

# DÍA 9



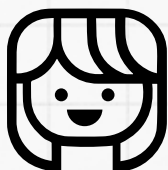
## 30 DÍAS

### EN CASA

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



POR



NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa

PATROCINADO POR:

Pharmaton<sup>®</sup>  
KIDDI<sup>®</sup>



NARAN  
XADUL

# LUNES EN LA PLAYA

## TIP PARA DISFRUTAR (Y SOBREVIVIR) LA CUARENTENA

Bañarse y vestirse todos los días.

- Podrás pensar que dado que no hay escuela, ni vas a salir de tu casa no tiene sentido vestirse, bañarse y arreglarse, pero los seres humanos necesitamos rutinas y patrones predecibles en nuestras vidas para pensar en algo distinto a lo que va a suceder después, las rutinas nos dan seguridad.
- Todas las mañanas tú y tus hijos vístanse, desayunen, tiendan la cama, lávense los dientes y por las noches, hagan una rutina antes de dormir.
- Inclusive busca hacer diferentes rutinas para ti mismo y para tus hijos el fin de semana.





NARAN  
XADUL

# TIP DE HOMESCHOOLING DEL DÍA

Por **KIDDI PHARMATON**

- Parte el trabajo en partes pequeñas para que se sienta más manejable para tus hijos.
- Cuando los niños contemplan una lista interminable de tareas hace sentido que se sienten rebasados y frustrados.
- Concéntrate en una sola tarea y dentro de esa misma tarea en pequeñas partes.

**Ej:** Si tiene que hacer 10 sumas empieza proponiendo que resuelva las primeras 3 y poco a poco ve acompañándolo en el camino. Es mucho más constructivo 5 sumas bien hechas por un niño tranquilo, que 10 sumas con frustración y enojo.





NARAN  
XADUL

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

**No expectativas.**

**Mientras menos expectativas tienes, es menor la posibilidad de decepcionarte y por lo tanto llenarte de enojo y frustración.**

- **Es probable que en algún momento vamos a discutir, o pelear pero esto también debería de entrar en las expectativas por convivir tan de cerca con nuestra familia.**
- **Ten pocas expectativas de ti misma, de tu pareja y de tus hijos. Comunícate, escucha, perdona y cuida. Básicamente se trata de librar esta crisis sanos y conectados. Si en el camino adquirimos alguna habilidad o hábito nuevo va a ser maravilloso, pero definitivamente no es necesario.**





NARAN  
XADUL

# TEMA DEL DÍA DE HOY: EN LA PLAYA

## JUEGO LIBRE

Pónganse traje de baño.

Hagan una playa con toallas o sábanas que representen la arena y el mar, le puedes agregar si tienes en casa cubetas y palas, animales de mar de juguete, pelotas inflables o globos (solo mayores de 3 años).

**Ventajas pedagógicas:** en el juego de roles los niños procesan emociones, entienden mejor el mundo social, desarrollan el pensamiento creativo y la imaginación. Al jugar con otras personas, practican la capacidad de tomar turnos, hacer acuerdos, negociar y resolver conflictos.







NARAN  
XADUL

# JUEGO SENSORIAL

## Juego con agua.

Pon una palangana con agua en tu regadera, jardín, azotea o patio. Puedes darle a tus peques una variedad de utensilios para jugar: jeringas, goteros, platos de juguete, muñecos.

Pueden averiguar qué objetos flotan y cuáles se hunden, lavar carros, bañar bebés o poner a flotar barquitos de papel.

## Juego con "arena".

Ingredientes:

8 tazas de harina

2 tazas de aceite de bebé

Otra opción de juego sensorial, si estás dispuesta a tener un poco más de tiradero, es hacer palanganas o charolas de galleta con "arena" hecha de harina y aceite de bebé: puedes jugar a que pequeños muñecos van a la playa.

