

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES QUE PODEMOS HACER EN CASA CON LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS.

1. Hacemos agrupaciones:

Material:

- Maceta, tupper o vaso
 - Tarjetas (imágenes, números, letras, categorías...)
-
- Comienza por la letra.... (ponemos en el centro de la flor la letra que queramos y seguidamente ofrecemos tarjetas con palabras, palabras con pictogramas, palabras acompañadas de imágenes...): el niño/a tiene que ordenar las palabras según la consigna dada.
 - Categorías (ponemos una imagen general en el centro de la flor sobre: animales, transportes, plantas, ropa, etc. y dar tarjetas con diferentes elementos que pertenezcan a las categorías que hayamos seleccionado): el niño/a tiene que poner cada elemento en la categoría correspondiente.
 - Contamos (ponemos en el centro de la flor un número y damos pinzas de la ropa o cualquier objeto): el niño/a tiene que poner el número de pinzas que se indica en la flor.
 - Discriminación de colores (poner en el centro de la flor colores y dar diferentes objetos de diversos colores, también pueden ser trozos de papel de colores): el niño/a tiene que poner en cada flor el objeto con el color correspondiente.



* El centro de la flor se puede cambiar y poner letras, números, categorías, etc.

* No tiene que ser una flor, puede ser una figura sencilla como una redonda, un cuadrado, etc.

2. Hacemos plastilina.

Material:

- 2 tazas de harina.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1/2 taza de sal.
- 2 cucharada de zumo de limón.
- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de agua hirviendo.
- colorante (opcional)

Procedimiento elaborar la plastilina:

- Echamos la harina, la sal y el zumo de limón en un bol grande.
- Añadir con cuidado, con la ayuda de un adulto, el agua caliente y mezclar hasta que se vuelva en una masa esponjosa. Si tenemos, añadir el colorante.
- Dejamos enfriar en una mesa o mármol.
- El último paso es amasar hasta que quede suave.



Trucos:

Si la masa queda muy pegajosa añadir harina.

Si la masa queda muy seca añadir aceite.

Después de jugar, para que no quede seca, guardar en un tupper o envolver en papel film.

A jugar:

Necesitamos una mesa para poner la plastilina, también si tenéis moldes de formas y herramientas para moldear la plastilina como, por ejemplo, rodillos, cucharas, etc.

Empezamos a moldear la masa: hacer bolitas, churros, caracoles...

Jugamos con la masa, la moldeamos, hacemos formas divertidas y nos lo pasamos bien.

3. Macedonia de frutas.

Hola a todos, os invitamos a hacer con vuestros niños una macedonia de frutas, podéis elegir las frutas que queráis, o que más gusten a vuestros hijos.

Para hacer nuestra macedonia necesitamos:

- 2 manzanas
- 2 Peras.
- 2 plátanos.
- Unas cuantas fresas
- 2 naranjas de zumo.
- 1 pelador y 1 cuchillo
- 1 bol para mezclar las frutas
- 1 exprimidor
- azúcar o miel (opcional)

Empezamos:

Antes que nada y muy importante, y ahora más que nunca, nos lavamos muy bien las manos.

Limpiamos las frutas con agua.

Pelamos las manzanas, con el pelador, si no podemos, seguro que los padres nos pueden ayudar, después, con ayuda del cuchillo, y vigilando mucho, no nos queremos cortar, la cortamos a trocitos pequeñitos. Una vez cortada, las ponemos en el bol grande.

Con la pera, tenemos que hacer el mismo que hemos hecho con la manzana, pelamos, cortamos y al bol.

Al plátano, le sacamos la piel y lo cortamos, también pequeñito, y al bol.

Las fresas, lo primero que tenemos de hacer es arrancar la colita verde que lleva por sombrero, una vez sacada, también las cortaremos pequeñas para añadir al bol.

Las naranjas, las cortaremos por la mitad, y con ayuda de un exprimidor, haremos zumo de naranja y añadiremos al bol de las frutas, mezclaremos todo muy mezclado y ya está listo para disfrutar de una buena macedonia de frutas, si queremos, podemos añadir un poco de azúcar o miel, pero esto ya queda al gusto de cada uno.

Si hacéis la macedonia, nos podéis compartir fotos en la web, así todos las podremos ver, que tenemos muchas ganas!!



4. Brochetas de fruta.

Otra opción que os proponemos, es hacer brochetas de fruta, la propuesta es bien sencilla y si al acabar, las bañamos en chocolate, todavía serán más buenas.

Necesitamos:

- Mandarinas
- Plátanos
- Fresas
- Palos de brocheta
- Cuchillo o pelador

Empezamos:

- Antes que nada y muy importante, y ahora más que nunca, nos lavamos muy bien las manos.
- Limpiamos las frutas con agua.
- Pelamos los plátanos y los cortamos a rodajas.
- Pelamos las mandarinas, las separamos por gajos.
- Sacamos el sombrero a las fresas y las partimos por la mitad.

Una vez todo está pelado y cortado, empezamos, cogemos un palo de brocheta y vamos clavando las frutas siguiendo un orden, haciendo una pequeña seriación, primero un plátano, después una mandarina, una fresa, un plátano...

Si queréis las podéis bañar con chocolate caliente.

Otra opción, para los que no nos gusta tanto la fruta es hacer batidos caseros de frutas, poniéndolo todo en el vaso de la batidora, con un yogur, todo muy batido y

también queda buenísimo.



5. La botella de la calma. (Para cuando estén nerviosos)

Es un instrumento que podemos elaborar nosotros mismos conjuntamente con los niños/as y, por lo tanto, tiene un valor añadido el hecho de hacer algo juntos y hacerlo con nuestro toque personal.

Material:

- Botellas de plástico o recipiente transparente con tapa. (Al terminar, tenemos que poner precinto transparente para que no lo puedan abrir).
- Agua caliente.
- Purpurina en polvo de colores.
- Cola blanca o transparente.
- Optativamente, podemos poner piedras pequeñas o cristales de colores y colorante.



Construcción:

Introducimos la botella del agua caliente y mezclamos dos cucharadas de cola blanca. Agitamos bien la mezcla hasta que veamos que se ha disuelto completamente la cola. A continuación, introducimos la purpurina, piedrecitas o material que hayamos escogido. Tapamos y volvemos a sacudir.

Cómo y cuándo lo utilizamos:

Funciona como una bola de nieve. Debemos agitar la botella con energía y luego dejarla quieta y observar como la brillantina se va moviendo y bailando sobre el agua. En muchos pequeños (y adultos) tiene un efecto hipnótico. Nos transporta a la calma y la serenidad.

Cuando el niño está enfadado o nervioso su ritmo cardíaco y respiratorio se acelera, lo que conlleva una subida del cortisol (hormona del estrés), que hace que nuestro cuerpo se prepare para "el ataque". En estas situaciones es importante ofrecer alternativas que hagan focalizar la atención de los niños en estímulos de ritmos pausados. El hecho de concentrarnos en la bajada y el movimiento de la purpurina flotando en el agua ayuda a sincronizar un ritmo interno más lento. Y eso, ayudará a restablecer la calma antes. De todas maneras, cada niño responde de manera diferente a esta ayuda.