



# DÍA 16



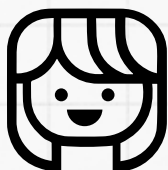
## 30 DÍAS

### EN CASA

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



POR



**NARAN  
XADUL**

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



**#YoMeQuedoEnCasa**





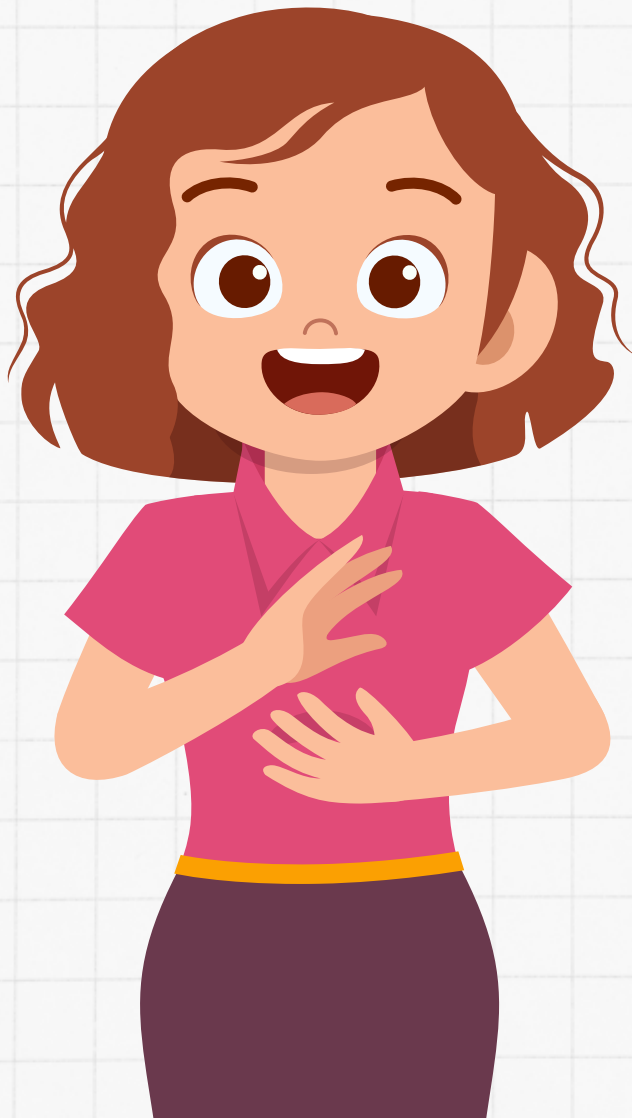
NARAN  
XADUL

# MIÉRCOLES DE GRANDES Y CHICOS

## TIP PARA DISFRUTAR (Y SOBREVIVIR)

### LA CUARENTENA

Hay días difíciles en general en cuanto a crianza y en esta cuarentena pueden aumentar en frecuencia e intensidad. Muchas veces estos días difíciles tienen que ver con las historias que nos contamos: preocuparte por cuándo va a terminar, pensar si tus hijos van a perder el año escolar o qué va a pasar en 2 meses. Todas éstas son preguntas sobre las que no tienes control y sólo te generan ansiedad.



Recuerda más bien **repetirte**  
en estos días difíciles:

**UN DÍA  
A LA VEZ**

# TIP DE HOMESCHOOLING DEL DÍA

POR: **Pharmaton**  
**KIDDI**



NARAN  
XADUL

¿Y si de verdad no lo quieren hacer?

Recuerda que la prioridad en estos momentos es que tanto adultos como niños nos sintamos seguros y conectados unos con otros. Cuando tus hijos no quieran trabajar:

- Primero que nada recuerda que la conducta comunica, trata de entender de dónde viene la resistencia ¿hay otras emociones más fuertes en ti o en ellos? ¿Siente que el reto es demasiado? ¿Tiene hambre o sueño? ¿Sus hermanos están haciendo algo más atractivo?
- Si tiene emociones atoradas o acumuladas, invítalo a platicar, dibujar o llorar. Sé empática y dale todo el tiempo que necesite. Recuerda que no hay prisa.
- Dale una alternativa divertida que desarrolle habilidades similares. (En vez de planas, ponle dibujos que utilicen ese trazo o busca objetos por la casa que empiecen con una letra en vez de escribirlos).
- Busca otras actividades que les permitan aprender y sean más atractivas en ese momento: contar un cuento, inventar canciones para memorizar, ver un video educativo.





NARAN  
XADUL

# **TIP DE DISCIPLINA EN TIEMPO DE CUARENTENA**

**¿Estás teniendo un muy mal día?**

**Para por completo toda la actividad y conecta. Acurrúcate con tus chiquitos en la cama o un sillón, apapáchense, dense abrazos y besos, platiquen, escuchen una relajación o meditación guiada o lloren juntos un rato.**

**La idea es poner una pausa al día tan larga como sea necesaria y después reiniciar. No hay absolutamente nada que no pueda esperar, el tiradero ahí va a seguir y la comida hoy puede ser un sándwich y un poco de fruta.**





NARAN  
XADUL

# JUEGO LIBRE

## 1-3 años

A jugar a la mamá, papá y bebé. Una muñeca y algunos accesorios son suficiente. Este juego funciona con todas las edades, ya que los peques de 1-3 juegan a imitar y los mayores asumen roles.

## 3-6 años

A jugar a la mamá, papá y bebé. Pon al alcance de tu peque muñecas y accesorios de cuidado que tengas en casa (carriola, pañalera y pañales, comida, platos y vasos, pequeñas escobas, recogedores y plumeros, cepillos de dientes) y deja que se diviertan un buen rato.

