

GUÍA DE JUEGOS INFANTILES

para un ocio sin pantallas



FUNDACIÓN
**Aprender
a Mirar**



ASSOCIACIÓ
**Consumidors
Audiovisuals**



Guía de juegos infantiles **"Para un ocio sin pantallas"**

Fundación Aprender a Mirar

Te ayudamos a afrontar el entorno digital con criterio y seguridad. Actuamos con programas prácticos y herramientas reales que portegen a los menores y fortalecen el pensamiento crítico de todos los usuarios.

www.fundacionaprenderamirar.org

info@aprenderamirar.org

93 488 17 57

Contenido: Nerea Andreu, Mar Pons, Rosamaría Aguilar

Maquetación: Júlia Nafria

Ilustración: Ana Valeria Olivares

Publicado con licencia Creative Commons CC-BY-NC 4.0



Con el aval social de la SEN

Sociedad Española de Neurología

Presentación

Bienvenidos a la "Guía de juegos infantiles". Esta guía nace como una herramienta para evitar que el móvil o la tableta se conviertan en el "recurso fácil" del ocio infantil. El objetivo es recuperar el valor del juego real como derecho fundamental y el instrumento más potente para el aprendizaje humano. Son innumerables los beneficios del juego en la infancia: nos ayuda a desarrollar la capacidad de planificar, socializar y regular nuestras emociones.

A su vez, también son extensos los perjuicios si, durante los primeros años de vida, los peques sólo saben entretenerse con las pantallas. El abuso de la tecnología en edades tempranas, entre 0 y 3 años, provoca trastornos del sueño, falta de atención, retraso en el habla y falta de creatividad. Más adelante, entre los 6 y 12 años, afecta a la capacidad de empatizar, organizar ideas y centrar la atención.

Con esta guía se proponen actividades sencillas para momentos clave del día a día –como la consulta del pediatra, el restaurante o los viajes– donde, a menudo, recurrimos a los dispositivos por comodidad.

Y es que el reto es de los adultos. En lugar de ponerles un vídeo de YouTube, el mejor regalo que podemos ofrecer a nuestros hijos es nuestra atención y una infancia llena de imaginación. ¡Juguemos!



Prólogo

Si hay una etapa de la vida neurológicamente efervescente, esta es la infancia. El cerebro del niño está en pleno neurodesarrollo, creándose más de un millón de sinapsis por segundo. Dicho neurodesarrollo depende de la interacción del peque con su entorno físico y afectivo. El cerebro del adulto se esculpe en la infancia y luego en la adolescencia. Las travesuras de Santiago Ramón y Cajal y su infinita curiosidad cuando era niño son claro ejemplo de ello.

Aprender no es solo estudiar. Hay una forma de aprendizaje que ocurre cuando una niña inventa, un niño espera su turno, otro resuelve un acertijo, dos amigos negocian si la sombra pisada vale o no vale o un equipo infantil mete un gol al contrario. En esos instantes el cerebro está construyendo lenguaje, atención, memoria, control de impulsos, imaginación y empatía. Jugar es aprender con todo el cuerpo y para toda la vida.

El juego físico, a diferencia de la interacción con el móvil, exige presencia. Obliga a mirar al otro, leer sus gestos, tolerar la frustración, corregir estrategias, reírse de los errores y volver a empezar. En el grupo nace una pequeña sociedad: hay pactos, límites, alianzas, desacuerdos y reconciliación. Y es así como surge la amistad.

Esta guía no es una mera colección de pasatiempos, sino una invitación a devolver a los niños y niñas a su laboratorio natural: esa nube que pasa o ese puñado de arena que por sí mismos bastan para activar circuitos cerebrales que ninguna aplicación o red social son, ni de lejos, capaces de lograr. El mejor juego para un niño es otro niño, jamás un móvil.

