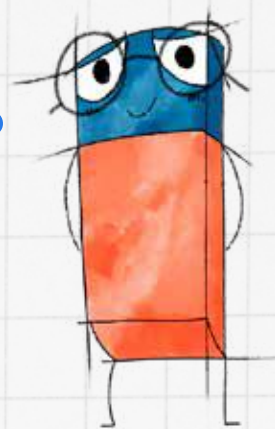




DÍA 19

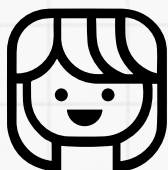


30 DÍAS

EN CASA

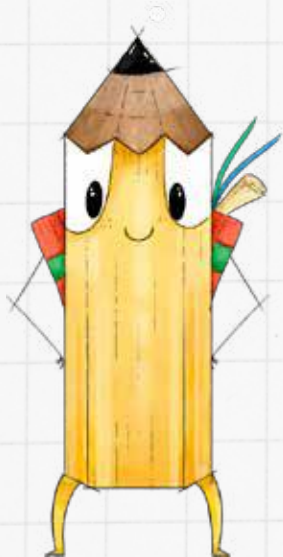
La guía para sobrevivir, conectar, aprender y divertirse en familia.

POR



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa

PATROCINADO POR:

Pharmaton
KIDDI



NARAN
XADUL

LUNES BAJO EL MAR

TIP PARA CUIDARTE EN LA CUARENTENA

En la mañana y antes de dormir haz un rápido recorrido por tu cuerpo notando cómo te sientes: busca puntos de tensión o incomodidad en espalda, hombros, mandíbula, estómago, cabeza, pies o manos y respira profundamente entre 3 y 5 veces hasta que sientas que el estrés se libera.





NARAN
XADUL

TIP DE VACACIONES EN CASA DEL DÍA

Recrea con tus peques algunos aspectos memorables o agradables de las vacaciones: el pastel de la abuela que suelen visitar, piñas coladas con los pies en el agua, estar en pijama un día entero, acampar aunque sea al interior, jugar un juego de mesa a distancia con los primos.





NARAN
XADUL

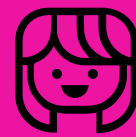
TIP DE DISCIPLINA EN TIEMPO DE CUARENTENA

Muchos de nuestros pequeños están cada vez más decepcionados con todas las pérdidas que estar en casa implica: ver amigos, salir de vacaciones, visitar el parque... esto nos genera a los adultos mucha frustración porque en realidad no podemos hacer nada para arreglarlo.

Más que tratar de minimizar o invalidar la decepción y frustración de nuestros peques, tratemos de escuchar (sin juzgar) y validar.

Recordemos que éste es un duelo para todos y va a estar acompañado de momentos de negación, negociación, enojo y finalmente aceptación.





NARAN
XADUL

JUEGO LIBRE

Invita a tus hijos a jugar a los animales marinos, imitando sonidos y movimientos. Puedes hacer un barco o lancha de cajas de cartón o cojines, recrear el mar con toallas, sábanas o tela azul (o lo que tengas a la mano) y jugar a rescatar animales marinos, pescar, bucear por el mar, y hasta visitar a las sirenas.

Deja que los niños vayan a donde los lleve su imaginación.





NARAN
XADUL

JUEGO SENSORIAL

1-3 años

Bolsa sensorial bajo el mar.

En una bolsa tipo ziploc mete un poco de gel para peinar mezclado con agua y colorante azul, todos los animalitos marinos que encuentres, diamantina, arroz crudo y cuentitas de colores.

Deja que tus peques exploren “el fondo del mar” y jueguen un rato con ella. Puedes reforzar la bolsa con cinta adhesiva para evitar que se salga el gel.

3-6 años

Aprovechando el calor, pon una alberquita si tienes jardín o patio o inclusive puedes poner en el baño una tina de bebé para jugar. Le puedes poner unas gotas de colorante azul al agua, animales marinos de tina, conchas o caracoles de mar, piedras y diferentes contenedores de agua.

También puedes agregar cubos de hielo azules.

Otras ideas con tinas de agua pueden ser pescar, hacer barquitos y soplarles con popotes, observar cuáles cosas flotan y cuáles se hunden.



imagen: kidsactivitiesblog.com



NARAN
XADUL

DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS Y DE PENSAMIENTO

1-3 años

Canastas de tesoros marinos.

La idea de una canasta del tesoro es reunir objetos que le pueden parecer interesantes a tu peque, para que pueda explorar y manipular lo que se encuentra dentro. Estas canastas las puedes ir variando con los días en colores, objetos y texturas. Por ejemplo puedes incluir una esponja, un cucharón de madera, un par de cuadros de tela de colores y texturas diferentes, un pequeño traste de peltre, un peluche o figura de plástico de animales marinos, un frasco con agua, aceite y colorante sellado, entre otros. Recuerda que para que los objetos sean de un tamaño seguro, no deben pasar por el cartón del rollo de papel higiénico.

