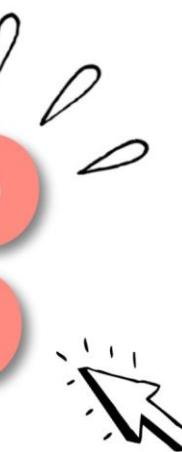


E-book gratuito

RecetARIO DIVERTIDO



Recetas creativas, Actividades e Ideas

para compartir con los chicos!



@mama_con_ciencia
@mama_y_to

Te presentamos este RECETARIO donde elegimos un compilado de recetas fáciles y actividades entretenidas para hacer con los más chicos.

Una forma divertida para acercarlos a la ciencia, mientras aprenden y estimulan su desarrollo.



¡Esperamos que lo disfruten!



**Belen y
Yesica**

YESICA ESPASANDIN



Es @mama_con_ciencia

Lic. en biotecnología y Dra. en medicina, es mamá de dos varones y busca promover la ciencia entre los más chicos, a través de actividades divertidas.

Es la científica de este dúo, encargada de corroborar las recetas y enseñar que sucede con ellas.





ANA BELEN FARIA

Es @mama_y_to
Lic. en Terapia
Ocupacional y mamá
de dos varones.
Intenta bajar la
teoría en materia de
crianza a la realidad
del día a día.

Analiza las actividades,
buscando como cada una
de ellas influye
positivamente en el
desarrollo de los niños.



RECETARIO DE MASAS



BENEFICIOS DE HACER Y JUGAR CON MASA CASERA

Las masas caseras, hechas con ingredientes comestibles, son ideales para hacer con los chicos, ya que no son tóxicas.

Al ser suaves y no pegajosas permiten una primera aproximación placentera en niños pequeños con texturas nobles.

Favorece la motricidad fina, en tanto permite desarrollar mayor fuerza, precisión y destreza de los dedos de la mano.

Las masas con base arenosa y las famosas slime, son ideales para favorecer la estimulación táctil, mediante la exploración de distintas texturas altamente estimulantes.

Hacerlas en casa permite a los niños jugar a ser pequeños científicos aprendiendo de las propiedades de los materiales, despertando la curiosidad y la creatividad.

La masa es otro soporte para poder trabajar pre escritura en forma didáctica y divertida, a través de la representación de formas y letras.

PLASTILINA

Casera

- *2 1/2 tazas de harina común
- *2 cdas. de cremor tártaro
- *2 cdas. de aceite
- *1/2 taza de sal
- *2 tazas de agua
- *colorante vegetal

- *mezclar en frío y llevar al fuego
- * revolver constantemente
- *dejar que enfrie para jugar!





SLIME

- *Plasticola o
pégamento tipo
silicona
- *Jabón líquido Ariel
o Ace
- *Colorante
- *pueden agregar
brillitos o bolitas
de tergopol
- *Cantidades a
ojimetro, hasta dar
con la textura
deseada.

ARENA Kinetica



*Realizar un Slime con jabón y plasticola.
*agregar arena de a poco (pacienza, que lleva mucha!) hasta obtener la textura adecuada.

MASA *de SAL*

- *1 parte de sal
 - * 1 parte de agua
 - * 2 partes de harina
 - *colorante
- *mezclar y amasar
*se puede dejar secar medio día y llevar al horno la pieza terminada.

@mama_y_to @mama_con_ciencia



RECETARIO DE PINTURAS



BENEFICIOS DE HACER Y JUGAR CON PINTURAS CASERAS

Estimula al sistema táctil, brindando información a nuestro cerebro sobre los límites de nuestra mano. A esta información se le suma la que aportan los movimientos a través de los músculos y articulaciones. Así, nuestro cerebro configura a la mano como una herramienta, para poder utilizarla, con mayor destreza, con movimientos más refinados y precisos.

En niños con cierta defensividad táctil, el utilizar este tipo de pinturas a través de algún intermediario como esponjas o pinceles, favorece el acercamiento y contacto a las texturas. Para luego, una vez familiarizado pueda tocarlas.

Son una opción económica y sana ante las pinturas comerciales.

El proceso de armar las pinturas es de por sí una actividad en si misma súper productiva para hacer con los peques.



PINTURA de DUCHA

- $\frac{1}{4}$ de taza de jabon líquido de baño blanco o shampoo blanco o transparente
- $\frac{1}{4}$ de taza de Maizena
- 2 cucharadas de agua
- 4 gotas de Colorante

PINTURA 3D

- 1 taza de harina
- 1 cdita. de sal
- 3 cdas. polvo de hornear
- colorante
- agua



Mezclar bien,
separar y
agregar los
colorantes.
colocar en
pomitos o
mangas.
Pintar en
cartulinas y
llevar a
microondas
30".

