

Martes



Nuestros cuentos y programas favoritos

Los libros, como los programas de tele, son grandes ventanas a otros mundos y nos han enseñado a nosotras y a nuestros pequeños que con un poco de imaginación, aún estando en casa, podemos viajar a otros mundos y a otros tiempos.

Para la cápsula del tiempo de hoy, puedes utilizar algún listón o estambre en el que pongas cuánto mide cada una de las personas de tu familia. También pueden juntos escribir e ilustrar una lista de los libros y programas favoritos que los acompañaron en esta cuarentena.



Y cómo aún tenemos algunos días en casa, te compartimos aquí los libros y programas que nos hicieron viajar.

Para peques

Libros:

Quiero Saber Cómo de Larousse. **Consuelito**

Ardilla Miedosa y Olivia. **Karen**

Caperucita. **Silvia**

Todos los de Anthony Brown. **Sandy**

Serie o película:

Frozen 2. **Silvia**

Planeta Absurdo, Netflix. **Sandy**

El principito. **Consuelo**

Dino Dana. **Erika**



Sandy

Para adultos

Serie:

Fauda de Netflix. **Sara**

Casa de Papel. **Sandy**

Anne con E. **Silvia**

The good doctor. **Rosaly**

Modern Love. **Andrea**

Hollywood (Netflix). **Tanny**

Libro:

Sapiens. **Ilana**

Outlander. **Laila**

Una pequeña muerte en Lisboa. **Karen**

Ensayo sobre la ceguera de Saramago. **Tanny**

La bailarina de Aushwitz. **Sandy**



Sara

30 DÍAS
EN CASA
Temporada 2



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES



NARAN
XADUL

Sacar energía y ayudar en casa

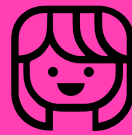
¡Esta semana muévase toda la familia junta!
Es muy sano para la salud física y emocional.

Es un reto mantener a tu peque activo y a la vez cocinar, limpiar, lavar ropa, etc.

Si las ideas de la semana pasada tenían que ver con aprovechar el tiempo en familia y hacer ejercicio, aquí te compartimos la idea contraria: ideas para que tu peque se mantenga activo mientras haces la casa (y quizá hasta ayude en el intento).

- **Desempolvar.** Quitar el polvo con un plumero puede ayudar a tu peque a estirarse, agacharse y mantener el equilibrio. Cuidado con las cosas frágiles.
- **Atinarle a la canasta con calcetines.** Mientras buscan pares, pueden intentar atinarle a la canasta.
- **Carreras de trapear** con un trapo húmedo gateando por el piso.
- **Relevos de recoger.** Recoger un juguete, darle la mano a tu compañero y luego le toca a él. La idea es ganarle al reloj.
- **El baile de doblar sábanas** (también se pueden usar las sábanas como paracaídas mientras tiendes la cama).
- **Limpiar vidrios** ejercita todos los músculos del cuerpo y divierte horas a los peques.





NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES

Inteligencia emocional en cuarentena

Libros que apoyan la
Inteligencia Emocional en los niños.

MIRA AQUÍ