David Ezpeleta

Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología
Responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial
Responsable del Área de Historia y Cultura

Índice

Acompañamiento digital saludable

Tips para no olvidar

Primera infancia

Infancia media y pre adolescencia

Señales de alerta

Ideas para toda la familia

Juegos e ideas para disfrutar offline

Aventuras al aire libre

Juegos de agua

Manualidades y juegos en casa

Juegos de vocabulario

Juegos de mesa

Pequeños chefs

Cuadernillos de pasatiempo

Especial navidad

Acompañamiento digital saludable



Tips para no olvidar

Tener un horario y unas normas establecidas respecto al uso y consumo de pantallas en general ayuda a mantener el orden en casa y evita muchas discusiones. Su uso debe adaptarse a las edades de los menores y a sus necesidades concretas.

Recordad que los especialistas recomiendan no utilizar pantallas, al menos, hasta los tres años. Después podemos incorporarlas puntualmente, pero con medida y un objetivo.

Nunca utilizar las pantallas antes de acostarse

No comer mirando pantallas: su luz azul dificulta el proceso digestivo

No utilizar las pantallas como premio ni castigo

Las pantallas no pueden ser el chupete emocional (cuando lloran, comen, o se aburren...)

No recurrir a las pantallas cuando los hijos e hijas "molestan" o tenemos algo importante que hacer

Las pantallas no sustituyen el juego analógico

¿Cómo utilizamos los adultos las pantallas?
Esto es lo que aprenden nuestros hijos.

Por la noche, el cerebro trabaja ocho veces más que durante el día.
¡Proteged el descanso!



Primera infancia (0 a 6 años)

Evitamos las pantallas (0-3 años). El niño no tiene contacto con ningún tipo de pantalla.

Momentos clave libres de móvil. No se utilizan dispositivos durante la lactancia, las comidas ni el juego.

Tiempo limitado (3-6 años). Si se utilizan, el tiempo total es inferior a 30 minutos al día.

Acompañamiento activo. El niño nunca utiliza las pantallas solo.

Calidad del contenido. Los contenidos son no violentos, de alta calidad y con transiciones lentas.

Prioridad en el mundo real. Se fomenta el juego libre y el vínculo afectivo sin interferencias digitales (estímulos sensoriales reales).

Infancia media y pre adolescencia (7 a 12 años)

 Tiempo progresivo: el tiempo es controlado y aumenta paulatinamente hasta un máximo de 30 minutos.

 Espacios comunes: el uso de la TV, tableta o PC se realiza siempre en lugares visibles para el adulto.

 Móvil restringido: no se utilizan smartphones. Si lleva por seguridad, es un teléfono sin internet.

 Redes sociales: el niño no tiene perfiles ni las utiliza

 Control de videojuegos: se supervisa el código PEGI y el tipo de juego.

 Plan Digital Familiar: existen límites claros y pactados sobre cuándo y cómo se usan las pantallas.

Señales de alerta

Si detectas alguna de estas señales,
consulta con el pediatra

Alteraciones del sueño

Tiene dificultades para dormirse o mira pantallas por la noche.

Cambios emocionales

Se muestra muy irritable o ansioso cuando debe dejar el dispositivo.

Aislamiento

El ocio digital sustituye al juego físico, las relaciones familiares o las tareas domésticas.

Rendimiento académico

Existe una bajada injustificada en las notas o el interés escolar.

Ideas para toda la familia

CATEGORÍA	ACCIONES CLAVE	MEDIDAS ESPECÍFICAS
Salud y bienestar	Higiene del sueño	Dejar las pantallas 2 h antes de ir a dormir.
	Espacios blancos	Sin pantallas en: dormitorios, baños, comidas y ratos de juego.
	Desconexión	Carga de dispositivos fuera de las habitaciones.
Prioridades y tiempo	Orden de tareas	1. Colegio / 2. Extraescolares / 3. Tareas domésticas / 4. Ocio sin pantallas / 5. Ocio digital.
	Gestión del tiempo	Tiempo de ocio digital limitado según edad. Estudio sin notificaciones.
Seguridad y confianza	Transparencia	Uso compartido de contraseñas y seguimiento hasta los 18 años.
	Comunicación activa	Informar inmediatamente de situaciones incómodas, amenazas o contenidos extraños.
	Protección técnica	Uso de herramientas de control parental y antivirus actualizado.
Compromiso de los adultos	Modelaje (ejemplo)	Los adultos cumplen las mismas zonas blancas y horarios.
	Conexión humana	Priorizar la interacción real en espacios comunes y durante el tiempo compartido.

