

Jueves



Fiestas alrededor del mundo

Para celebrar a tu peque hoy, elijan alguna fiesta que se celebra alrededor del mundo y úsenla como inspiración para celebrar en casa.

Brasil. Carnaval. Crear máscaras y disfraces. Hacer un desfile con instrumentos, disfraces y música de samba. Comer brigadeiros, agua de coco, piña y guayaba.

Japón. Hina Matsuri (niñas) Kodomo No Hi (niños). Elaborar regulietes. Volar papalotes de pez. Hacer muñecas kokeshi que representan a las niñas o niños (pueden estar vestidas de kimono). Tomar té, comer mochis (dulces japoneses de pasta de arroz relleno de helado) y sushi.

Inglaterra. Festival de la primavera. Decorar triciclos o patinetas con flores y listones, hacer coronas, diademas o aros decorados con plantas y flores. Tomar té y pequeños pasteles, fresas, galletas y sándwiches.

Israel. Purim. Todos se disfrazan en casa y desfilan con instrumentos caseros (se vale hacer ruido). Intercambian bolsas con dulces y regalos. Hacer una obra de teatro para los peques.



30 DÍAS
EN CASA
Temporada 2

POR  NARAN XADUL
Y COMIENZOS_CONSCIENTES



NARAN
XADUL

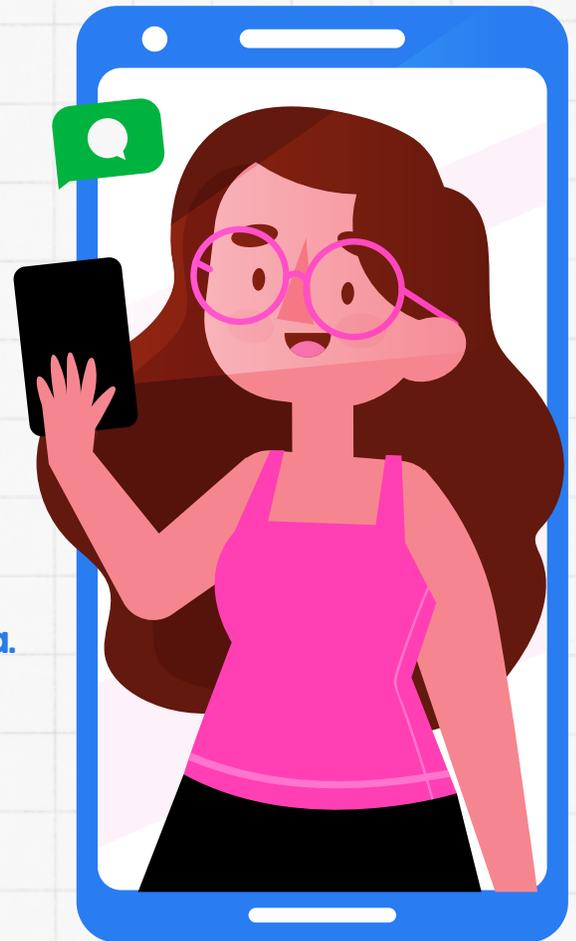
Y COMIENZOS_CONSCIENTES

Cuando estás en videollamada

Esta semana me tocó la locura absoluta: en algún momento se suponía que tenía videollamada mi esposo, mis 3 hijas y yo. Empezando con que no hay ancho de banda que aguante, ni esa cantidad de pantallas en mi casa, fue momento de empezar a tomar decisiones antes de volvernos locos todos.

Les comparto aquí algunas de mis estrategias:

- **Prioriza pero desde antes.** La llamada de mi peque de tres para saludar a sus amigos no vuelve a suceder mientras que la clase de matemáticas de los decimales amerite la laptop oficial. Mi llamada la tomé por teléfono arreglando problemas técnicos y evitando problemas con la toddler porque trabajo con mujeres que están en la misma situación, mi serio esposo se encerró con audífonos en nuestro cuarto.
- **Invierte en audífonos cómodos para niños** a menos que te guste trabajar al ritmo de ¿Me escuchan? Apaga tu micrófono... no te veo...
- **Si eres súper organizada (yo no soy pero me asesoran) crea horarios visuales para todos en casa.** No se trata tanto de estar obsesionados con ser productivos en todo momento, sino de buscar un poco de estructura que te permita por un lado visualizar tus días y los de tu familia y por otro anticipar las necesidades y prepararte la noche anterior. Puedes empezar utilizando un color para cada quien y escribir las cosas con horario fijo como juntas y clases virtuales. Luego revisa los planes de cada uno y acomoda los espacios sobrantes.
- **Mientras están en llamadas busca actividades para tus peques que no requieran de que ayudes, expliques o limpies.** No sólo está la televisión, puedes utilizar libros de pegatinas, audiolibros, crayolas y hojas (déjales varias hojas).





NARAN
XADUL

Inteligencia emocional en cuarentena

PARAR PARA REGULAR

El primer paso para poder regular las emociones es ser capaz de físicamente parar, es decir, estás muy enojado y antes de pegarle a tu amigo frenas tu cuerpo.

¡La mejor manera para aprender esto es jugando!

Los juegos que implican movimiento para luego parar son ideales. Te propongo que hagas un círculo rojo con la palabra "alto" y uno verde con la palabra "sigue". Luego pide a tu peque que brinque, corra o de vueltas mientras levantas la señal de siga y que pare de inmediato cuando la bajes y levantes la de alto.

También cumplen con esta función juegos como "1,2,3 Caballito inglés", "las estatuas", "bailar y congelarse".

