



# DÍA 17



## 30 DÍAS

### EN CASA

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



POR



NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa





NARAN  
XADUL

# JUEVES DE SUPERHÉROES Y SÚPER PRINCESAS

## TIP PARA DISFRUTAR (Y SOBREVIVIR) LA CUARENTENA

**Relájate.** Vive un día a la vez. No tengas prisa, no hay necesidad de salir ni de llegar a ningún lado. No tienes que ser puntual ni seguir un horario fijo. Respira hondo. Medita algunos minutos. Agradece que estás vivo y que toda tu familia tiene salud y está unida.





NARAN  
XADUL

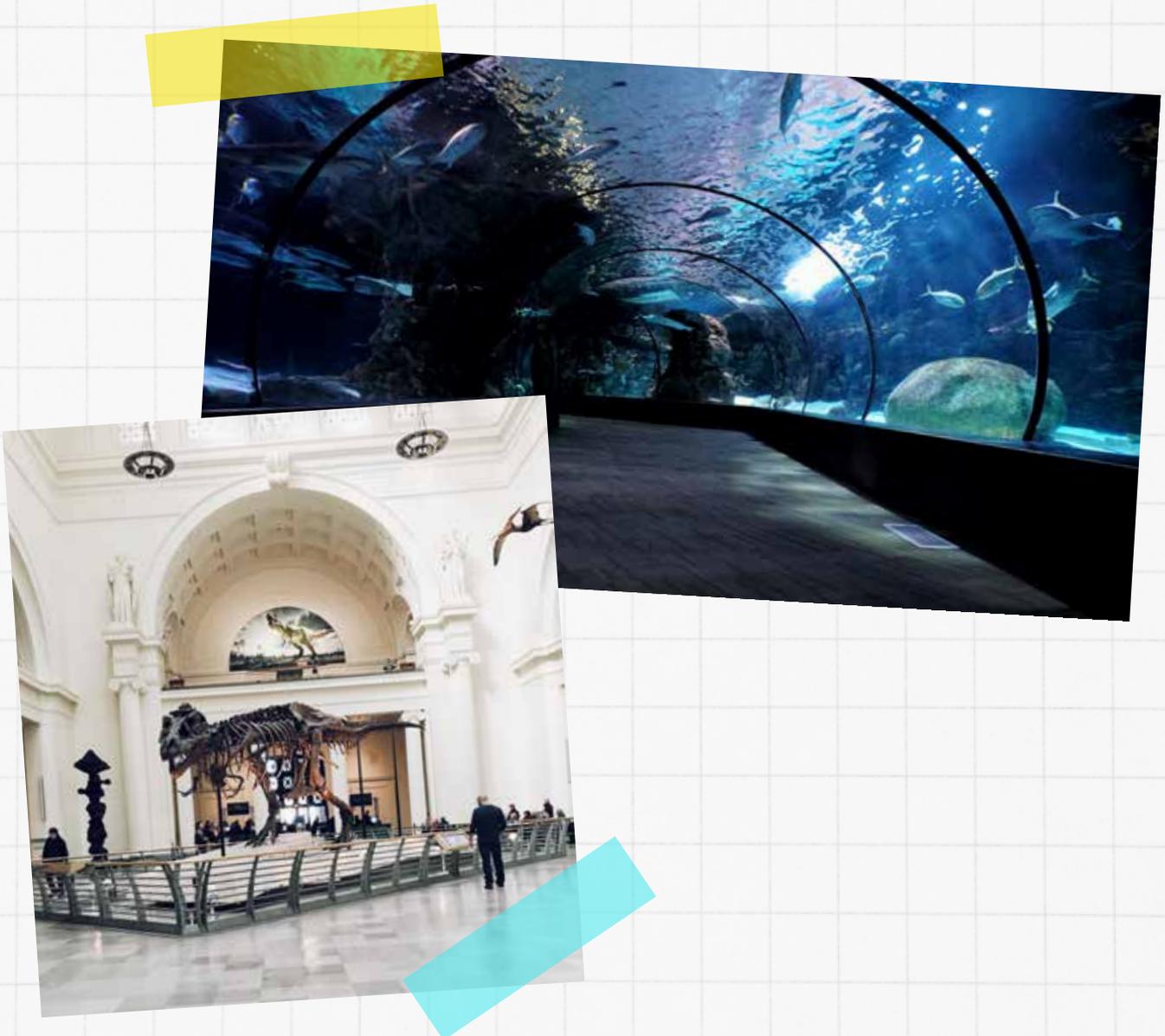
# TIP DE HOMESCHOOLING DEL DÍA

POR:

Pharmaton  
KIDDI

Utiliza la tecnología a tu favor y busca recursos para que tus peques puedan explorar el mundo quedándose en casa, existen miles de opciones para visitar virtualmente como acuarios, museos y parques nacionales.