Juegos e ideas para disfrutar offline



Con los juegos de movimiento aprendemos nociones de velocidad, gravedad, direcciones, orientación, equilibrio, riesgos, conocer límites, observación, curiosidad e interés por la naturaleza.

Pisador de sombras

Aprovechando un día soleado, vamos al parque. Primero, delimitamos una zona para que todo el mundo sepa hasta dónde se puede correr. Después, escogemos al primer pisador, que será el que debe intentar pisar la sombra del resto de compañeros mientras ellos corren huyendo. Cuando logra pisar la sombra de alguien, éste se convierte en el nuevo pisador.

Circuito con materiales

Salir al aire libre es importante, aunque haga frío o el cielo esté nublado. Buscamos una zona amplia como una plaza o el balcón de casa. Distribuimos por el suelo objetos que tengamos a mano (botellas, papeles pegados al suelo, piedras, etc.) y ya tenemos preparado el recorrido para esquivar con saltos, vueltas o haciendo zigzag.

Si en el suelo ponemos materiales como barro, hojas o algodón y hacemos que los pequeños pasen por encima descalzos, se convierte en un circuito sensorial.

Dibujos en la arena

Para este juego necesitamos ser, por lo menos, cuatro jugadores y formar dos equipos. Un miembro del equipo le dirá a otro del contrario lo que debe dibujar en la arena para que los integrantes de su propio grupo adivinen de qué se trata. La persona que está dibujando tiene prohibido hablar.

Director de orquesta

Mientras vamos de paseo, escogemos a un director de orquesta. Él será quien dé instrucciones de cómo debemos caminar: "¡caminamos como los elefantes", "corremos como las langostas" o "volamos como los mosquitos"!

También podemos incluir objetos: "nos movemos como los globos" o "caminemos al ritmo de un reloj", entre otros. Por supuesto, se pueden añadir sonidos o diálogos. Con este juego trabajamos la coordinación motriz y atención auditiva, y convertimos un tiempo de juego en una aventura sensorial.



**Instrucciones
en vídeo**



Las formas de las nubes

Se puede aprovechar cualquier paseo o rato en el parque para mirar al cielo y jugar a descubrir figuras escondidas entre las nubes. Es un ejercicio fantástico para activar la creatividad y la imaginación, transformando formas abstractas en animales, objetos o letras de forma divertida.

Esta actividad fomenta la observación pausada y la capacidad de contar historias, un momento cotidiano puede ser una aventura visual sin pantallas.

Los detectives

Mientras volvemos de la escuela podemos convertir el camino en un juego observando lo que nos rodea. Un día buscamos objetos redondos y otro, cuadrados. Para trabajar los colores contamos los coches amarillos. Y, para estar atentos a lo que nos rodea, buscamos los perros o gatos con los que nos cruzamos.



Pista de bolos

Necesitamos botellas de plástico vacías (que previamente hemos guardado para reciclar) y una pelota blanda de goma o espuma. Dibujamos una línea en la arena del parque donde colocaremos las botellas. A cierta distancia, pintamos otra línea para marcar el lugar desde el que lanzarán los jugadores. Si hace viento, podemos llenar un poco las botellas con agua, arena o piedras pequeñas.

El primero se sitúa en la línea y lanza la pelota contra los bolos. El director del juego apunta cuántos derriba cada jugador. Gana aquel que consiga, en el mismo número de tiradas que el resto, derribar el número más elevado.



Mímica

Esta actividad fomenta la expresión corporal y la pérdida de la vergüenza. Nos dividimos en equipos y escogemos una categoría: animales, emociones, objetos, personajes, situaciones, etc. Por turnos, una persona del equipo representa una palabra de esa categoría, y el resto debe adivinar de qué se trata en sólo 60 segundos. Si lo consiguen, ganan un punto y el turno pasa al siguiente equipo. Algunas ideas:

- Animales: gorila, cangrejo, serpiente, mariposa, elefante.
- Personajes: pirata, superhéroe, astronauta, payaso, policía.
- Objetos: paraguas, bicicleta, cepillo de dientes, tijeras, guitarra.
- Emociones: tristeza, miedo, alegría, sorpresa.
- Espacios: playa, montaña, dentista, piscina.

