movimos mucho. Esta falta de movimiento la sufro en las noche cuando pasan horas y horas y recibo visitas de "no puedo dormir". La idea de sacar energía preparando un espectáculo de circo con maquillaje y disfraces fue de mi hija mediana, actriz y enemiga del deporte de nacimiento. Durante la semana, en vez de salir al jardín a otra vez jugar escondidas, practicaron maromas, brincos y chistes para presentarlo el viernes por zoom a la familia. La hora del jardín se hizo popular de nuevo y el sueño mejoró ligeramente.



**NOTA:** aunque en la práctica entrenar leones es espantoso, jugar al león es muy divertido.

Y porque si yo escribo la idea no me resisto al tip pedagógico, estas actividades no sólo te ayudan a que tus peques duerman mejor (muy importante, claro) sino que mejoran su coordinación, su fuerza, su agilidad y hasta su humor. Recuerda que es importante que los peques calienten y se enfríen así como que consuman suficiente agua.

¿Qué tal si juegas con ellos al circo, les enseñan habilidades nuevas y haces una presentación el fin de semana para los abuelos?

**Leones y tigres.** Atravesar aros, rodar como tronquitos, equilibrarse en un pie y luego en otro y, claro, rugir muy fuerte.

**Cuerda floja.** Caminar por una línea trazada en el piso, brincar en ella, correr, moverse en zigzag, atravesar con los ojos cerrados o hasta para los más garndes dar redondillas sobre la "cuerda floja" (cinta pegada al piso).

**Acróbatas.** Dar maromas hacia adelante y hacia atrás (recuerda deben pegar la barbilla al pecho), trepar o escalar a mamá o papá hasta pararse en sus hombros, tocar las puntas de los pies, hacer mariposa.

**Los payasos.** Dar vueltas hasta marearse e intentar caminar en línea recta, chocar con los hermanos con almohadas bajo la ropa, intentar que el globo no caiga al piso. Caminar de espaldas con la ropa al revés, cuidando no chocar.

**Hombres y mujeres elásticas.** Posiciones de yoga y ejercicios de flexibilidad.



NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES

## Inteligencia emocional en cuarentena

### Monstruo feliz, monstruo enojado

Uno de los elementos iniciales clave de la inteligencia emocional es entender qué hay detrás de nuestras emociones, qué nos hace sentir felices, con miedo o tristes.



Una bella manera de introducir a nuestros peques a conocerse mejor es hacer en conjunto una serie de dibujos en los que ilustremos qué nos hace sentir miedo, tristeza, ternura, alegría.

El libro de **Monstruo triste, monstruo feliz** de Ed Emberly y Anne Miranda puede ser un buen ejemplo.

Trabaja una emoción por día dibujando con tu peque cómo se ve la emoción en el centro y las diferentes situaciones que le generan esa emoción a un lado.