Lo más importante es que elijas aquellos que contengan temas que apasionen a tus hijos.





NARAN  
XADUL

# TIP DE DISCIPLINA EN TIEMPO DE CUARENTENA

En estos momentos es normal que tus peques peleen más de lo acostumbrado, recuerda que están compartiendo casa 24 horas al día niños aún inmaduros y poco regulados.

Si constantemente se pelean por las posesiones, éste es un buen momento para establecer algunas reglas.

- Cada uno tiene derecho a tener sus propios juguetes. El dueño del juguete puede decidir si lo presta o no. El hermano que quiera usar el juguete de alguien más lo debe de pedir prestado.
- Los juguetes grandes que son compartidos se pueden:
  - A. Jugar en conjunto.
  - B. Jugar por turnos. El primero que lo toma tiene el primer turno y este turno dura hasta que él decida (curiosamente saber que ellos mismo pueden decidir hace que los turnos sean más cortos y justos).
  - C. Cuando no se cumplen las reglas sobre los turnos, recordamos la regla B. Si el problema se sigue dando el juguete se puede ir a descansar por un rato.

Uno de los consejos más importantes es que cuando los hermanos se pelean por quién tiene más o menos, es importante regresar la atención de ver al otro, a enfatizar sus propias necesidades.

Por ejemplo, si preguntan por qué tiene más cereal el hermano, contestarle: “¿Sientes que no te vas a llenar? Te sirvo más con mucho gusto.”



NARAN  
XADUL

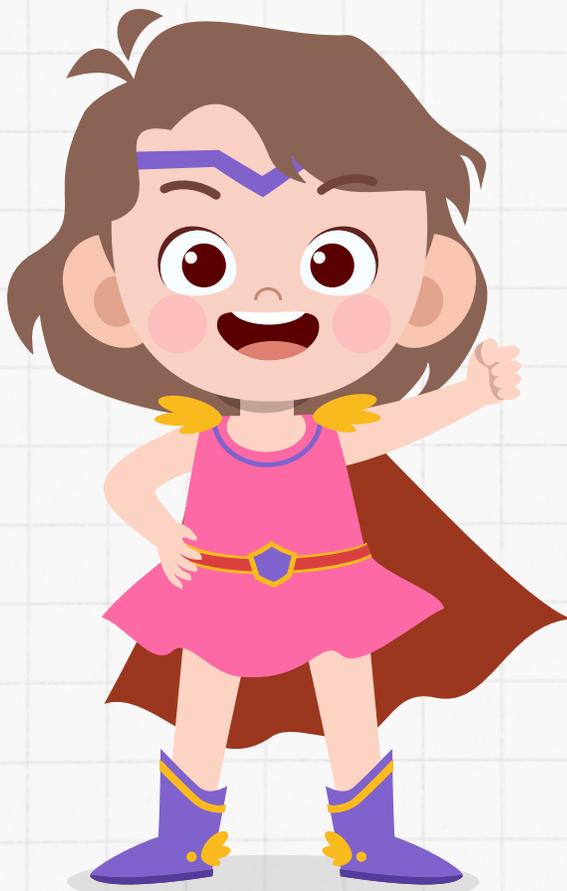
# JUEGO LIBRE

Saca disfraces que tengas guardados en el clóset o invita a tus peques a crear los suyos. Puedes incluir accesorios como lentes, espadas, collares y tutús. Ponle capas a las princesas o coronas a los superhéroes.

Motívalos para que puedan crear superhéroes nuevos.

## **Ventajas pedagógicas:**

Quizá te preocupe ver conductas violentas en el juego de tus peques, pero mientras estas conductas se mantengan como juego, respeten el bienestar físico y emocional y no sean crueles, son una parte normal y hasta importante del desarrollo que permite a los niños lidiar con la agresión y el miedo en un contexto seguro y controlado.





