



DÍA 5



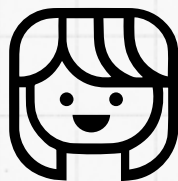
30 DÍAS

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:

- Hojas de papel o post it
- Colores
- Kilos de frijoles o semillas





NARAN
XADUL

MOMENTOS DEL DÍA:

DESPERTAR	Incluye abrazos y apapachos, hoy no hay tanta prisa.
RUTINA DE MAÑANA y actividad para perfeccionar cepillado de dientes	Enseña nuevas habilidades de autocuidado y aprovecha para perfeccionar las que ya tiene: Hoy pueden practicar una súper idea para que aprenda a agarrar el lápiz correctamente: MIRA AQUÍ
DESAYUNO	Te pasamos una receta deliciosa: HOT CAKES DE CAMOTE Y AVENA INGREDIENTES: - 1/2 taza de puré de camote - 1/2 taza de avena en hojuelas - 1 huevo - 2 cucharadas de leche de vaca o vegetal - 1/2 cucharadita de miel de maple/miel de abeja o azúcar (NO ofrecer miel de abeja a niños menores de 2 años) - 1/2 cucharadita de extracto de vainilla - 1/8 de cucharadita de sal - 1/8 de cucharadita de polvo de hornear ENCUÉNTRALA AQUÍ
MOMENTO MINDFULNESS DEL DÍA Por: Gisela Cordero @omm.mom	JUEVES DE ESCUCHA CONSCIENTE MATERIAL: bocinas y aplicación de música en celular. INSTRUCCIONES: Busca en tu aplicación de música una playlist de sonidos de la naturaleza, puede ser un bosque tropical, una playa, sonidos de la lluvia. Pídeles a tus hijos que se recuesten o se sienten cómodamente y si pueden cierran los ojos. Pon la música y pídeles que te vayan describiendo de dónde creen que provienen los sonidos que están escuchando. Diviértanse un rato adivinando un par de tracks.



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 PICNIC

Motricidad gruesa:

–Lleva al jardín utensilios de cocina de juguete o viejos y cocina con lodo, plantas y flores.

– Juego: “Jugaremos en el bosque mientras que el lobo no está”

Pensamiento matemático:

Lista de picnic con el número y una imagen de la comida
1 sándwich, 2 manzanas.

Aparear números escritos con su representación concreta.

Motricidad fina:

Utilizar pinzas de cocina o de pan para transferir comida de juego a una canasta.

Pasen frijoles de un recipiente a otro .

Envolver con papel aluminio la comida del picnic.

Hacer un collage de la comida para el picnic incluyendo frutas verduras.

Juego de roles:

Picnic de peluches en el jardín o sala.

Vida diaria:

Aprender a esparcir crema de cacahuete, mayonesa, queso, mermelada en un pan para hacer un sándwich.

Hacer agua de limón.

SNACK

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

SANDWICH DE MANZANA O PLÁTANO CON CREMA DE CACAHUATE

Corta las manzanas en rodajas grandes, pon crema de cacahuete y una pizca de granola.

También puedes hacer lo mismo con plátano, elige la fruta que más le guste a tu peque.

Aquí puedes encontrar más recetas.

MIRA AQUÍ



**NARAN
XADUL**

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.
SIESTA O TV	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. Hablen con abuelos por celular o Facetime para que les cuenten un cuento.
COMIDA	Come tú también. Te pueden ayudar a poner la mesa, limpiar y hasta lavar los trastes. HOY 5 IDEAS PARA QUE PRUEBE Y AME EL CAMOTE: MIRA AQUÍ
TV	Tiempo de pantallas para mamá también O para adelantar tus pendientes. Puedes checar nuestro listado de recomendaciones de libros y de series. Existen Apps súper entretenidas que además les ayuda a aprender. Nuestra recomendación del día: Lingo Kids Es una app para aprender inglés de una forma divertida con canciones, juegos y actividades. Ofrece un entorno seguro y libre de anuncios. Está disponible en google play y app store GOOGLE PLAY APP STORE
DEPORTE O TIEMPO DE EXTERIOR	Aprovecha para que liberen energía. Puedes hacer ejercicio tú también. Checa nuestras recomendaciones en la sección de ejercicios dentro del PDF. Actividad de día: Rally dentro de casa para activar el cuerpo: Son ejercicios de cardio para ti y liberadores de energía para ellos. Empiecen en una recámara saltando como ranita, o dando marometas en la cama. Pasen a otras zona de la casa dando saltos de conejo, desplantes o saltos de lado. En cada zona deberán hacer un nuevo ejercicio, por ejemplo abdominales, resistencias, sentadillas, levantamiento de kilos de frijoles. Arma tu rutina como tú más quieras. Con 15 minutos, será más que suficiente.



**NARAN
XADUL**

CUENTA CUENTO

Puedes acompañarlo de un té calentito y una cobija.
Aquí el cuento del día:

LEE AQUÍ

O compra este libro:

La princesa vestida con una bolsa de papel, de Robert Munsch
y Michael Martchenko.

Un príncipe frívolo y una princesa valiente que se niega a renunciar a su dignidad y libertad son los protagonistas que dan vida a esta historia. Fomenta la independencia, la eliminación de la violencia y la libre elección.

ENCUÉTRALO AQUÍ

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:

Jueguen a veo veo.

Describe algún objeto de la casa para que tu hijo lo encuentre, lo apunte o si es pequeño, lo traiga hasta ti.

Este juego ayuda a estimular el lenguaje, es importante describir las cosas con tamaños, colores y usos.

Niños 3 – 5 años:

Pistas en casa.

Para los más grandes, puedes esconder un tesoro en casa y marcar una serie de pistas con dibujos para que las vayan siguiendo. Puede participar toda la familia, o sólo los niños.

Una vez que le agarren la onda, puedes pedirle a ellos que organicen su propia búsqueda del tesoro.



**NARAN
XADUL**

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.**
- 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.

Noche de juegos de mesa y vino.

Abran una botella de vino y saquen sus juegos de mesa preferidos. Mamá y papá también necesitan momentos de diversión y relajación.

Un recomendación de juego para adultos: Catan