## Ventajas pedagógicas:

El juego sensorial relaja a los niños y les permite aprender del mundo que los rodea, así como principios de física, química y matemáticas a través de la experiencia directa. Por ejemplo, jugando con el agua los niños aprenden qué flota y qué se hunde o cómo los líquidos toman la





NARAN  
XADUL

# MOTRICIDAD FINA EN LA PLAYA

- Pon juguetes pequeños en la palangana de agua y pide a tus peques que los saquen con pinzas de cocina o con un cucharón con agujeros.
- Si tienes arena en casa, los niños mayores pueden trazar “olas” con diferentes patrones.
- Le puedes hacer colas de sirena de masita y cuentas pequeñas.
- Puedes imprimir y pedir que tus hijos coloreen imágenes de la playa.

## Ventajas pedagógicas:

A veces pensamos que para lograr que los niños aprendan a escribir y pintar deben pasar tiempo haciendo planas (y pelando con mamá o papá probablemente); sin embargo, hay muchas habilidades que necesitan adquirir antes y que por suerte son mucho más divertidas.

En las actividades de arriba, los niños están practicando la pinza, el trazo, el control de la mano, la fuerza y la coordinación ojo mano; todos estos son requisitos de preescritura.





NARAN  
XADUL

# PARA GASTAR UN POCO DE ENERGÍA

## Voleibol de playa con globos.

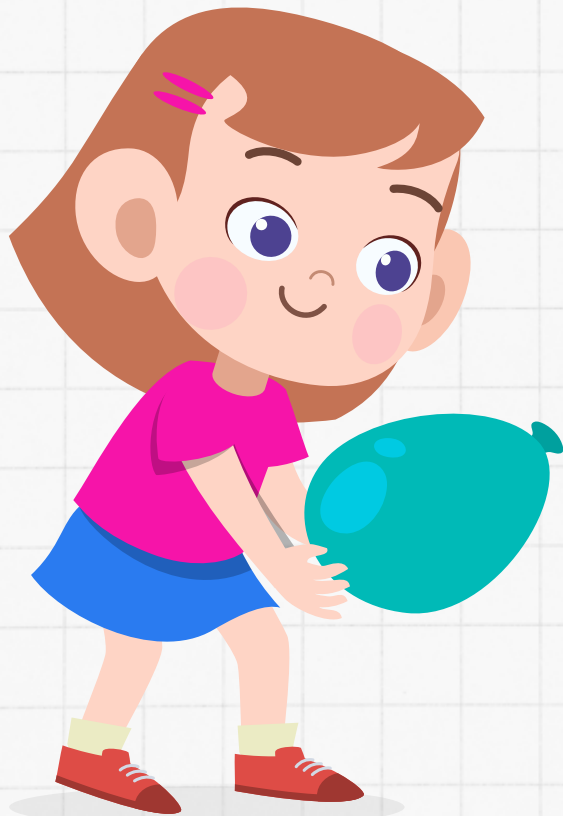
El objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con niños más grandes, pueden pegarles con platos de cartón o tubos de fomi de alberca.

## Carreras de obstáculos de playa.

Puedes sacar todas las cosas de playa o alberca de tu casa y construir una ruta para tus peques. Brincar adentro y afuera de la llanta, correr de un lado al otro como si estuvieras nadando, jalar sobre una toalla a su hermano, hacer como que llenan una cubeta de arena con una pala. ¡Usen la imaginación!

## Ventajas pedagógica:

Que se cansen y duerman mejor.







NARAN  
XADUL

## TV

Recomendación:

Episodio de Daniel Tigre de la playa

**ENCUÉTRALO AQUÍ**

Documental del mar

**MIRA AQUÍ**

### TIP PEDAGÓGICO:

A partir de los 3 años la televisión puede ampliar el vocabulario de los niños y hasta enseñarles habilidades sociales. Lo importante es que tú retomes el contenido de los programas y lo traigas a la vida diaria. Por ejemplo, puedes utilizar las canciones para regular los sentimientos que usa el Tigre Daniel o bien platicar sobre sus animales del mar favoritos.

## CUENTO

El pez arcoiris.

**ENCUÉTRALO AQUÍ**

### TIP PEDAGÓGICO:

Cuando les leas un cuento nuevo, puedes iniciar la lectura enseñando la portada y leyendo el título para después preguntar: ¿De qué crees que se va a tratar el cuento? Al final, contrasta sus suposiciones con lo que pasó en realidad en la historia.