3-6 años

- Hagan un álbum o marco para foto decorado con peces, conchitas y arena de colores. Pongan una foto de tu hijo cuando era bebé.
- Con pinturas de agua y sobre una hoja, pinten peces con las huellas de sus manos o deditos.
- Hagan peces gorditos con papel aluminio, sólo tienen que moldearlos con las manos.
- Con figuras geométricas de papel de colores y ojitos, invita a tus peques a crear peces. Para peques más grandes es una buena actividad para aprender a recortar.
- Trazar olas sobre papel azul (o el que tengas) y luego recortarlas.

Ventajas pedagógicas:

Recortar fortalece la mano y ayuda a practicar movimientos independientes de cada dedo.

PARA GASTAR UN POCO DE ENERGÍA

1-3 años

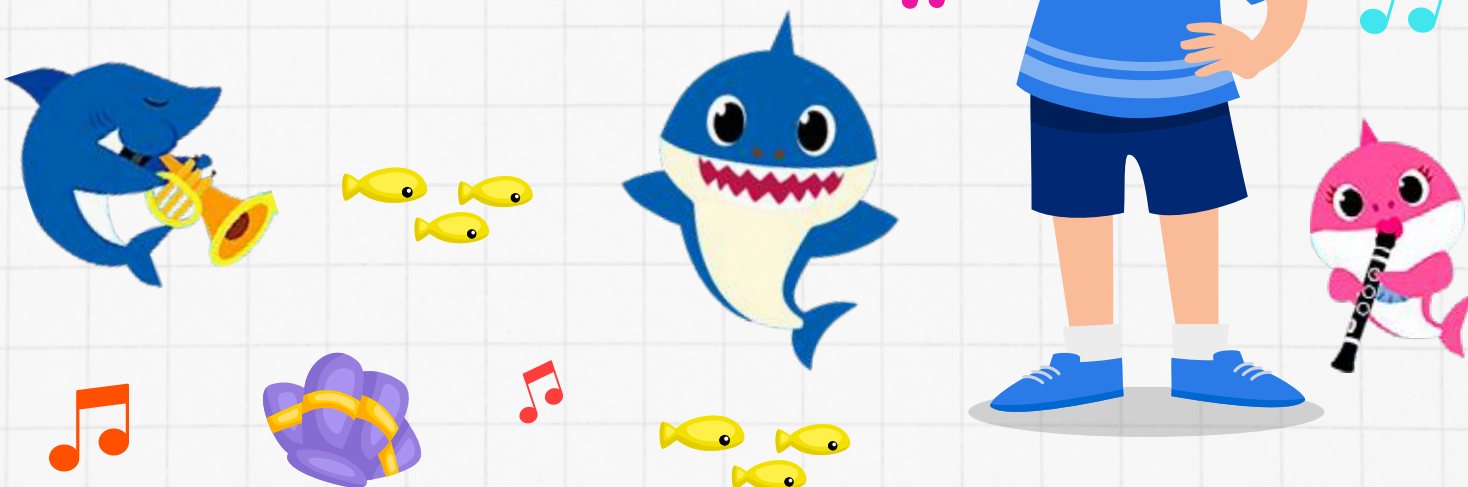
- Bailen y canten con mucho entusiasmo canciones con temas del mar: Baby Shark, Un pececito, En el mar la vida es más sabrosa.
- Jueguen a correr, mientras uno es el pescador y se encarga de atrapar a los demás con un aro.

3-6 años

- Jueguen sardinas enlatadas. Es básicamente el juego de las escondidas, pero a la inversa. Es decir, sólo se esconde un jugador y cada uno de los demás jugadores lo buscan por su cuenta. Cuando uno de ellos encuentra al jugador escondido, se esconde junto con él en lugar de revelar su escondite. Así, hasta que el último los encuentre.
- La opción de jugar al pescado con aro puede ser divertida en esta edad también.

Ventaja pedagógica:

Al jugar a perseguir a los peques, ellos siguen resolviendo la angustia de separación al aprender que aunque se pueden ir, los buscamos y encontramos.





NARAN
XADUL

TV

Recomendación:

Princesita Sofía Sirena

Videos educativos de peces, delfines, focas, ballenas, etc.

TIP PEDAGÓGICO:

Ver videos educativos al lado de nuestros peques nos permite acercarnos a mundos a los que no siempre tienen acceso y amplían su vocabulario y conocimiento del mundo que los rodea.

CUENTO

Un pez, dos peces, pez rojo, pez azul de Dr. Seuss.

MIRA AQUÍ

CÓMPRALO AQUÍ

TIP PEDAGÓGICO:

Los libros de Dr. Seuss son ideales para niños pequeños ya que riman y repiten varias veces las mismas frases, siempre con un toque de humor.