



15 actividades sin pantallas para vacaciones

Propuestas creativas para jugar, explorar y aprender en familia sin celular, tableta ni televisión.

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividades sin pantallas 1-5

Vacaciones creativas en familia

1 Campamento bajo la mesa

Necesitas: Sábanas, almohadas y linterna.

Construyan una tienda, lean un cuento y preparen una merienda sencilla.

2 Búsqueda del tesoro natural

Necesitas: Canasta y lista visual.

Busquen una hoja, una piedra lisa, algo amarillo y una ramita sin arrancar plantas.

3 Restaurante de juguete

Necesitas: Platos, papel y lápices.

Inventen un menú, tomen pedidos y preparen alimentos de juego.

4 Pintura con agua

Necesitas: Brochas y recipiente con agua.

Pinten paredes exteriores o el suelo; observen cómo desaparecen los trazos.

5 Teatro de sombras

Necesitas: Linterna y figuras de cartón.

Proyecten sombras y creen una historia con personajes.

Actividades sin pantallas 6-10

Vacaciones creativas en familia

6

Carrera de cucharas

Necesitas: Cucharas y bolas de papel.

Transporten la bola sin que caiga. Ajusten la distancia según la edad.

7

Collage de vacaciones

Necesitas: Revistas, pegamento y papel.

Recorten imágenes que representen unas vacaciones soñadas y armen un mural.

8

Laboratorio de burbujas

Necesitas: Agua jabonosa y aro.

Prueben a soplar suave y fuerte; comparen tamaños de burbujas.

9

Cocina sin fuego

Necesitas: Frutas y utensilios seguros.

Armen brochetas o caritas con frutas bajo supervisión adulta.

10

Mapa de aventuras

Necesitas: Papel grande y colores.

Dibujen casa, parque y lugares imaginarios; tracen una ruta.

Actividades sin pantallas 11-15

Vacaciones creativas en familia

11 Desfile de disfraces

Necesitas: Ropa y accesorios.

Inventen personajes y presenten su nombre, poder y misión.

12 Orquesta casera

Necesitas: Recipientes y cucharas.

Explore sonidos fuertes, suaves, rápidos y lentos.

13 Reto de construcción

Necesitas: Cajas y cinta.

Construyan un robot, una casa o un vehículo con material reutilizable.

14 Yoga de animales

Necesitas: Tarjetas de animales.

Imiten gato, mariposa, perro y serpiente mientras respiran despacio.

15 Noche de historias

Necesitas: Libros o tarjetas.

Cada persona aporta una frase para crear un cuento colectivo.