PINTURA NUBE

- Espuma de afeitar
 - Cola escolar

Ambas en partes iguales

- Colorante



PINTURA DACTILAR

- 1 taza de harina
- 3 tazas de agua
- colorantes

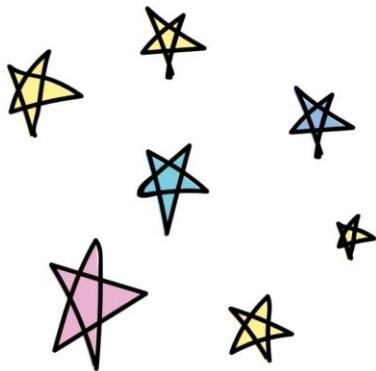
Disolver 1 taza de harina en 1 de agua.
Aregar el agua restante.

Concinar a fuego lento revolviendo.

Retirar cuando espesa y agregar colorantes.
Dejar enfriar y pintar.



RecetARIO Antiestress



ESTRES Y AUTORREGULACIÓN

El estrés puede ser una respuesta a un cambio en la vida del niño. En pequeñas cantidades, el estrés puede ser bueno. Pero, el exceso de estrés puede afectar la forma como el niño piensa, actúa y siente.

Cuando un peque se desregula y su cuerpo manifiesta signo de estrés, debemos ayudarlos a encontrar la manera de que puedan salir de la situación.

Los estímulos propioceptivos, aquellos que tienen que ver con apretar, morder, empujar, son calmantes y regulatorios para el sistema sensorial y neuronal que se encuentra estresado.

Estas opciones son pensadas para que en estas situaciones, los chicos puedan descargar dichas tensiones a través del juego y logren autorregularse.

OOBLECK BALL

@mama_y_to @mama_con_ciencia



Materiales:

- Fécula de maíz
 - Agua
 - Globo
- Red de verduras

Preparar un fluido no newtoniano juntando partes iguales de agua y fécula.

Rellenar el globo con ayuda de un embudo.
Atar bien fuerte y cubrir con la red de verduleria, ajustar con un precinto.

SQUISHY BALLS

Materiales:

- Piñata globo
- Orbeez (bolitas de gel que crecen con agua)
- Agua

Rellenar el globo piñata con las orbeez y luego completar con agua.

Esperar el tiempo necesario para que las orbeez crezcan y ocupen todo el espacio.

Nota: se pueden hacer más pequeños con globos comunes



@mama_y_to @mama_con_ciencia

CARITA MOLDEABLE

Materiales:

- Globo
- Harina
- Ojitos móviles
- Silicona líquida

Con ayuda de un embudo llenar un globo con harina en su máxima capacidad.

Cerrar fuertemente sin dejar aire.

Pegar los ojitos móviles para decorar.



@mama_y_to @mama_con_ciencia

RECETARIO BAÑO DIVERTIDO



SUGERENCIAS PARA EL MOMENTO DEL BAÑO

Establecer una rutina de baño, con un horario o momento del día determinado, ayuda a la organización de la conducta y la previsibilidad.

Utilizar la anticipación, verbal, visual o auditivas, para el momento del baño.

Utilizar el momento del baño para favorecer prácticas de autonomía, invitarlos a quitarse la ropa solos, enjabonarse, lavarse la cabeza, secarse, y vestirse, según la edad y el grado de desafío de la actividad.

Tomar el momento del baño como de disfrute y juego, entre niños y adultos.

El agua en la cara, la espuma, la esponja, la temperatura, el contacto con la piel, son oportunidades para trabajar la modulación sensorial, especialmente en niños que poseen dificultad para lograrla.

Usar elementos naturales ayuda a que el baño sea más divertido y saludable.

CRAYONES PARA EL AGUA

- Jabon de Glicerina
- Colorantes Alimenticios
- Agua caliente
- Opcional aceites o escencias.

Rallar y derretir el jabón en el microondas (entre 3 y 6 minutos) Separar en porciones según los colores a utilizar, agregar el colorante y una cucharadita de agua caliente, o aceite/escencia si se va a utilizar. Colocar en hielera o moldes de silicona y dejar que se enfríen.

Antes de que se enfríen se pueden moldear con las manos en forma cilíndrica.



JABONES CON SORPRESA

- Glicerina
- Esencia (opcional)
- Colorante para jabón
- Molde
- Pequeño juguete

Derretir la glicerina, agregar 3 gotas de esencia y 3 de colorante y mezclar bien, verter en el molde y colocar el juguete en el medio... Se puede pulverizar con alcohol para eliminar burbujitas...



Ideal para
fomentar el
lavado de
manos!

SUPER BURBUJAS

@mama_con_ciencia@mama_y_to

- 1 Taza de jabón de bebé suave, sin aroma
- 2 tazas de glicerina vegetal líquida
- 5 gotas de fragancia ó aceite esencial
- 1 taza de agua
- Recipiente para guardar

Mezclar todos los ingredientes y envasar!



