



1-6 años

# Navidades con peques de 1 a 6 años

(Curso online · 7 vídeos breves y prácticos)

## OBJETIVO

Acompañarte a vivir la Navidad con más **calma, equilibrio y conexión**, entendiendo las necesidades reales de los peques de 1 a 6 años durante estas semanas tan estimulantes.

## ¿Para quién es este curso?

Para familias con niños y niñas de 1 a 6 años que buscan **orientaciones claras y realistas** para acompañar la intensidad navideña: ritmos cambiantes, actividades nuevas, comidas familiares, regalos, sueño, juego y movimiento.

**Te esperamos**

### ¿Qué te puedes llevar viendo este curso?

- ♥ Claves sencillas para anticiparte a la sobreestimulación y gestionar la intensidad de estos días.
- ♥ Ideas prácticas para favorecer el juego autónomo, el movimiento y la comunicación.
- ♥ Pautas para cuidar rutinas, sueño y momentos de descanso.
- ♥ Miradas profesionales de distintas áreas con propuestas claras y aplicables desde el primer día.
- ♥ Recursos para preparar un ambiente tranquilo y accesible.
- ♥ Orientación para elegir regalos con sentido y disfrutar la Navidad desde la conexión familiar.

### Este curso responde a preguntas como

- ♥ ¿Cómo acompaño la intensidad navideña sin perder la calma?
- ♥ ¿Qué puedo hacer para evitar la sobreestimulación?
- ♥ ¿Cómo mantener rutinas y cuidar el sueño en vacaciones?
- ♥ ¿Qué regalos tienen sentido en esta etapa?
- ♥ ¿Cómo estimular el lenguaje desde lo cotidiano en Navidad?
- ♥ ¿Qué juegos y propuestas de movimiento puedo hacer en familia?
- ♥ ¿Cómo preparo un ambiente navideño que invite a la calma, la autonomía y el juego?

## VIDEOS INCLUIDOS

### Cómo gestionar la intensidad navideña

Impartido por: *Aimar Flordelís*

Por qué la Navidad puede resultar intensa para los peques y cómo acompañar esas emociones sin perder la calma ni la conexión.



### Regalos que suman (más allá de lo material)

Impartido por: *Aimar Flordelís*

Cómo elegir regalos con sentido, acompañando tanto el desarrollo como las emociones de los peques.



### Sueño y rutinas en vacaciones

Impartido por: *Raquel García*

Claves para cuidar el descanso y sostener pequeñas rutinas en medio del ritmo navideño.





### Navidad en la mesa: seguridad y equilibrio

Impartido por: Juan Hidalgo

Orientaciones claras sobre alergias, atragantamientos y seguridad en comidas familiares.



### Juego y movimiento en familia

Impartido por: *Niddo*

Siete propuestas de movimiento y juego adaptables a todas las edades para disfrutar juntos en casa.



### Palabras que brillan: estimular el lenguaje en Navidad

Impartido por: Ana Fábrega

Ideas prácticas y propuestas de juego para acompañar el lenguaje desde lo cotidiano.



### Preparar el ambiente y la logística familiar

Impartido por: *Alma Oliete*

Cómo pequeños ajustes del ambiente—orden, armonía y accesibilidad— pueden transformar la vivencia de la Navidad en casa.

