



# DÍA 3



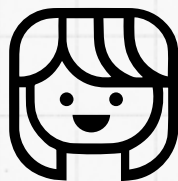
## 30 DÍAS

EN CASA

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



POR



NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa



NARAN  
XADUL

# MATERIALES NECESARIOS DEL DÍA:

- Palitos de madera
- Una cuerda para saltar
- Masita
- Palillos





NARAN  
XADUL

# MOMENTOS DEL DÍA:

<b>DESPERTAR</b>	Incluye abrazos y apapachos, hoy no hay tanta prisa.
<b>RUTINA DE MAÑANA</b> y actividad para perfeccionar cepillado de dientes	Enseña nuevas habilidades de autocuidado y aprovecha para perfeccionar las que ya tiene: Hoy pueden practicar ponerse y quitarse calcetines (medias) y zapatos. <b>MIRA AQUÍ</b>
<b>DESAYUNO</b>	Te pueden ayudar a poner la mesa, limpiar la mesa y hasta lavar trastes. Desayuna tú también.
<b>MOMENTO MINDFULNESS DEL DÍA</b> Por: Gisela Cordero @omm.mom	<b>MARTES DE MINDFUL EATING</b> <b>MATERIAL:</b> Comida que se pueda comer con las manos. <b>INSTRUCCIONES:</b> Elige una comida del día, puede ser el lunch o la cena, lo que se te facilite más y prepara un plato con diferentes alimentos, colores, texturas y olores.  *Ojo, prepara el platillo sin que los niños te vean para que no sepan qué es.  – Siéntense en la mesa y tápales los ojos con un paliacate o antifaz.  – Ponles el plato enfrente y permite que vayan experimentando con sus sentidos, oliendo, tocando, probando y describiendo lo que perciben hasta adivinar lo que es.  *Si no adivinan, quítales el antifaz y permite que te describan visualmente lo que hay en su plato, lo más detallado posible, color o forma, etc.  *Puedes ponerles diferentes cosas en un mismo plato o intentar poner varios pequeños.



NARAN  
XADUL

## PROYECTO

Incluye según los periodos de atención de tu peque motricidad gruesa, pensamiento matemático, motricidad fina, arte y creatividad, juego de rol y habilidades de vida práctica.

### EL RESTAURANTE

#### Actividades Proyecto Día 3

**Pensamiento Matemático:**  
Ordenar galletas por tamaño.

**Motricidad Gruesa o tiempo en exterior:**  
-Llevar al jardín utensilios de cocina de juguete o viejos y cocinar con lodo, plantas y flores.

**Juego de roles:**  
-Mesa sensorial de pasta, arroz y frijoles, diferentes tipos y colores de pasta. Trastes de juego. Pinzas.

**Habilidades Vida Diaria:**  
Poner la mesa y quitar la mesa. Lavado de trastes y mesa.

**Motricidad fina:**  
Construir un restaurante de duplos o bloques.

## SNACK

Busca opciones simples. Pide ayuda a tu peque para preparar y recoger. Hoy pueden hacer esta opción:

### PALETAS DE JÍCAMA

Corta una jícama grande en rectángulos, ponles un palito de madera o un tenedor.  
Pon en un plato chamoy líquido, limón y polvito de chamoy.

Deja que tus niños sumerjan sus paletas en los chilitos y a disfrutar.

Aquí puedes encontrar otras opciones. **LEE AQUÍ**

## JUEGO LIBRE Y GUARDAR

Pocos juguetes, poco tiradero. Es buen momento para hacer algo de limpieza de casa. Checa las especificaciones en la sección de juego libre del PDF.