El sonido de los colores

Un juego para los más artistas. Elige un color que veas mucho (el rojo de los semáforos, el azul del cielo...). El niño debe imaginar cómo suena este color. Por ejemplo: mira un semáforo y pregunta: "¿a qué suena el rojo?". Quizás es una trompeta fuerte. "¿Y el azul del cielo?" ¡A un arpa suave! Un juego para estimular el cerebro.

**Instrucciones
en vídeo**



2 Juegos de agua

Al jugar con agua y arena conectamos con la naturaleza y activamos todos nuestros sentidos. Experimentamos con las texturas, aprendemos a controlar el movimiento para no mojarnos y descubrimos cómo el agua transforma todo lo que toca.

Relevos con esponjas

En verano, podemos ir a la playa y preparar un circuito de relevos con esponjas y cubos. Los niños deben coger agua del cubo con las esponjas y llevarla al cubo vacío situado a cierta distancia.

Para hacerlo más difícil, el trayecto se puede realizar en parejas: deben llevar la esponja sostenida por las dos espaldas sin tocarla con las manos. ¡Empieza la competición por ser el mejor el mejor equipo portador de agua!

Adivina la escultura

Para los que nos gusta más el arte que los deportes, con este juego podemos sacar a colación todo nuestro talento artístico creando esculturas que los demás jugadores tendrán que adivinar. Utilizamos la arena mojada como material para hacer formas y después lo decoramos con algas, conchas, piedras, etc.

La búsqueda del tesoro

Se trata de un juego ideal para niños a los que les gusta mucho bucear. Además, si lo organizamos en la zona que no cubre, podrán participar también los más pequeños.

Los niños deben estar preparados en el agua y con las gafas de buceo puestas. Quien dirige arroja un objeto al agua que no flota (mejor si es vistoso o si brilla). Los participantes deben cerrar los ojos en el momento en el que se echa el "tesoro" y, cuando se da la señal, pueden empezar a buscarlo ya con los ojos abiertos.



Manualidades y juegos en casa

Con los trabajos manuales y construcciones desarrollamos la motricidad fina, la capacidad de concentración, la visión espacial y, sobre todo, la creatividad.

Collage de hojas

Salimos de casa con una cesta para recoger hojas que encontremos por el suelo de diferentes formas, tamaño y colores. Mientras caminamos, les podemos ir explicando por qué caen en otoño y por qué tienen estos colores de ocres o rojizos.

Cuando lleguemos a casa con la bolsa llena, necesitaremos papel y pegamento. Haremos un collage: en una hoja de papel, colocaremos las hojas como más nos guste, y, si podemos, buscaremos el nombre del árbol al que corresponden.

Nieve artificial

Para fabricar nieve, sólo necesitamos mezclar bicarbonato de sodio con un poco de agua hasta conseguir una textura moldeable y fría. Removemos bien los ingredientes hasta que la masa parezca polvo de nieve que se pueda compactar para hacer bolitas.

Os proponemos hacer pequeños muñecos de nieve o jugar a pintar la nieve con colorante alimenticio. Es una actividad ideal para que los niños experimenten texturas de forma segura.

Pintura natural

Trasladaos a la prehistoria creando pigmentos naturales. Mezclaremos especias como cúrcuma, canela o pimentón con unas gotas de agua hasta obtener una pasta líquida. Utilizaremos pinceles o algodones para pintar sobre papel, imitando las tonalidades suelo que utilizaban nuestros antepasados en las cavernas.

Es una actividad sensorial para que los niños descubran cómo obtener colores de la naturaleza mientras se inspiran en el arte rupestre. Al finalizar, tendrán una obra de arte aromática y natural.