## Ventajas pedagógicas:

Cuando tus peques juegan a “la casita” aprenden y les hace sentido el mundo social y las muchas reglas y normas que lo acompañan.





NARAN  
XADUL

# JUEGO SENSORIAL

## 1-3 años

- Pon al alcance de tus peques alguna palangana que tengas a la mano y llénala con agua y jabón, pon dentro una esponja y diles que elijan sus muñecos favoritos y los bañen con mucha espuma.
- Las burbujas son un excelente aliado de los peques. Puedes hacerlas tú y pedirles que las revienten con las manos, los dedos, la cabeza o la nariz. También puedes enseñarles a soplar para que puedan hacerlas ellos solitos.
- Aprovecha la palangana que usaron para bañar muñecos y ahora dales unos trastes de plástico. Es una actividad muy divertida para ellos.

## 3-6 años

- Pon al alcance de tus peques alguna palangana que tengas a la mano y llénala con agua y jabón, pon dentro una esponja y diles que elijan sus muñecos favoritos y los bañen con mucha espuma. Después los pueden secar, ponerles crema y vestirlos.
- Aprovecha para que te ayuden a lavar los trastes. Es una actividad muy divertida para ellos y así pueden cooperar con las labores de casa.

## Ventajas pedagógicas:

El agua es un gran elemento para explorar y cuando les damos oportunidades a los pequeños de jugar con agua en situaciones que controlamos es menos probable que lo hagan con el agua del WC.



NARAN  
XADUL

# DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS Y DE PENSAMIENTO

## 1-3 años

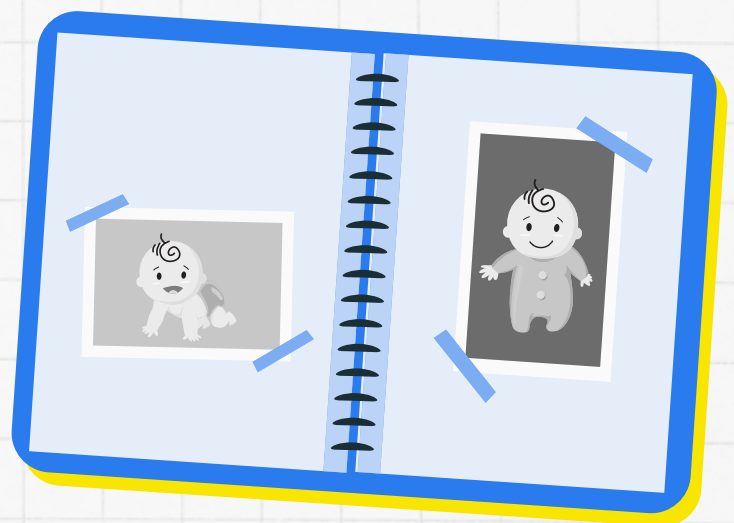
Sobre una hoja de papel y con un poco de pintura, pongan sus huellas de manos y de pies. Cada uno puede hacerlo con otro color para que sean más fácil de identificar. Pongan a un lado de quién son las huellas: de mamá, papá o hermanos.

## 3-6 años

- Hagan un álbum o marco para foto y pon una de cuando tú eras bebé.
- Imprime una hoja para recortar y junten mamás animales con sus respectivos bebés.
- Acomoden fotos tuyas de cuando eran pequeños en orden de edad. Se puede hacer lo mismo con animales: juntar pollito con gallina y gallo, ternero con vaca y toro.
- Hacer casas para animales bebés usando bloques para meter a los animales en ellas. Pueden ver fotos en la computadora para conocer madrigueras, corrales, nidos, establos.

## Ventajas pedagógicas:

Los peques preescolares aún no entienden el concepto del tiempo así que ver fotos de ellos creciendo es una forma concreta para que empiecen a entender el paso del tiempo.





NARAN  
XADUL

# PARA GASTAR UN POCO DE ENERGÍA

## 1-3 años

Construye con tus peques un camino de obstáculos para gatear (pasar por túnel, subir a algún sillón o cojín y bajar rampas).

## 3-6 años

- Organicen una carrera de obstáculos de bebés. Ponlos a gatear, moverse pecho tierra, hacer tronquitos acostados en el piso.
- Juego de mamá animal y bebé animal. El chiste es que mamá con los ojos cerrados busca a sus cachorros por los sonidos que hacen.
- Usen una sábana como paracaídas, métanse debajo y háganla volar hacia arriba y hacia abajo. Si tienes una muy colorida, mejor aún.

**MIRA AQUÍ** otras ideas.

### Ventaja pedagógica:

Gatear aún cuando los peques ya caminan ayuda a practicar el patrón cruzado y a unir el hemisferio derecho e izquierdo del cerebro, así que aunque ya lo hayan dejado atrás, sigue invitando a que lo practiquen.







NARAN  
XADUL

## TV

**Recomendación:**  
Fotos y videos de ellos mismos.

### **TIP PEDAGÓGICO:**

Cuando los peques ven fotos o videos de ellos mismos, están explorando quiénes son y diferenciándose de los demás. Dejarlos jugar con la cámara de selfies es un poco como jugar con un espejo y los puede entretener mucho tiempo.

## CUENTO

Los de Karen Katz para toddlers.

Mi mamá y Mi papá de Anthony Brown para preescolares.

**ENCUÉNTRALO AQUÍ**

### **TIP PEDAGÓGICO:**

Cuando les leas a tus pequeños libros con mensajes amorosos, asegúrate de que estén en tus piernas o a tu lado y de llenar la narración con besos y abrazos.