NARAN  
XADUL

<b>SIESTA O TV</b>	<p>Si ya no hace siesta puedes contar cuentos o ver un poco de TV. Tú puedes tomarte un café o té y hacer de comer. Una muy buena idea es pedirle a sus abuelos que a través de alguna aplicación de mensajería por vídeo les cuenten un cuento</p>
<b>COMIDA</b>	<p>Come tú también. Te pueden ayudar a poner la mesa, limpiar y hasta lavar los trastes. Puedes enseñarles a tus hijos a poner la mesa de forma independiente siguiendo esta imagen:</p> <p><b>MIRA AQUÍ</b></p>
<b>TV</b>	<p>Tiempo de pantallas para mamá también O para adelantar tus pendientes. Puedes checar nuestro listado de recomendaciones de libros y de series.</p> <p>Nuestra recomendación del programa del día:</p> <p>Daniel el Tigre</p> <p><b>ENCUÉNTRALO AQUÍ</b></p>
<b>DEPORTE O TIEMPO DE EXTERIOR</b>	<p>Aprovecha para que liberen energía. Puedes hacer ejercicio tú también. Checa nuestras recomendaciones en la sección de ejercicios dentro del PDF.</p> <p>Actividad de día: Brincar la cuerda.</p> <p>Pueden hacerlo dentro de casa o en el exterior. También pueden jugar con la cuerda a brincarla en el piso sin tocarla, viborita, limbo, amarrarla a peluches y "llevarlos a pasear. Si tus hijos no saben hacerlo, es un gran momento para aprender.</p> <p>Ve la referencia aquí: <b>MIRA AQUÍ</b></p>
<b>CUENTA CUENTO</b>	<p>Puedes acompañarlo de un té calentito y una cobija. Aquí el cuento del día:</p> <p><b>LEE AQUÍ</b></p> <p>O compra este libro: Así es mi Corazón, de Jo Witek y Christine Roussey.</p> <p>Es ideal para niños más pequeños como una introducción de lo que son las emociones y sentimientos, lo encuentras en Amazon.</p>



NARAN  
XADUL

## JUEGO LIBRE Y GUARDAR

Si sientes que están inquietos puedes cambiarlo por arte, experimentos o cocina. Checa nuestras recomendaciones de opciones de arte, recetas o experimentos dentro del PDF.

Arte:

Niños 1- 2 años:

Pintar con sus dedos.

Pon pintura en tapas de refresco o pequeños recipientes. Dile que meta su dedo y lo estampe en una hoja. Tú puedes dibujar sobre las huellas caritas, bichos o lo que se les ocurra.

Si no tienes pinturas lavables en casa puedes hacer la tuya así:

**VE ABAJO**

Niños 3 – 5 años:

Estructuras con palillos y masita.

Hagan estructuras con palillos y bolitas de masita, como este:

**MIRA AQUÍ**

Puedes buscar otros materiales para lograrlo, como popotes, madera, isopos, crayones.

## RUTINA DE LA NOCHE

Empieza temprano para terminar temprano.

No te olvides de incluir cuentos, dar gracias, o recordar el día.

Aquí algunas recomendaciones:

### 5 TIPS PARA QUE LA NOCHE SE PRESENTE DE MEJOR MANERA.

1. Ten una rutina clara y consistente en la que tus hijos participen y estén involucrados; cuando hay rutina, los bebés/ niños fluyen con esta, el nivel de ansiedad baja y no pelean en contra tuya.

2. Elimina por completo cualquier aparato electrónico una hora antes de la hora de dormir. Esto elevará el nivel de melatonina en el cuerpo promoviendo un sueño más rápido, profundo, largo y reparador.

3. Obedece las señales de cansancio que envía el cuerpo de tu hijo, no te esperes a que llegue al punto de quiebre y berrinche; cuando recién comienza a tallarse los ojos y bostezar es un buen momento para comenzar con nuestra rutina de sueño.



NARAN  
XADUL

## RUTINA DE LA NOCHE

4. Crea un ambiente apto para dormir dentro de casa desde una hora antes. Baja el nivel de la luz, prende música clásica. Realiza actividades relajantes como dar un baño caliente, un masaje, cena tranquila y nutritiva, un buen apapacho.

5. Siempre ten para ti y tu familia un ritual sagrado de despedida previo a la hora de dormir; una vez dentro del cuarto realiza una actividad de máximo 3 minutos que le indique al cuerpo que llegó la hora de dormir, podemos utilizar, cuentos, canciones, respiraciones y posiciones de yoga, libreta de agradecimiento, un baile tranquilo. Esta actividad deberá de ser siempre la misma para que cumpla con su función.

## TIEMPO DE MAMÁ Y PAPÁ

### DISFRUTA UN RATO.

Videojuego en pareja.

Jueguen algún videojuego juntos ya sea en consola o en sus computadoras.

Te recomendamos este curso online GRATUITO:

[MIRA AQUÍ](#)