Crea un rompecabezas

Un bonito dibujo en una cartulina o una foto puede convertirse rápidamente en un “complicado” puzle. Cogemos unas tijeras y lo recortamos en tantas piezas como queramos (según la edad del niño). Después, reconstruimos el dibujo ordenando las piezas.



El cajón de disfraces



Nos vestimos con disfraces y diferentes prendas (una blusa y falda pasadas de moda, corbatas y bufandas). Una vez arreglados inventamos historias o construimos una cabaña en la habitación con alguna sábana. También podemos jugar a los personajes. Por ejemplo: ¿cómo se vestiría un pintor? ¿Y un astronauta?

El arquitecto

Si no tenemos juegos de construcción en casa también podemos utilizar objetos variados como vasos de cartón para hacer castillos, cajas de medicinas vacías, envases de yogur, leche o conservas. Todo sirve para construir una gran ciudad, un circuito para los coches o un laberinto para los muñecos.

Sonidos misteriosos

Transformémonos en detectives jugando a "¿Qué suena?", un reto donde los niños deben adivinar objetos cotidianos con los ojos cerrados. Utilizad materiales de casa como clavos, utensilios de cocina, el ruido de una hoja de papel al arrugarse o un bote con lentejas para crear diferentes texturas sonoras.

Es la actividad perfecta para estimular la atención y la discriminación auditiva de forma lúdica, fomentando la concentración sin dispositivo electrónico alguno. Basta con esconderse detrás de una almohada o una caja y hacer sonar el objeto para que el resto de la familia averigüe el misterio.

Cajas misteriosas

Pondremos en marcha nuestros sentidos (olfato, gusto y tacto). Utilizaremos tres cajas para meter objetos y alimentos distintos en el interior.

- Una de las cajas será la del olfato: podemos poner canela, chocolate en polvo, vinagre...
- La otra caja será la del tacto, donde se pueden poner telas ásperas, o materiales suaves como el algodón.
- La última caja será la del gusto, que tendrá alimentos dulces, amargos y ácidos.

Los niños deben adivinar sin mirar de qué objeto se trata.

Oscuridad

Una buena linterna y algunas siluetas recortadas en cartulina negra son el inicio de una gran historia proyectada en el techo de nuestra habitación.



Vidrieras

Elegimos algunas hojas de papel celofán o papel de seda y dibujamos contornos simples (cuadrados, redondas, triángulos). Para ello podemos utilizar formas que nos sirvan de moldes: vasos, cajas, libretas, botones, etc. Recortamos y pegamos las formas en el cristal de la ventana creando alguna obra de arte contemporánea.

El objeto perdido

Jugar al escondite es siempre divertido, pero es cosa de dos o más personas. Una versión interesante para aquellos que juegan solos es que mamá o papá escondan diferentes piezas o juguetes por la casa y... ¡a buscar!

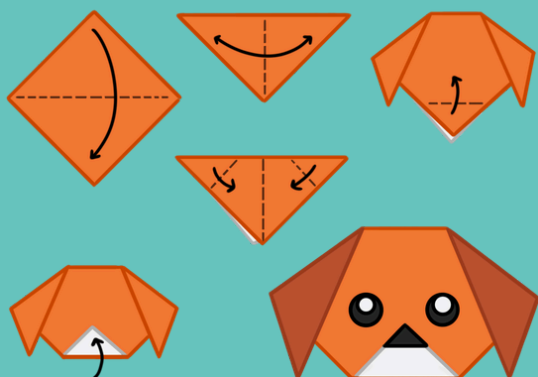


Perro de papiroflexia

La papiroflexia es ideal para mejorar la concentración y la motricidad fina de los niños mientras transforman papel en figuras mágicas. Es una actividad relajante que puede realizar en cualquier lugar, fomentando la paciencia y la creatividad sin necesidad de utilizar pegamento ni tijeras.

- El triángulo: tomamos un papel cuadrado, doblamos una esquina hacia la opuesta para formar un triángulo grande y ponemos la punta hacia abajo.
- Las orejas: doblamos las dos esquinas superiores (la derecha y la izquierda) un poco hacia abajo para que cuelguen como orejas.
- El hocico: doblamos la punta inferior del triángulo un poco hacia arriba.

