

6 de Abril de 2020

Cinco consejos para crear un nuevo sentido de lo normal

<https://consciousdiscipline.com/covid-19-five-helpful-responses-for-families/>

1. **Los niños pequeños se regulan conjuntamente con adultos confiables y los niños mayores se alimentan de nuestros estados internos.** Recuerde, nuestra calma nutre su calma. Nuestra angustia aumenta su angustia.
2. **Centrarse en la seguridad y la conexión.** Responda las preguntas de sus hijos honestamente, sin ofrecer demasiados detalles.
3. **Crea tu nueva normalidad.** El cerebro prospera con patrones predecibles, así que haga un nuevo horario diario con suficiente tiempo para jugar.
4. **Brinde a los niños formas de contribuir.** Envíe tarjetas hechas a mano a familiares y amigos.
5. **Ve lo mejor.** Cambia tu perspectiva y elige palabras positivas.

Busque algo positivo en cada día, incluso si en algunos días tiene que mirar un poco más.

Plastilina con Kool-aid

Esta cantidad es para un grupo de niños

Ingredientes necesarios:

- 2 ½ taza de harina
- ½ taza de sal
- 2 paquetes de kool-aid sin endulzante (seco, no lo revuelva en agua)
- 2 tazas de agua hirviendo (puede calentar en el microondas)
- 3 cucharadas de aceite vegetal

Instrucciones:

1. En un sartén pon la harina, sal, y kool-aid
2. agregue el agua y aceite
3. Amasa por 5 minutos
4. Guarda en una bolsa ziploc



ABC vamos a limpiar conmigo

1. Hable sobre gérmenes. ¿Qué son? ¿Qué hacen?
2. Cubralas letras de espuma con chispas o harina para que estén "sucias". Dígale a su hijo/a que las letras están cubiertas de gérmenes. Haga que su hijo/a use jabón y agua para hacer burbujas en el fregadero o en la mesa.
3. Diga una letra y haga que su hijo/a la encuentre y le limpie los "gérmenes" a la letra. Practique cada letra mientras su hijo/a las limpia haciendo su sonido y enumerando las palabras que comienzan con ese sonido.
4. Una vez que las letras estén limpias, practique sus nombres/sonidos nuevamente mientras las seca.

Juegos sensoriales

[HTTPS://WWW.LEARNING4KIDS.NET/LIST-OF-SENSORY-PLAY-IDEAS/](https://www.learning4kids.net/list-of-sensory-play-ideas/)



Suministros: bolsa Ziplock, pintura, cinta



Suministros: fideos de espagueti, colorante de alimentos



Suministros: bandeja de cubitos de hielo, agua, colorante de alimentos, arroz crudo



Suministros: fideos de espagueti, tierra, pinzas



Suministros: agua, jabón, tapas de botellas