



Estimadas familias,

Con motivo de la situación excepcional que estamos viviendo, desde la empresa Megadiver hemos decidido realizar semanalmente este documento, con propuestas de actividades para hacer en familia con los más pequeños de la casa basadas en el proyecto educativo que seguimos en la escuela infantil.

Las actividades sugeridas van dirigidas sobre todo a la etapa de 0 a 3 años, pero también incluimos algunas que podéis adaptar para hacer con hermanitos y hermanitas mayores. Esperamos que os sirvan para vivir y compartir momentos únicos y divertidos en familia en estos días tan difíciles para todos.

Muchas gracias.

SEMANA 9	CENTRO DE INTERÉS	LAS RABIETAS
----------	-------------------	--------------

¿Qué es nuestra metodología EAC? Es la metodología propia de Megadiver para potenciar en cada momento, las capacidades y habilidades innatas que van presentando los niños y niñas durante su estancia en nuestra escuela.

Con los bebés realizaremos actividades para la estimulación de sus sentidos, la estimulación del gateo o la marcha, según la fase en la que se encuentre, y nos centramos fundamentalmente en atender sus necesidades afectivas y fisiológicas estableciendo rutinas y respetando sus demandas.

Con los/las mayores de 1 año potenciamos el aprendizaje gracias a sus nuevas habilidades adquiridas (la marcha, el lenguaje, sentidos plenamente desarrollados, más autonomía...)

Con los/las mayores de 2 años trabajamos sus capacidades gracias a su cada vez mayor autonomía y al desarrollo del lenguaje. Incluimos ya algunas actividades en inglés (como vídeos o canciones) y potenciamos el desarrollo motriz.



NUESTRAS RUTINAS

Todos los días antes de realizar las actividades programadas vamos a realizar una especie de **asamblea**, después realizaremos una **actividad** y finalmente fin del día con un **lavado de manos y una actividad relajante**

ACTIVIDADES:

Queridas familias, esta semana dedicamos nuestra programación a las rabietas, tan difíciles de llevar para las familias.

La rabieta es una explosión emocional, que sirve como canal para expresar emociones negativas de rabia o enfado. Esta puede darse porque:

- el niño no ha conseguido lo que deseaba.
- También puede ser porque algo no le ha salido como él quería.

Las rabietas infantiles son una parte normal del desarrollo y no se tienen que considerar algo negativo. Según sea el temperamento del niño o la niña, la rabieta se dará de forma regular, frecuente e intensa, o en pocas ocasiones.

Las rabietas generalmente **comienzan alrededor de la edad de 12 a 18 meses, empeoran entre los 2 y 3 años**, luego disminuyen hacia los 4 años, y ya casi no se vuelven a presentar.

LA OPINIÓN DEL PEDIATRA:

- Las rabietas: <https://www.youtube.com/watch?v=O3qSdR37Fjc>





RULETA DE LA CALMA



Utilizamos la ruleta de la calma para:

- Mejorar el autocontrol y reflexividad de los/as niños/as
- Adquirir habilidades emocionales y sociales
- Trabajar la planificación
- Aprender ejercicios de respiración
- Fomentar la autoestima

Estas son las diferentes técnicas que se incluyen en la ruleta:

1. **CONTROLAR LA RESPIRACIÓN TÉCNICA DEL GLOBO:** Nos imaginamos que tenemos un globo en la tripa, y cuando cogemos aire por la nariz, ponemos la mano en la tripa para notar cómo se infla el globo lentamente, y luego dejamos salir el aire de la boca, notando cómo la tripa de deshinch.

2. **SEMÁFORO:**



3. **TÉCNICA DE LA TORTUGA:** Os dejamos el enlace del cuento de la tortuga, para que podáis ver cómo es esta técnica.

<https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUKXRr>

4. CAJA DE LA CALMA:

Cuando estamos muy enfadados podemos utilizar esta caja para calmarnos. La podemos llenar de arena, o de agua (si la caja es de plástico), o incluso meter plástico de envolver de burbujas.