Decoración: ¡démosle vida! Dibujamos con rotulador los ojos, la nariz negra en la punta del hocico y algunas manchas.



A través de palabras encadenadas, trabalenguas, y adivinanzas, convertimos cualquier momento en un reto de agilidad mental. Es la alternativa perfecta para mantener el cerebro activo, mejorar la dicción y ampliar el vocabulario.

El mundo en colores

Escogeremos un color, por ejemplo, el verde. A partir de ese momento, los participantes del juego deben decir, por turnos, un objeto, animal, planta o fruta que sea del color protagonista: hierba, lechuga, kiwi, piel de melón, el jersey que llevo, etc.

Atrapa un...

Primero, escogemos una serie de animales, objetos y colores y les asignamos una puntuación. (Por ejemplo, un perro vale 1 punto, un coche rojo 2 puntos). A continuación, cada jugador mira a un lado de la carretera y va sumando puntos según los objetos que ve. Es un juego de destreza visual y concentración.

Palabras encadenadas

Empieza un jugador diciendo una palabra y el siguiente debe decir otra que empiece por la letra que ha terminado la anterior. Por ejemplo, si uno dice "casa", el siguiente tendrá que decir alguna que empiece por "a". No se pueden repetir palabras.

Carretera de letras

Se elige una letra (evitar k, q, x...) y cuando se da la señal, los jugadores miran por la ventana y dicen el nombre de todo lo que ven con la letra elegida. Cada palabra suma un punto y cada palabra repetida resta uno. Cuando haya pasado un rato, podemos cambiarlo.

Veo veo

Un jugador elige un objeto que ve en el entorno. Los demás le hacen preguntas que sólo pueden contestarse con sí o no hasta adivinar la palabra. El ganador piensa en la nueva palabra.

Un cuento sin final

Inventamos un cuento entre todos. El adulto comienza "érase una vez..." y los pequeños continúan. El adulto debe ir siguiendo la historia dejando que los demás jugadores aporten sus ideas. Por ejemplo:

Adulto: "Érase una vez..."

Jugador 1: en un pueblo

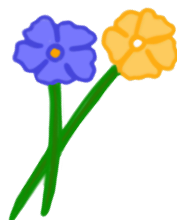
Jugador 2: en un pueblo mágico

Adulto: una...

Jugador 2: tortuga

Jugador 1: que perdió el caparazón.

Jugador 2: La tortuga se llamaba...



¡Este cuento no tiene final! Puede durar todo lo que se desee.

Trabalenguas

- ¿Cómo quieres que te quiera, si el que quiero que me quiera no me quiere como quiero que me quiera?
- Como poco coco como poco coco compro.
- Curro corre tras el cerro por el carro.
- El cielo está encapotado. ¿Quién lo desencapotará? El desencapotador que lo desencapote, buen desencapotador será.
- Un clavito clavó Pablito, Pablito clavó un clavito. ¿Qué clase de clavito clavó Pablito?
- Tres tristes tigres trigaban trigo en un trigal.
- El perro de San Roque no tiene rabo porque Ramón Ramírez se lo ha cortado.
- Si tuvieras tuberías, tú verías tuberías.
- ¿Cómo caminas comiendo? Camino como como, como como, camino.



Adivinanzas

- Con el dinero lo compro, con los dedos lo deslío, por la cara me lo como.
- Muy fríos estamos y con nuestros gustos a los niños animamos.
- Aunque no soy florista, trabajo con flores y, por más que me resista, el hombre arrebató el fruto de mis labores.
- Vengo de padres cantores, aunque yo no soy cantor, llevo los hábitos blancos y amarillo el corazón.
- Tiene agujas y no cose, tiene números y no sabe leer.
- Vuelo sin alas, lloro sin ojos.
- Tiene punta y sabe escribir, si se equivoca, puede borrarse.
- Tengo piel verde y soy dulce por dentro; muchos me comen en verano
- Dos pinzas tengo, hacia atrás camino, de mar o río al agua vivo.
- Tengo orejas largas, cola corta y salto por el campo. ¿Quién soy?

