



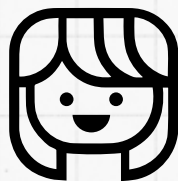
# DÍA 1

## 30 DÍAS

EN CASA

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

POR



NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa





NARAN  
XADUL

# NIÑOS 2 A 6 AÑOS

## Materiales necesarios del Día:

- Pasta (fusilli, spaghetti, rigatoni, penne)
- Listones
- Vasitos
- Frijoles
- Cuchara
- Cinta adhesiva
- Manzanas o cualquier fruta





NARAN  
XADUL

# MOMENTOS DEL DÍA:

<b>DESPERTAR</b>	Incluye abrazos y apapachos, hoy no hay tanta prisa.
<b>RUTINA DE MAÑANA</b> y actividad para perfeccionar cepillado de dientes	Enseña nuevas habilidades de autocuidado y aprovecha para perfeccionar las que ya tiene. Hoy aprovecha para perfeccionar su cepillado de dientes con con estos tips: <b>MIRA AQUÍ</b>
<b>DESAYUNO</b>	Te pueden ayudar a poner la mesa, limpiar la mesa y hasta lavar trastes. Desayuna tú también. Receta del día: <b>PREPAREN JUNTOS HOT CAKES DE COLORES</b> <b>ENCUÉTRALA AQUÍ</b>
<b>CANCIONES DE BUENOS DÍAS, BABY YOGA</b>	La rutina de empezar el día con canciones ayuda a dar estructura y sentirse bien. Hacer yoga juntos conecta y da momentos de paz. Hagan esta divertida clase de yoga: <b>MIRA AQUÍ</b>
<b>PROYECTO</b>	¿Qué te parece si el sábado comes en un restaurante creado por tus peques? Este proyecto final está pensado para niños de entre 4-12 años y busca combinar actividades académicas con creatividad y diversión. 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. <b>EL RESTAURANTE</b> <b>Actividades Proyecto Día 1.</b> <b>Motricidad gruesa o tiempo al exterior:</b> Trazar líneas en el piso con gis o bien con masking tape en interiores como formas de pasta y seguirlas caminando un pie frente a otro, corriendo y parando cuando mamá diga alto o con un coche de juguete por encima de la línea. espagueti – línea recta fusilli – línea quebrada círculos – rigatoni <b>Pensamiento matemático:</b> Hacer patrones de diferentes formas de pasta o diferentes granos y pedir que completen el patrón. arroz–frijol–maíz – ¿Qué sigue?



NARAN  
XADUL

<b>PROYECTO</b>	<p><b>Motricidad fina:</b> Collares de pasta Caras con pasta (ojos, nariz, boca, pelo)</p> <p><b>Juego de roles:</b> Tina sensorial con pasta de colores y tamaños distintos (frijoles y arroz) platos, cacerolas, vasitos, etc.</p> <p><b>Vida diaria:</b> Pasar con cuchara pasta, frijoles o alubias de un contenedor a otro.</p>
<b>SNACK</b>	<p>Busca opciones simples. Pide ayuda a tu peque para preparar y recoger. Algunas opciones: Palillos de uvas con queso Manzana con crema de cacahuete Bastones de jícama con Hummus</p>
<b>JUEGO LIBRE Y GUARDAR</b>	<p>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.</p>
<b>SIESTA O TV</b>	<p>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.</p>
<b>COMIDA</b>	<p>Come tú también. Te pueden ayudar a poner la mesa, limpiar y hasta lavar los trastes. Puedes enseñarles a tus hijos a poner la mesa de forma independiente siguiendo esta imagen:</p> <p><b>MIRA AQUÍ</b></p>
<b>TV</b>	<p>Tiempo de pantallas para mamá también O para adelantar tus pendientes. Puedes checar nuestro listado de recomendaciones de libros o de series. Nuestra recomendación del programa del día: Daniel el Tigre</p> <p><b>MIRA AQUÍ</b></p>
<b>DEPORTE O TIEMPO DE EXTERIOR</b>	<p>Aprovecha para que liberen energía. Puedes hacer ejercicio tú también. Checa nuestras recomendaciones en la sección de ejercicios dentro del PDF. Jugaremos en el bosque. Es una canción que los papás recordarán con nostalgia y que pueden jugarla en la sala o en algún lugar que tenga espacio para correr.</p> <p><b>MIRA AQUÍ</b></p>



NARAN  
XADUL

## CUENTA CUENTO

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

### LEE AQUÍ

o compra este libro:  
**Monstruo Triste, Monstruo Feliz**, de Ed Emberley y Anne Miranda. Lo puedes encontrar en Amazon :)

## 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: Actividad recoger manzanas.

Con cinta adhesiva traza un árbol y en las puntas de cada rama coloca un objeto que simule una manzana. El niño tiene que seguir la línea del tronco y de las ramas para conseguir la fruta para ponerla en una canasta. Puede hacer en un solo pie, dando pasos pequeños con los pies uno tras de otro.

### ENCUENTRA LA REFERENCIA AQUÍ

Niños 3 – 5 años: Actividad cruza la telaraña.

Con un estambre o cinta haz una telaraña en un pasillo. La idea es cruzarla sin tocarla, como se muestra en el ejemplo.

### ENCUENTRA LA REFERENCIA AQUÍ

## 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.



NARAN  
XADUL

## RUTINA DE LA NOCHE

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 cumpla con su función.

## TIEMPO DE MAMÁ Y PAPÁ

**DISFRUTA UN RATO.**

Te recomendamos esta meditación guiada para ti:

**ESCUCHA AQUÍ**