A continuación, os dejamos la receta para hacer en casa arena cinética

Materiales:

- 1/2 kilo de harina (trigo, maíz, garbanzo...)
- 50 ml de aceite (oliva, girasol...)
- Colorantes alimenticio opcional, si se quiere dar color.

Preparación:

Vertemos en un recipiente la harina y agregamos el aceite.

Mezclamos bien hasta obtener una masa homogénea y poco a poco la vamos desmenuzando. Si no se puede disgregar con facilidad se debe añadir un poco más de harina. Si se queda demasiado seca se puede agregar un poco más de aceite.



5. BOTES DE LA CALMA:

Sirve para controlar la ira, relajarse, estimular la concentración y la atención selectiva.

Materiales:

- Botes de plástico transparente (botellitas pequeñas de agua o de zumo, botes de especias...)
- Agua.
- Aceite corporal.
- Colorante alimenticio.
- Purpurinas, bolitas de colores, gomitas de plástico, abalorios, fornituras, algodón...
- Silicona o pegamento.

Preparación:

En un recipiente añadimos agua y unas gotas de colorante alimenticio. Mezclamos y echamos en una botella hasta la mitad. Rellenamos el resto con aceite y agregamos algunos elementos visuales como purpurinas o pequeñas piezas de plástico. Cerramos el bote y sellamos bien con silicona o pegamento. Esperamos 24 horas antes de usar para asegurar su sellado.

Otra información: Si se quiere ralentizar el movimiento de las piezas se puede



6. **BOLAS ANTIESTRES:** Hacemos estas bolitas antiestrés con ayuda de los/as peques. Es muy sencillo, tan sólo necesitamos globos, que se rellenan con arroz, harina, azúcar gel de baño...y ya estarán preparadas para esos momentos de enfados. Liberan tensión al apretarlas.



7. **ABRAZOS:** Algunos niños/as necesitan un abrazo, una caricia...para relajarse y liberar tensiones. Al abrazar, se estimula la producción de dopamina a nivel cerebral, un neurotransmisor que genera una sensación agradable capaz de reducir la tensión y el estrés.
8. **TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE DISTENSIÓN-TENSIÓN DE MÚSCULOS:** Se realiza en un entorno tranquilo, sin ruidos, estando tumbados, podemos estirar el brazo y apretar el puño fuertemente, y después vamos relajando el puño poco a poco hasta que lo abrimos lentamente. Se puede hacer con los brazos, piernas, frunciendo el ceño, con la boca...
9. **COLOREAR, DIBUJAR:** Son muchos los menores que se relajan coloreando, haciendo garabatos, dibujos de libre elección
10. **MÚSICA:** La música puede mejorar nuestro estado anímico y físico. Tiene un poder relajante en momentos de enfado, nerviosismo o estrés. Cerrar los ojos y escuchar música logrará que nos calmemos.
- DESPACIO ME TRANQUILIZO: <https://www.youtube.com/watch?v=f04OnHzcin4>
 - CANCIÓN EN INGLÉS FEELINGS: <https://www.youtube.com/watch?v=fMR8Hr9Xby4>

11. **CUENTOS:** A través de los cuentos los niños y las niñas pueden compartir sus propias experiencias a través de otros personajes, e incluso sentirse identificados con lo que les sucede a los protagonistas.

Compartimos con vosotros/as esta selección de libros para trabajar la emoción de la ira y el enfado.

- VAYA RABIETA: <https://www.youtube.com/watch?v=UK0gJuo8XDI>
- LA RABIETA DE JULIETA: <https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU>

¿Te han gustado estas actividades?

*¿Estás **interesado/a en solicitar plaza** en nuestra escuela para tu hijo/a?*

***Pincha en el botón “enviar email”** y envíanos un correo con tus datos (nombre, apellidos, teléfono y edad del/de la menor) y nos pondremos en contacto contigo.*

ENVIAR EMAIL

Muchas gracias.