Soluciones: 1-Caramelo. 2-Helados. 3-Abaja. 4-Huevo. 5-Reloj. 6-Nube. 7-Lápiz. 8-Sandía. 9-Cangrejo. 10-Conejo.

No olvidemos rescatar los clásicos como las cartas, el parchís, el cuatro en raya, la oca, el dominó, el memory y el resto de juegos que seguro que tenemos en casa. Si nuestros hijos son artistas, siempre podemos realizar nuestra propia versión casera.

Memory casero 2x1

Creamos un memory de secuencias pintando y recortando las fichas descargables. Algunas están en blanco para diseñar nuestros propios dibujos.

Podemos jugar al formato tradicional de parejas para entrenar la memoria visual o al reto de lógica ordenando las imágenes según el paso del tiempo, como el ciclo de vida de un pollito. Una actividad perfecta para trabajar conceptos como "antes" y "después" mientras inventáis historias.

**Descarga la
plantilla**



**Instrucciones
en vídeo**



Tres en raya

Necesitaremos dos hueveras de cartón de 6 huevos, tijeras y pegamento. Para realizar nuestras fichas, podemos utilizar materiales naturales o reciclados como piedras, tapones o botones.

Crearemos nuestro propio tres en raya portátil pintando la huevera para formar un tablero de 9 casillas, ideal para viajes. El objetivo es ser el primero en colocar tres fichas en línea (horizontal, vertical o diagonal) alternando los turnos con el adversario. Es un juego de estrategia clásico que fomenta la planificación y lógica.

Instrucciones en vídeo



Dominó con dibujos

El dominó es un juego de estrategia donde el objetivo es colocar todas tus fichas uniendo los extremos que tengan el mismo número de puntos. Proponemos hacerlo con dibujos para facilitar la participación de los más pequeños.

Se van colocando las fichas por turnos formando una cadena sobre la mesa. Gana quien se queda primero sin fichas. Es una actividad ideal para trabajar el concepto de cantidad (formato tradicional con puntos) y el reconocimiento visual de números o dibujos de forma divertida en familia.

Os proponemos un dominó propio: construimos 28 fichas y 6 dibujos diferentes: Casa – Coche – Pelota – Sol – Nube – Árbol

Combinaciones:

- Casa-Casa / Casa-Coche/ Casa-Pelota / Casa-Sol / Casa-Nube / Casa-Árbol / Casa-Nada
- Coche-Coche / Coche-Pelota / Coche-Sol / Coche-Nube / Coche-Árbol / Coche-Nada
- Pelota-Pelota / Pelota-Sol / Pelota-Nube / Pelota-Árbol / Pelota-Nada
- Sol-Sol / Sol-Nube / Sol-Árbol / Sol-Nada
- Nube-Nube / Nube-Árbol / Nube-Nada
- Árbol-Árbol / Árbol-Nada / Nada-Nada



¡Nos ponemos el delantal para que la cocina se transforme en nuestro laboratorio de experimentos más deliciosos! Cocinar con los hijos no es sólo preparar comida; es una oportunidad para trabajar la paciencia, el orden, el trabajo en equipo y descubrir nuevos sabores sin prisa.

Entre harina y risas, sustituimos las pantallas por texturas reales, aprendemos matemáticas midiendo ingredientes y fortalecemos la autonomía mientras creamos nuestros propios platos.

Cookies

Ingredientes:

- 2 huevos
- 200 g de azúcar
- 200 g de mantequilla
- 500 g de harina
- Fondant

Preparación:

- Precalentamos el horno a 180 °C.
- Cuando la mantequilla se ablande, mezclamos todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea y la dejamos reposar 30 minutos. Después, hacemos las formas y ja hornear durante 12 minutos!
- Una vez horneadas, se pueden dejar enfriar y las decoramos con fondant.

