

**Viernes**



**Regalo  
a mamá**



## **Amo a mi familia**

### **MURAL EN FAMILIA ARTE EN COLORES**

Esta actividad nos encanta porque la podemos realizar en familia, aunque pueden realizarla los mini artistas solos.

**Necesitamos: 2 o más cartulinas, esto dependerá de qué tema queramos hacer el mural, hojas blancas, pinturas, pinceles, pegamento blanco, tijeras y marcadores.**

- Las cartulinas se pueden dividir para que cada quien pinte una parte o se pueden juntar y pintarlas en conjunto, es muy importante intentar no mezclar los colores.
- Se hacen los dibujos de cada integrante en una hoja por separado utilizando marcador negro, cada integrante se puede dibujar a sí mismo o dibujarse unos a otros, se recortan y se pegan en la pintura.



Actividad en colaboración con [@IdeasAColores](#)

**30 DÍAS**  
**EN CASA**  
**Temporada 2**

**POR**  **NARAN XADUL**  
**Y COMIENZOS\_CONSCIENTES**



NARAN  
XADUL

# Inteligencia emocional en la cuarentena

## EDICIÓN MAMÁ Y PAPÁ

### LOGRAR LA COOPERACIÓN

Es lógico que cuando digas “apaga la tele”, “recoge los juguetes” o “salte de bañar” tu hijo conteste que no quiere o que no lo va a hacer. Aquí algunas estrategias que puedes utilizar para que sea menos probable que diga que no o para manejar la negativa.

### ESTRATEGIAS PARA LOGRAR COOPERACIÓN

Estas son estrategias preventivas para buscar que tus peques cooperen lo más posible.

- 1. Crea rutinas y manténlas.** Para niños menores de 6 años son ideales las rutinas con imágenes. Esto les permite saber qué esperar.
- 2. Conecta mucho con tus hijos, basta un par de minutos varias veces al día.** A nadie le gusta una relación que sólo se trate de recibir órdenes y regaños. La conexión es la clave de la cooperación.
- 3. Ayúdalos a ser exitosos.** Piensa en qué se pueden atorar tus hijos y en la medida de lo posible, anticipa problemas que puedas resolver tú.
- 4. Anticipa.** Ten claro y explícales a ellos qué va a pasar y qué se espera de ellos y de ti en la situación. En caso de que no puedan cumplir con las expectativas, aprende en lugar de culpar.





NARAN  
XADUL

## ESTRATEGIAS CUANDO PARECE QUE NO ESCUCHAN

Cuando quieras dar una instrucción:

1. Acércate a donde está tu peque (sin gritos de larga distancia).
2. Baja al nivel de sus ojos.
3. Dile por su nombre y toca ligeramente su hombro.
4. Dile, con voz neutra y clara, qué SÍ quieres que haga. Refuerza tu mensaje con señas en niños menores de 3 años.
5. Mantente cerca hasta que empiece en caso de niños mayores de 3 años o acompáñalo en toda la instrucción si tiene menos de 3 años.

## CUANDO SABES QUE NO LE VA A GUSTAR LO QUE LE VAS A PEDIR

Cuando sabes que no le va a gustar la instrucción:

1. Deja claro **cuánto tiempo va a durar la actividad agradable** antes de que empiece. "Puedes ver un programa", "cuando suene la alarma te sales de bañar".
2. **Conecta antes de dirigir.** Pregunta de qué se trató su juego o acércate a contarle un chiste o a hacerle cosquillas.
- 3.1 **Dale opciones atractivas para hacer la instrucción según lo que funcione a su edad** (es muy importante darle estas opciones antes de que diga que no). Toddler: cantar o elegir. Preescolares: competencias o juegos de roles. Escolares: acompañarlos y platicar con ellos mientras tanto. En todos los casos reír y jugar.
- 3.2 **Primero y después.** La idea aquí es que, en lugar de que el niño se atore en lo que no quiere hacer, intentamos llevarlo a la siguiente parte de la acción que para ellos es desagradable. "Cuando te salgas de bañar, ¿qué cuento vas a elegir?"

