

Miércoles



Tiempo en la cocina

La realidad es que muchas de nosotras estamos cansadas de cocinar, pero estar en familia, alrededor de la mesa, para muchos ha sido uno de los regalos de la cuarentena. Desde las viejas recetas favoritas hasta experimentar con ingredientes nuevos, cocinar y comer nos llena de recuerdos.

Aprovecha esta tarde para recrear los platillos o darte un tiempo para hacer esa receta que viste en algún sitio y emocionó a tu hijo.

Guarda en tu caja las recetas, listas de súper o menús que utilizaron, en algún momento van a ser ventanas a estos momentos.



Te invitamos también a que pruebes algunas de las favoritas de nuestro equipo:

Smoothies de fruta en peligro de extinción. Karen

Soy muy mala calculando cantidades por lo que aprendí a congelar fruta que estaba ya muy madura. Mis hijas convirtieron los smoothies de plátano congelado con moras, mango, piña o fresa en su colección favorita.

Galletas de mantequilla (ricas y fáciles). Sara

½ t azúcar

½ t harina

45g de mantequilla suave

1 cu royal

1 huevo

1 cu vainilla.

Batir todo hasta hacer una masa.
Hacer bolitas y al horno 10-15 min.

Muffins súper sanos de plátano. Ilana

3T avena

2 platanos machucados

3 huevos

2 C de stevia

½ c royal

1c vainilla

1c canela

1 ½ tazas leche de almendra

Chispas de chocolate

Mezclar todo hasta incorporar.
Hornear a 190 hasta que el palillo salga seco 30 mins aprox.



Sara

30 DÍAS
EN CASA
Temporada 2



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES



NARAN
XADUL

Habilidades académicas

LA IMPORTANCIA DE NO COMPARAR

Hemos escuchado muchas veces que cada niño tiene su ritmo, pero en estos momentos en que las maestras mandan trabajo, esta frase se vuelve difícil de poner en práctica. Si la maestra dice que debería trazar números del 1 al 3 en crema de afeitar y mi peque más bien mete sus manos y la salpica por todos lados... ¿Será que algo está mal con él? Esta preocupación crece aún más cuando en los grupos de mamás aparecen las fotos de los pequeños impecablemente sentados trazando el número 19.

Recuerda que nuestro trabajo como mamás es crearle el escalón que le permita alcanzar la siguiente meta, más que exigirle que llegue tan alto que se sienta frustrado y desmotivado.

Algunos consejos para lograrlo:

- Observa a TU hijo y pon objetivos alcanzables para él.
- Motívalo y aprecia el esfuerzo más que el resultado.
- Enséñale que equivocarse no sólo no es malo sino que es una gran oportunidad para aprender.
- No compares, recuerda que lo importante es que los peques estén en movimiento constante hacia adelante desde su propio punto de partida, no del de los demás.
- **NUNCA** compares a tu peque con hermanos, amigos o familiares. Enfatiza que cada quien es único y la diversidad enriquece.





NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES

Mindfulness con @ommom

ESTATUAS

Tocar una campanita u otro instrumento musical mientras los peques se mueven de un lado a otro. Cuando para el sonido, se congelan y ponen atención en lo que sienten. ¿Cómo late su corazón? ¿Cómo se siente la respiración? Repetir varias veces.