Pizzas

Ingredientes:

- Bases de pizza
- Salsa de tomate
- Queso rallado
- Jamón dulce
- Champiñones

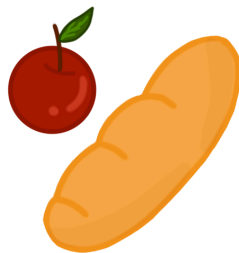
Preparación:

- Precalentamos el horno a 180 °C
- Untamos la salsa de tomate en la base de pizza, ponemos el queso y los ingredientes al gusto.
- Ponemos las pizzas en el horno durante 8-10 minutos hasta que el queso esté bien fundido. ¡A comer!

Brochetas de frutas

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 2 plátanos
- 2 naranjas
- 2 kiwis
- Palitos de brocheta



Preparación:

- Pelamos la fruta y la cortamos en trocitos pequeños
- Vamos pinchando, de forma variada, la fruta en los palitos. ¡Podemos hacer cenefas de colores!

Sándwich de helado

Ingredientes:

- Galletas redondas grandes
- Helado (el sabor que más os guste)
- 250 g de chocolate para derretir
- 100 g de avellanas troceadas

Preparación:

- Ponemos una bola de helado sobre una galleta y la tapamos con otra para formar el sándwich. Una vez que los tengamos todos, los metemos en el congelador.
- Para la cobertura, colocamos en un cuenco las avellanas y en otro ponemos el chocolate troceado y lo fundimos en el microondas en tandas de 30 segundos, removiendo cada vez. Cuando esté totalmente fundido, lo dejamos enfriar.
- Sumergimos los sándwiches en el chocolate, escurrimos el exceso y después lo pasamos por las avellanas. Los ponemos en el congelador, tan sólo 10 minutos, sobre un trozo de papel de horno y ya lo tenemos listo.

Tortitas

Ingredientes:

- 1 huevo
- 250 ml de leche
- 4 cucharadas soperas de azúcar
- 8 cucharadas soperas de harina
- 1 cucharadita de levadura
- Aceite

Preparación:

- Ponemos los ingredientes en un vaso medidor y batimos hasta que no queden grumos (la masa resultante no debe quedar ni muy espesa ni muy líquida).
- Ponemos un poco de aceite en una plancha previamente calentada, a continuación un poco de masa y se voltea cuando tenga burbujas en la superficie.
- Colocamos las tortitas en una fuente o plato y les ponemos miel, mermelada, nata, jarabe de chocolate o caramelo. ¡Todos a merendar!



Cuadernillos de pasatiempo

Compramos o imprimimos pasatiempos adaptados a su edad: laberintos, diferencias, relaciones, colorear, seguir la línea de puntos, completar un dibujo, etc. ¡Con todos los pasatiempos completados podremos montar un gran álbum! Por aquí dejamos unas ideas para imprimir.

Álbum de actividades creativas



Blog creativo para mentes despiertas



Especial Navidad

Material

- Lápices de colores, ceras o rotuladores
- Tijeras de punta redonda y cola o cinta adhesiva
- Plantillas navideñas descargables

Plantillas



Instrucciones en vídeo



Instrucciones:

Transformamos nuestra casa en un divertido circuito de aventuras combinando creatividad, dibujos navideños y actividad física en familia. Pintamos y recortamos las plantillas y las pegamos con cinta adhesiva por distintos puntos de la casa, desde el pasillo hasta en el sofá.

Cada vez que pasamos por delante de un dibujo, debemos completar la prueba o acción que nos indique, como cantar un villancico o dar un salto. Es la forma perfecta de mantenernos activos, trabajar la imaginación y disfrutar de un juego en movimiento libre de pantallas.

Si quieres más ideas...

Súmate al canal de WhatsApp y recibe directamente en tu móvil actividades, consejos y artículos sobre niños y pantallas.

Canal de
WhatsApp





ASSOCIACIÓ

**Consumidors
Audiovisuals**



FUNDACIÓ

**Aprender
a Mirar**



Con el aval social de la SEN

Sociedad Española de Neurología



Barcelona 



**Diputació
Barcelona**



**Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
i Inclusió**



**POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



SIC-SPAIN
(e.s.o.i.)



**Cofinanciado por
la Unión Europea**