CRAYONES PARA EL AGUA

- Jabon de Glicerina
- Colorantes Alimenticios
 - Agua caliente
- Opcional aceites o escencias.

Rallar y derretir el jabón en el microondas (entre 3 y 6 minutos) Separar en porciones según los colores a utilizar, agregar el colorante y una cucharadita de agua caliente, o aceite/escencia si se va a utilizar. Colocar en hielera o moldes de silicona y dejar que se enfríen.

Antes de que se enfríen se pueden moldear con las manos en forma cilíndrica.



Guía de ACTIVIDADES

HIGIENE DE MANOS



HIGIENE DE MANOS

La higiene de manos es un hábito importantísimo en materia de salud individual y social.

Mantener la higiene en forma habitual y diaria es algo que debemos inculcar y enseñar a los chicos desde pequeños.

esta guía incluye distintas actividades para fomentar, en carácter lúdico el lavado de manos.

Recomendamos ser supervisadas por un adulto, y acompañadas con la enseñanza pertinente de la correcta higiene de manos.

SECUENCIA ILUSTRADA DEL LAVADO DE MANOS

Duracion: 40" aprox.



1
COLOCAR JABON



2
REFREGAR
PALMAS



3
REFREGAR DORSO DE MANO Y
ENTRE LOS DEDOS



4
LAVAR PULGAR



5
LIMPIAR UÑAS Y
PULPEJOS CONTRA
LA PALMA



6
LAVAR MUÑECAS



7
ENJUAGAR



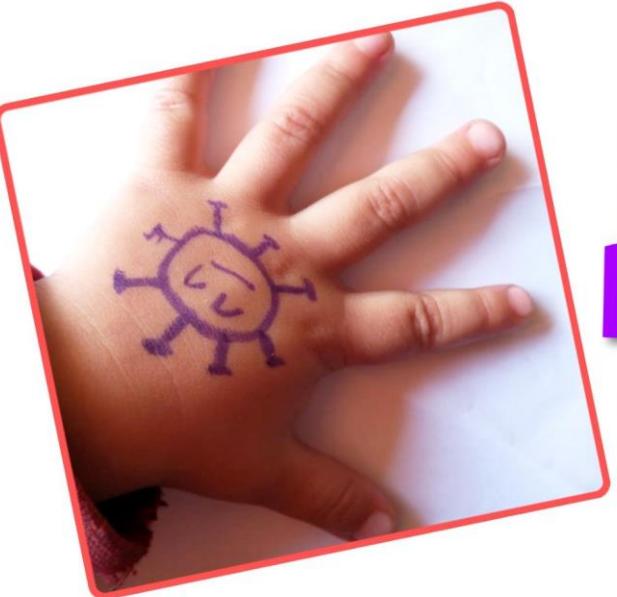
8
SECAR CON TOALLA
INDIVIDUAL O
DESCARTABLE

UN TESORO EN EL JABÓN

Coloca un juguete, previamente esterilizado, dentro del jabón líquido o el alcohol en gel... Sólo podrá acceder al juguete una vez que se acabe el contenido del envase...

ojo!no vale hacer trampa, el jabón no debe desperdiciarse... cuantas más frecuentes sea el lavado de manos, más rápido lo conseguirá!





EL JUEGO DEL VIRUS

(adaptacion del juego de
Narwhal Tabarca)

Dibuja, al inicio del día, con marcador un virus en el dorso de la mano de tu hijo, debe eliminarlo durante el día a través de los lavados de mano.

Si por la noche el virus no está, gana 5 puntos, y al llegar a 20 consigue un premio!

@mama_y_to @mama_con_ciencia

CONTAGIANDO PINTURA



En un área segura para las manchas, pinta las manos del niño con tempera verde, (pueden ser solo los dedos) dejalo seguir con sus actividades, y luego miren todo lo q se ha manchado!

Explicale que eso pasa cuando estornudamos en nuestra mano y no nos lavamos, dejando la suciedad por todos lados.
finalicen lavando la pintura restante con agua y jabon

@mama_y_to @mama_con_ciencia



¿VIRUS ESTAS?

Ensucia las manos del niño con un resaltador flúor o pintura fluorescente. luego mostrale con luz UV todas las marcas, que representan los virus y bacterias...

Después de que se lave las manos como hace habitualmente, volver a iluminar. Si no se lavó bien, seguirá teniendo manchas.

Ayudarlo entonces a realizar la correcta higiene de manos y volver a iluminar.

(Tip: podes hacer lampara UV con la linterna del celu colocando 6 capas de cinta adhesiva pintada de azul)

@mama_y_to @mama_con_ciencia

Esperamos que disfruten de las actividades y que puedan compartirlas con otros pequeños curiosos.

Buscanos en la red para compartir más actividades, recetas, experimentos y consejos.



BeLen

@MAMA_Y_TO

YESICA

@MAMA_con_ciencia