



# Actividades de entretenimiento para realizar en Casa

Equipo de Apoyo - 2020

# Te proponemos realizar : Dibujos y manualidades a tu gusto



El dibujo es una actividad que a casi todos los niñ@s les agrada. Si no deseas dibujar, puedes imprimir un dibujo que te guste, personaje, caricatura, paisaje, mándalas, la idea es... iii que te puedas entretenerte y disfrutar de tu estadía en casa!!!.

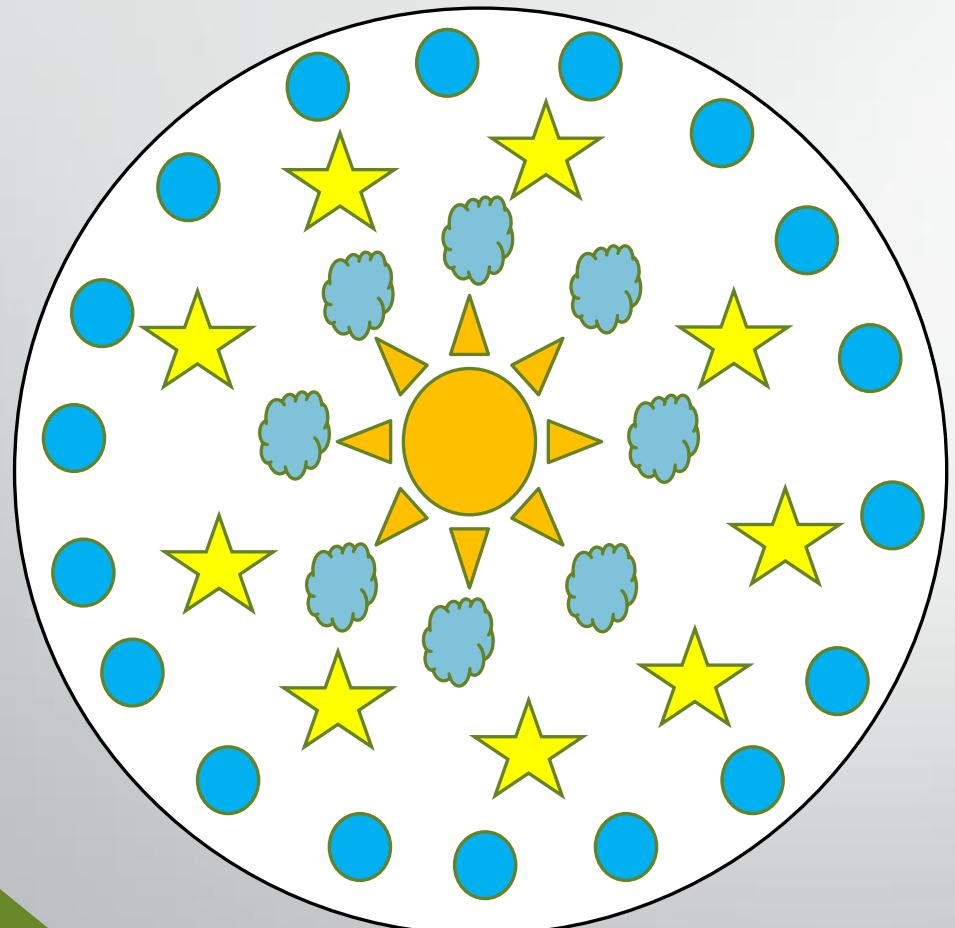
Reúne materiales de desechos dentro de tu casa y comienza a imaginar qué te gustaría crear, te damos algunas ideas .....







