



# DÍA 6



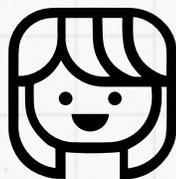
## 30 DÍAS

EN CASA

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



POR

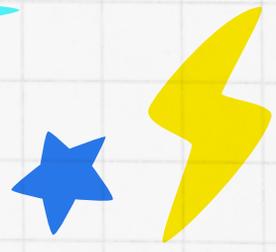


NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES



#YoMeQuedoEnCasa





NARAN  
XADUL

# MATERIALES NECESARIOS DEL DÍA:

- Pinturas vegetales
- Arroz blanco
- Agua
- Bicarbonato de sodio
- Vinagre blanco
- Grenetina





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 pueden hacer este ejercicio para que tu hijo aprenda a tomar el lápiz correctamente: <b>MIRA AQUÍ</b>
<b>DESAYUNO</b>	Te pasamos una receta deliciosa: <b>EGG TOAST</b>  Corta la parte interna de un pan con un vaso. Pon la orilla del pan en un sartén con un poco de aceite y pon un huevo estrellado en medio del pan. Agrega sal y tapa el sartén hasta que el huevo esté cocido.  Agrega aguacate y listo.
<b>MOMENTO MINDFULNESS DEL DÍA</b> Por: Gisela Cordero @omm.mom	<b>VIERNES DE RELAJACIÓN</b>  <b>INSTRUCCIONES:</b> Elige un espacio amplio donde puedan recostarse todos en el piso, pueden poner tapetes de yoga o cojines. Al acostarse, tómense un momento para estirarse, acomodarse y soltar el cuerpo. Ahora coloquen las manos sobre el abdomen y pídeles a tus hijos que inflen la pancita al inhalar y desinflen la pancita al exhalar sintiendo con sus manos cómo entra y sale el aire mientras respiran conscientemente.
<b>PROYECTO</b>	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>EI RESTAURANTE</b>  Actividades Proyecto Día 6  Pensamiento matemático: Hacer bolitas de masita con olor. Mamá dibuja conos de helados con un número debajo de ellos. El peque coloca el número de bolas que indique el número.

## PROYECTO

Para los más pequeños podemos hablar de helado grande y helado chico o bien de muchos y pocos.

También se puede hacer este juego haciendo patrones de colores o sabores de paletas heladas dibujadas en papel.

Por ejemplo  
Cholate-fresa-vainilla-chocolate

¿Qué sigue?

Cortar triángulos y círculos con papel de colores (con los más grandes es muy buena práctica de recortado) Utilizarlos para hacer collage de helado.

Motricidad gruesa o tiempo en exterior:

Haz un cono de papel y juega a que tu peque atrape un globo con el cono haciendo así un "helado".

Jugar paletas derretidas.

Juego de roles:

Jugar a la heladería. Incluye vasos o platos de plástico, tupper, pompones o masita, billetes de juego, algodón. Un muy versátil juego de platos y vasos para jugar lo puedes encontrar aquí.

Puedes hacer con tu peque una tienda o caja registradora de cartón, la va a utilizar una y otra vez en estas semanas. Ve este tutorial para hacer esta caja registradora de cartón:

### MIRA AQUÍ

Habilidades Vida Diaria:

Hacer helado casero con hielo, sal, leche, azúcar, vainilla, y dos bolsas ziplock.

Motricidad fina:

Hacer boleó con papel china de colores. Pegar "chispas" en el dibujo de un helado.

Pintar con acuarelas un dibujo de helados trazado con plumón a prueba de agua por mamá y papá.

Hacer paletas con masita y palitos de paleta.



NARAN  
XADUL

<b>SNACK</b>	<p>Busca opciones simples. Pide ayuda a tu peque para preparar y recoger. Hoy pueden hacer esta opción:</p> <p><b>PALETAS HELADAS DE GOMITAS</b></p> <p>Necesitarás un molde para paletas de hielo o vasitos pequeños de vidrio y palitos de madera. Haz un jugo de limón, pídele a los niños que te ayuden a exprimir los limones, si ya son más grandes, pueden cortar los limones con mucho cuidado.</p> <p>Coloquen las gomitas en los moldes, agreguen el jugo de limón y metan al congelador un par de horas. ¡A disfrutar!</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. Hablen con abuelos por celular o Facetime para que les cuenten un cuento.</p>
<b>COMIDA</b>	<p>Come tú también. Te pueden ayudar a poner la mesa, limpiar y hasta lavar los trastes.</p> <p>Aquí algunos tips para sobrevivir la hora de la comida con los más pequeños:</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 y de series. Existen Apps súper entretenidas que además les ayuda a aprender.</p> <p>Nuestra recomendación del día:</p> <p><b>Jorge el Curioso</b></p> <p>Este programa es muy divertido para los niños preescolares y además los introduce al mundo de la ciencia al exponerlos a conceptos de ingeniería, geometría, métrica y matemáticas de una manera muy sutil y divertida. Encuétralo en Netflix.</p>



NARAN  
XADUL

## DEPORTE O TIEMPO DE EXTERIOR

Aprovecha para que liberen energía. Puedes hacer ejercicio tú también. Checa nuestras recomendaciones en la sección de ejercicios dentro del PDF.

Actividad de día:  
**ZANCOS CON LATAS**

Lava unas latas que ya no uses, hazle dos agujeros y pasa una cuerda grande entre ellos, de un largo cómodo para el niño. Después, el niño tiene que pararse sobre las latas, tomar la cuerda y caminar, como se muestra en el ejemplo.

Aquí la referencia: **MIRA AQUÍ**

## CUENTA CUENTO

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

**LEE AQUÍ**

O compra este libro:  
Orejas de mariposa, de Luisa Aguilar y André Neves.

Mara es una niña diferente al resto: tiene el pelo muy grueso, las orejas muy grandes, es demasiado alta, lee libros usados y viste de forma extraña. Los otros niños no pasan por alto estos "defectos" y no pierden ocasión para resaltarlos, pero la astucia y el autoestima de Mara son a prueba de balas. Este cuento le enseña a las niñas a amarse tal como son y a diferenciar las críticas constructivas.

**ENCUÉTRALO AQUÍ**

## 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:  
Arroz sensorial

Divide arroz en pequeñas porciones. Humedece con agua y agrega gotas de colorante. Deja reposar por 10 min y enjuaga. Coloca el arroz en bandejas hasta que se seque. Guárdalo para jugar después.



## JUEGO LIBRE Y GUARDAR

Niños 3 – 5 años:  
Bombas de colores.

Necesitas bicarbonato de sodio, colorante vegetal, grenetina y agua. Mezcla una taza de bicarbonato de sodio con un sobre de grenetina. En media taza de agua agrega unas gotitas de colorante vegetal, revuelve y añádelo al polvo. Mezcla bien, debe quedar muy espeso, agrega la mezcla en una charola para hielos y congela por una noche. Coloca los cubos de colores en un plato, dale a tu hijo un gotero con vinagre blanco y deja que experimente lo que sucede con los cubos.

## 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.
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 que cumpla con su función.



**NARAN  
XADUL**

## **TIEMPO DE MAMÁ Y PAPÁ**

### **DISFRUTA UN RATO.**

Hoy sólo quédense en el sillón viendo una película.  
Relájense sin sentir la presión de hacer algo en específico.