NARAN  
XADUL

# JUEGO SENSORIAL

## 1-3 años

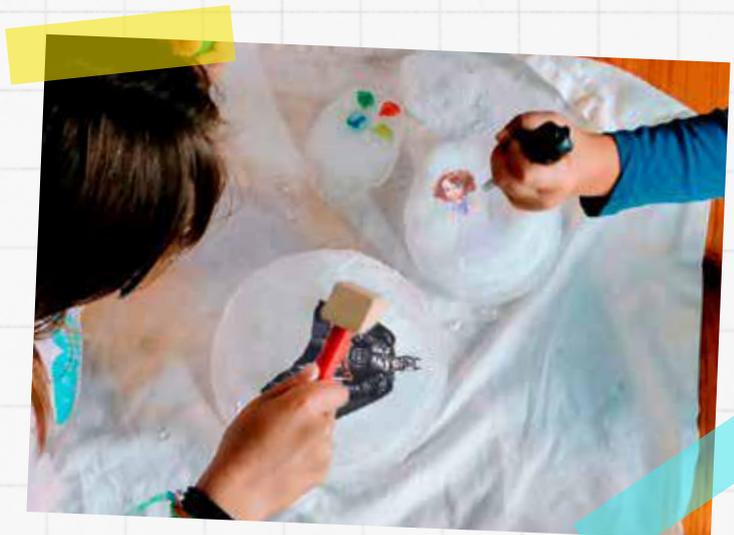
- Haz bolitas de masa y mete a los superhéroes y princesas en medio. Invita a tus peques a rescatarlos.
- En botellas de plástico recicladas que tengas en casa, hagan sus propias botellas sensoriales de princesas y superhéroes. Puedes meter dentro agua con diamantina de colores y cuentitas, y por fuera decorarlas con estampas y colorearlas con plumones.

## 3-6 años

- Llena un refractario de plástico de agua con colorante, princesas y superhéroes. Mételo al congelador por un par de horas y cuando lo saques, invita a tus peques a rescatar a sus juguetes congelados.
- Puedes atrapar a los superhéroes y princesas en un pedazo de slime y pedirles que los rescaten.
- También puedes atraparlos en arena movediza (maicena y harina con agua).
- Haz una telaraña de masking tape, y pega ahí a las princesas y superhéroes. Pídeles que intenten rescatarlos con mucho cuidado y sin romper la telaraña.

## Ventajas pedagógicas:

Buscar entre arena bolitas y derretir hielo enseñan paciencia y perseverancia.



# DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS Y DE PENSAMIENTO

## 1-3 años

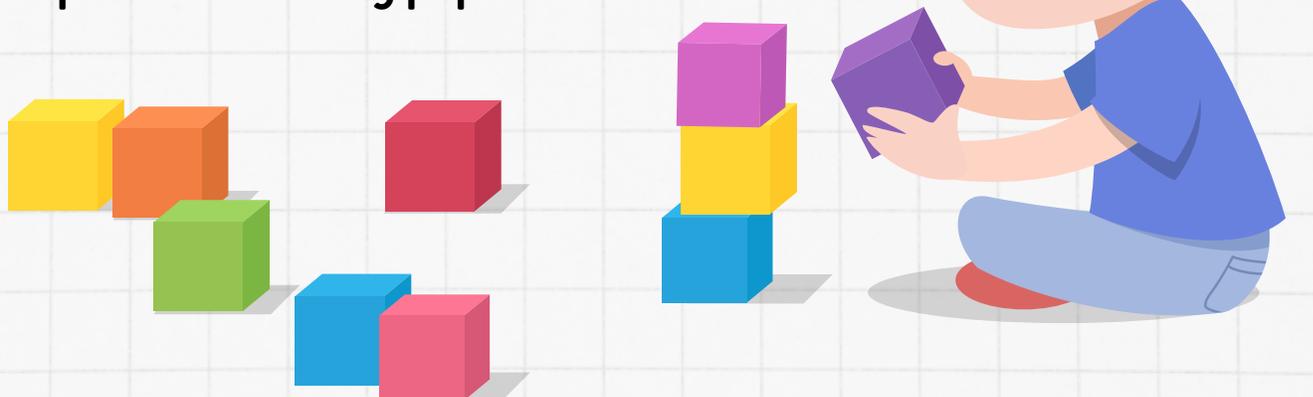
Tirar casas de bloques o de cajas de cartón o tupperes apilados una y otra vez. Hacia los 2.6 años de edad no sólo invitarlo a tirar sino también construir.

## 3-6 años

- Hagan capas, antifaces, coronas y espadas con fieltro o foamy.
- Con masita o plastilina pueden hacer superhéroes o princesas.
- Construyan enormes castillos y fortalezas con bloques. Después, tírenlos con pelotas.
- Escribir (dictar) nombre, súperpoder, súperamigos y súpercomida dentro del contorno de su capa.