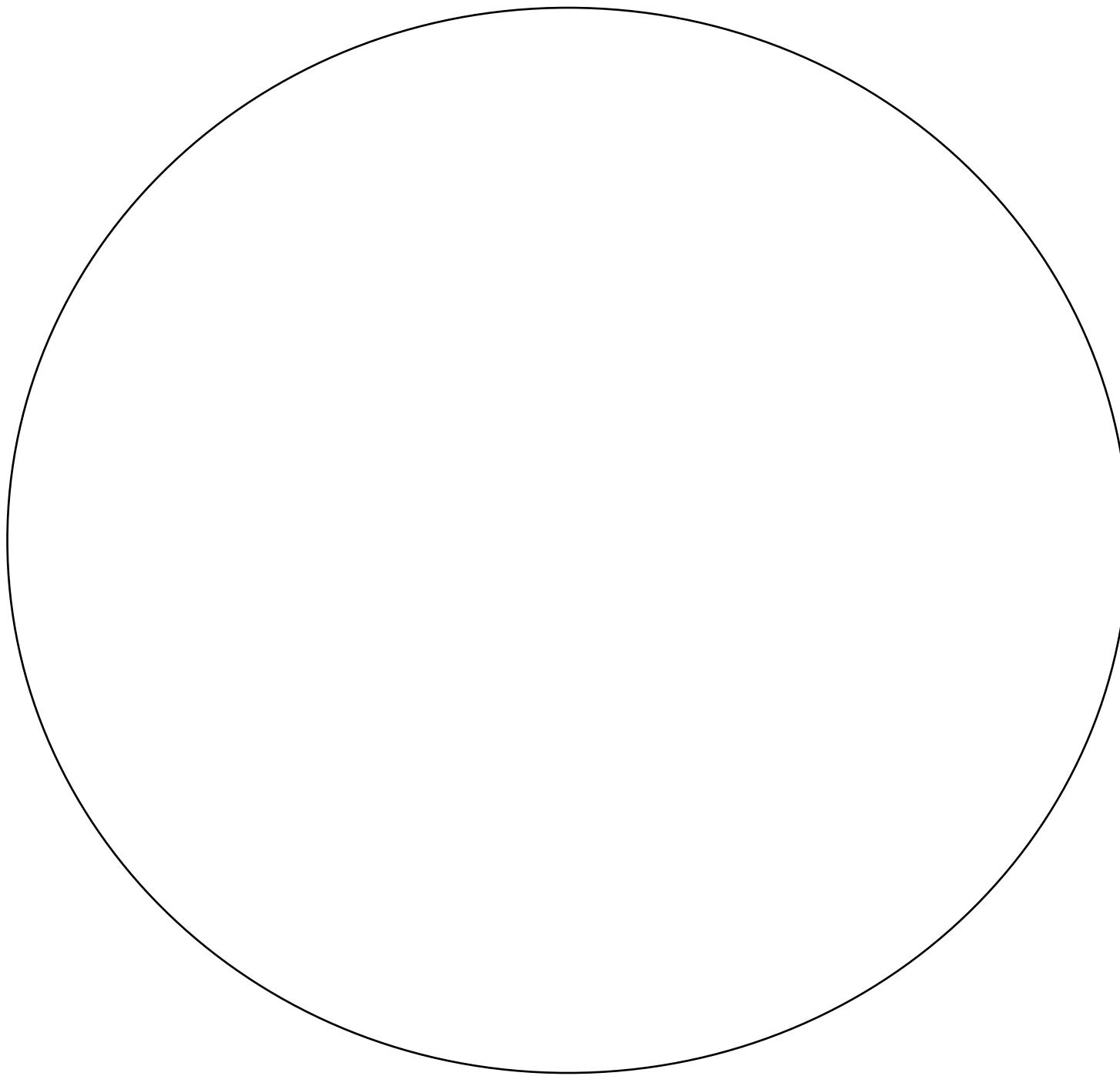
# ¡TE INVITO A CREAR TU PROPIO MÁNDALA!



Si prestas atención, el mánđala con figuras y colores que ves fue creado por una persona dibujando estrellas, nubes y círculos...elementos del cielo... Te invito a crear tu propio mánđala dibujando todo lo que quieras en su centro... Puedes dibujar dentro del círculo blanco del mánđala todo lo que se te ocurra (figuras, animales, personas, elementos de la naturaleza, o cualquier cosa que venga a tu mente). ¡Será muy divertido!

Puedes escribirle un título si quieres también. Si te motivas puedes regalarlo a alguien que quieras también.

En la siguiente diapositiva te dejamos un círculo en blanco para que lo imprimas y pintes creando el tuyo propio.



# ESTRELLA DE LA CALMA

¡Empieza por aquí!



¡Te invito a respirar con la ESTRELLA DE LA CALMA!. **Inspira** significa que ingresas el aire a tus pulmones por tu nariz y **espira** significa que sacas el aire de tus pulmones por tu nariz.... Cuando inspires y espires sigue con tu dedo la línea donde te indique en la estrella... No te apures, hazlo con calma, sintiendo cada respiración...

¡Repite 2 veces la respiración de la estrella y verás como te sientes más calmado y con más energía!

Te invitamos a  
experimentar en la  
Cocina y sorprender a  
tu familia

Revisar si tienes estos  
ingredientes que te mencionamos  
en tu casa.

Ingredientes:

- 1 manzana grande
- 125 ml de leche
- 1/2 yogur natural
- 1 cucharadita de azúcar
- Una pizca de canela
- 5 almendras

• **SMOOTHIE DE MANZANA  
PASO A PASO**

- 1. Pela la manzana, retira el corazón y córtala en cuartos.



2. Vierte en el vaso de la batidora las almendras, la leche, yogur , el azúcar y por supuesto, la manzana.



3. Bate muy bien, hasta que la mezcla quede ligeramente espumosa y no notes ningún trozo de fruta o de almendra grande.



Ocupa para batir la batidora que tengas en casa



4. Bueno ahora , vierte la mezcla en un vaso y espolvorea un poco de canela si te gusta .  
( sugerencia )

- Ahora lo pruebas y compartes con tu familia, tu delicioso **SMOOTHIE DE MANZANA**, con todas las propiedades de la fruta y el calcio del yogur y la leche.
- La manzana es una fruta rica en fibra, vitamina C y antioxidantes.



