

Jueves ⚡



Jugando y conectando en casa

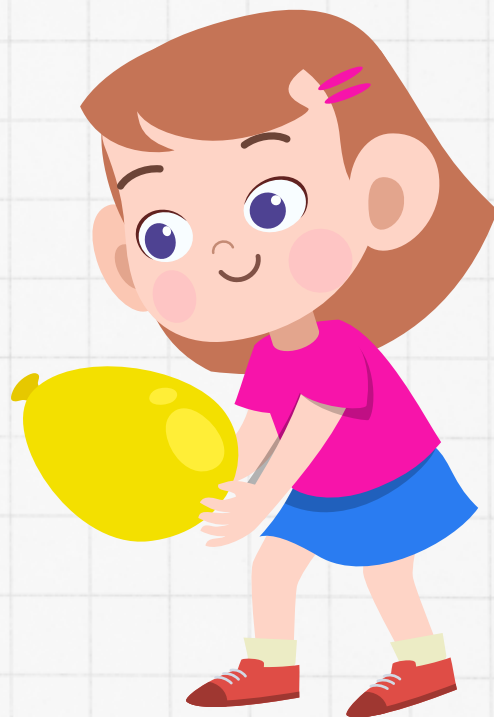
Desde guerras de cojines hasta clases de yoga familiares, el hecho de movernos cuando estamos en casa es fundamental para descansar mejor.

Para la cápsula del tiempo imprime algunas fotos de ti y tus peques haciendo estas actividades especiales de conexión y movimiento.

Si aún no has tomado fotos, te compartimos algunas ideas de las que más han disfrutado nuestro equipo con sus peques para conectar y moverse.

Ideas de actividades para moverse con los niños del equipo NX

- Atrapar a mis hijas persiguiéndolas con un aro. **Erika**
- Lanzar pelotas a un bote colocado a 10 pasos de distancia. Ir aumentando los pasos. **Consuelo**
- Guerra de almohadazos. **Andrea**
- Escondidas por la casa. **Laila**
- No dejar que se caiga el globo, practicar lanzar y atrapar. Tenis de globos y platos de papel. **Silvia**
- Achuras con zapatos. La distancia a brincar cada vez se va haciendo más grande. **Sandy**



30 DÍAS
EN CASA
Temporada 2 ⚡

POR  NARAN XADUL
Y COMIENZOS_CONSCIENTES



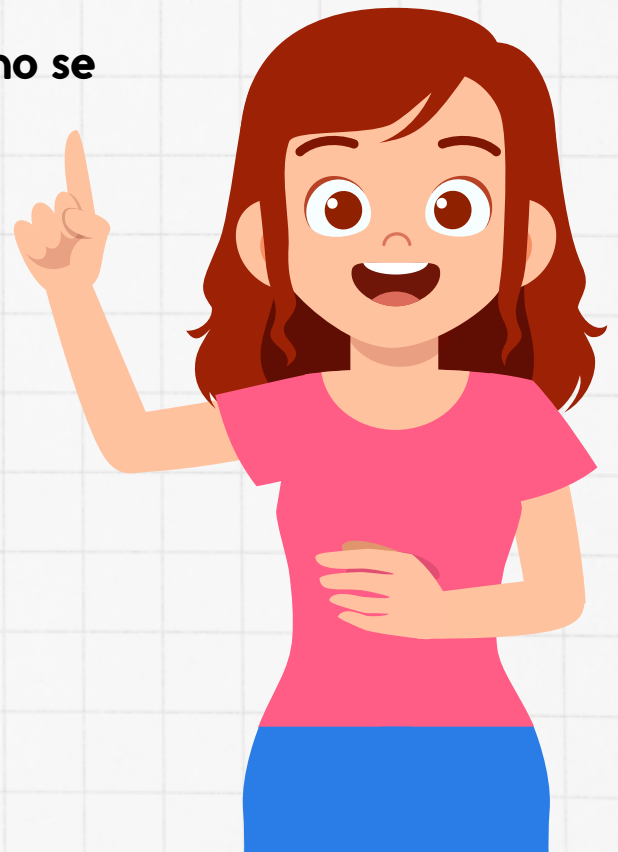
NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES

Cuando mamá y papá trabajan en cuarentena

Lecciones que aprendí en la cuarentena que ojalá recuerde

- A mis hijas sí les hace diferencia saber que estoy cerca.
- Todos tenemos hijos que gritan, interrumpen y lloran. Hasta el jefe del jefe de mi esposo.
- Las maestras de mis hijas son unas santas y merecen todo mi amor, respeto y cariño.
- Comer en familia **SÍ** es la base de la conexión, relación y comunicación con los peques.
- Papá es igual de capaz que mamá, sólo es cuestión de práctica.
- La prisa y el tráfico son la fuente del **80%** de mi estrés materno.
- No pasa nada si no hago nada, el mundo no se detiene, ni explotan mis hijas.
- Las mujeres somos muchos mejores haciendo **3** cosas a la vez que los hombres.
- Es más valiosa una mañana de apapachos que de limpieza profunda.
- La televisión no es el diablo, el diablo es el smartphone.





NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES

Inteligencia emocional en cuarentena

Amor Propio de @ommom

Todos se paran frente al espejo. Primero cada quien se ve a los ojos en el espejo y dice “me gusta que...” de uno mismo. En la siguiente ronda debes ver a la otra persona a los ojos y decirle “me gusta de ti que...”

Después elijan entre todos algunas afirmaciones y díganse las frente al espejo viéndose a los ojos: soy valiente, soy amable, me quiero, aprendo de mis errores, me merezco lo bueno.