## Ventajas pedagógicas:

A los preescolares les da mucha satisfacción y orgullo en ellos mismos crear y a los toddlers entender. Evitemos aplaudir de más sus creaciones y logros, evitando que pasen de hacer las cosas por orgullo y satisfacción propia a hacerlas por complacer a mamá y papá.





NARAN  
XADUL

# PARA GASTAR UN POCO DE ENERGÍA

## 1-3 años

- Jugar a volar.
- Luchitas en la cama (con mucho cuidado).
- Ataque de besos (cuida siempre respetar el “no” y el “alto” del peque).

## 3-6 años

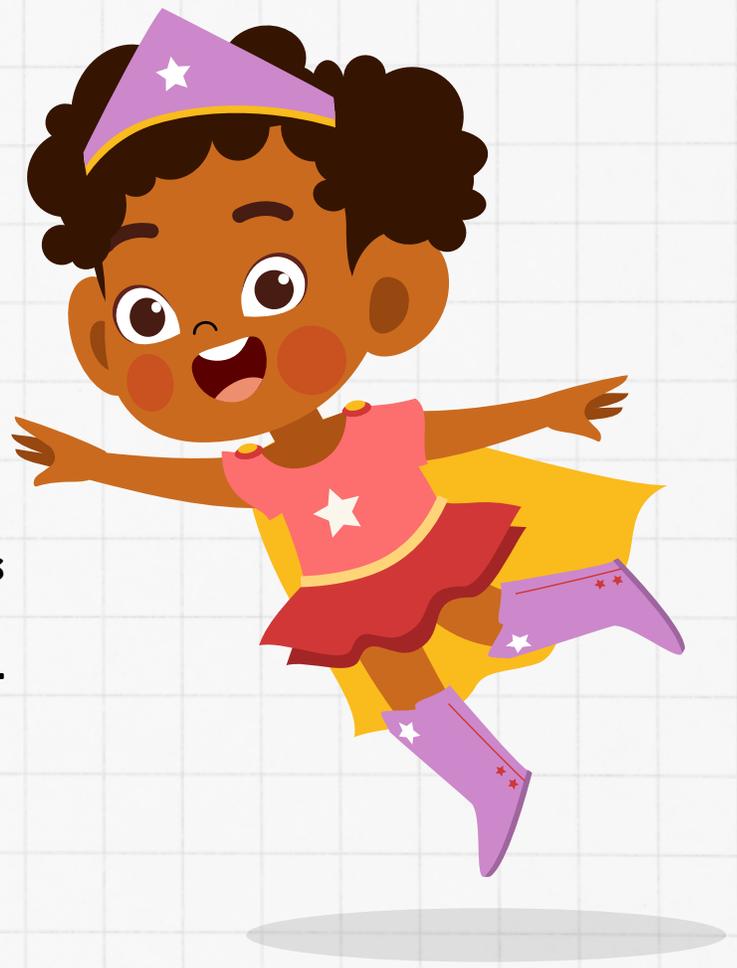
- Luchitas en la cama.
- Pista de entrenamiento.
- Super yoga Cosmic Kids.

**ENCUÉTRALO AQUÍ**

### **Ventaja pedagógica:**

Jugar luchitas con reglas claras establecidas (juego rudo) es de gran beneficio en estos momentos pues ayuda a tramitar emociones de forma sana y a medir la fuerza.

**MIRA AQUÍ**





NARAN  
XADUL

## TV

Recomendación:  
PJ Mask

**ENCUÉNTRALO AQUÍ**

### TIP PEDAGÓGICO:

Las películas de superhéroes no son para niños. Los niños conocen a los superhéroes populares a través de muñecos, libros y caricaturas especializadas para la edad, pero no van a estar listos para las películas hasta dentro de muchos años, ya que son para adolescentes y adultos.

## CUENTO

Descubran el cuento "MI ABUELO ES UN SUPERHÉROE"  
por Fernando Aguzzoli

**ENCUÉNTRALO AQUÍ**

### TIP PEDAGÓGICO:

Enseñarle a los niños a analizar las ilustraciones es otra forma muy valiosa de enseñar a leer otros tipos de lenguajes como lo es el lenguaje gráfico. Invítalos a observar las ilustraciones, señalar lo que les llame la atención, hacer inferencias con ellas.

Por ejemplo: ¿Qué crees que pase? ¿Cómo se sintió con eso?