

GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

# 30 actividades sin pantallas

## para niños de 3 a 7 años

Ideas explicadas paso a paso para moverse, imaginar, crear y conectar en familia.



3 A 7 AÑOS

30 ACTIVIDADES

32 PÁGINAS A4

# Cómo usar este cuadernillo

No necesitas preparar una clase. Elige una propuesta que encaje con el tiempo, el espacio y la energía de hoy.

1

## Mira los sellos

Tiempo, lugar y energía te ayudan a elegir sin complicarte.

2

## Prepara poco

Reúne solo los materiales indicados y despeja el espacio.

3

## Muestra y suelta

Haz una demostración breve; después deja que el niño decida.

4

## Cierra conversando

Una pregunta sencilla convierte el juego en recuerdo y aprendizaje.

### ACOMPañAR SEGÚN LA EDAD

#### 3 A 4 AÑOS

Menos materiales, pasos cortos, demostración visible y más ayuda física.

#### 5 A 7 AÑOS

Más decisiones, preguntas abiertas, pequeños retos y tiempo para corregir.





ACTIVIDAD 01

MOVIMIENTO

# Pista de almohadas

15 min

Interior

Energía alta

Coordinar el cuerpo y planear cada paso.

## LO QUE NECESITAS

- 4 a 6 almohadas firmes
- Cinta de papel opcional
- Un espacio despejado

## CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Alinea las almohadas sin dejar huecos peligrosos.
- Muestra cómo avanzar despacio: pisar, saltar y rodear.
- Deja que el niño cambie el recorrido y vuelva a probar.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



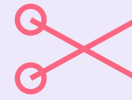
### PREPARAR

4 a 6 almohadas firmes



### JUGAR

Muestra cómo avanzar despacio: pisar, saltar y rodear.



### CONVERSAR

¿Qué parte fue más fácil y cuál cambiarías?

### 3 A 4 AÑOS

Recorrido corto, de la mano si lo necesita.

### 5 A 7 AÑOS

Añade consignas: puntas de pie, atrás o llevando un objeto.

### CUIDADO ADULTO

Hazla en el suelo, lejos de mesas y esquinas.



ACTIVIDAD 02

IMAGINACIÓN

# Cueva de mantas

25 min

Interior

Energía media

Crear un refugio y sostener juego simbólico.

## LO QUE NECESITAS

- 2 mantas livianas
- Sillas estables
- Cojines y linterna

## CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Coloca dos sillas con respaldo hacia afuera.
- Extiende la manta sin cubrir la entrada ni el aire.
- Inviten un peluche y decidan qué aventura ocurre dentro.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



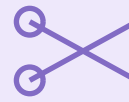
### PREPARAR

2 mantas livianas



### JUGAR

Extiende la manta sin cubrir la entrada ni el aire.



### CONVERSAR

¿Quién vive en esta cueva y qué necesita?

### 3 A 4 AÑOS

El adulto arma la estructura; el niño elige objetos.

### 5 A 7 AÑOS

El niño diseña, prueba y corrige la construcción.

### CUIDADO ADULTO

No uses muebles altos ni amarres alrededor del cuello.





ACTIVIDAD 03

CREATIVIDAD

# Dibujo gigante

20 min

Ambos

Energía media

Expresar ideas con movimientos amplios.

## LO QUE NECESITAS

- Papel kraft o varias hojas
- Crayones gruesos
- Cinta de papel

## CÓMO HACERLO

- 1 Fija el papel al piso o a una mesa grande.
- 2 Propón un tema abierto: una ciudad, selva o mundo inventado.
- 3 Dibujen por turnos y conecten sus ideas.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



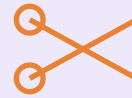
### PREPARAR

Papel kraft o varias hojas



### JUGAR

Propón un tema abierto: una ciudad, selva o mundo inventado.



### CONVERSAR

¿Qué sucede en tu dibujo cuando llega la noche?

### 3 A 4 AÑOS

Ofrece pocos colores y formas grandes.

### 5 A 7 AÑOS

Añade caminos, personajes y una pequeña historia.

### CUIDADO ADULTO

Usa materiales lavables y protege el piso.



# Búsqueda de colores

15 min

Ambos

Energía media

Observar, comparar y clasificar el entorno.

## LO QUE NECESITAS

- 6 tarjetas de colores
- Una cesta
- Objetos seguros de casa

## CÓMO HACERLO

- 1 Elige tres o seis colores según la edad.
- 2 Busca un objeto por color sin mover nada pesado.
- 3 Reúnan los hallazgos y compárenlos por tono o tamaño.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



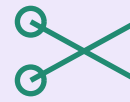
### PREPARAR

6 tarjetas de colores



### JUGAR

Busca un objeto por color sin mover nada pesado.



### CONVERSAR

¿Encontraste dos verdes iguales?

### 3 A 4 AÑOS

Busca solo tres colores en una habitación.

### 5 A 7 AÑOS

Pide dos tonos por color y ordena de claro a oscuro.

### CUIDADO ADULTO

No recolecten productos de limpieza ni piezas pequeñas.





ACTIVIDAD 05

MOVIMIENTO

# Baile congelado

12 min

Interior

Energía alta

Practicar control corporal, escucha y ritmo.

## LO QUE NECESITAS

- Música familiar
- Espacio despejado
- Pañuelos opcionales

## CÓMO HACERLO

1

Bailen mientras suena la música.

2

Pausa: todos se quedan quietos como estatuas.

3

Cambien quién controla la música o inventa la pose.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



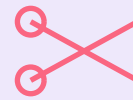
### PREPARAR

Música familiar



### JUGAR

Pausa: todos se quedan quietos como estatuas.



### CONVERSAR

¿Cómo se vería una estatua sorprendida?

### 3 A 4 AÑOS

Pausas largas y movimientos sencillos.

### 5 A 7 AÑOS

Añade emociones o animales a cada estatua.

### CUIDADO ADULTO

Volumen moderado y suelo sin objetos.



ACTIVIDAD 06

IMAGINACIÓN

# Historia por turnos

20 min

Interior

Energía baja

Desarrollar lenguaje, escucha y creatividad.

## LO QUE NECESITAS

- Tres objetos cotidianos
- Un peluche
- Papel para dibujar

## CÓMO HACERLO

- 1 Elijan personaje, lugar y objeto.
- 2 Cada persona agrega una frase a la historia.
- 3 Cierren con un final y dibujen la escena favorita.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



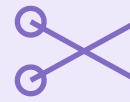
### PREPARAR

Tres objetos cotidianos



### JUGAR

Cada persona agrega una frase a la historia.



### CONVERSAR

¿Qué decidió hacer el personaje?

### 3 A 4 AÑOS

Usa frases cortas y preguntas con dos opciones.

### 5 A 7 AÑOS

Incluye un problema, una solución y un final inesperado.

### CUIDADO ADULTO

Acepta todas las ideas sin corregir la imaginación.





ACTIVIDAD 07

FAMILIA

# Picnic en el piso

30 min

Ambos

Energía baja

Promover autonomía y conversación familiar.

## LO QUE NECESITAS

- Manta
- Agua
- Merienda sencilla
- Servilletas

## CÓMO HACERLO

- 1 Elijan juntos un lugar limpio.
- 2 El niño ayuda a llevar y organizar lo liviano.
- 3 Coman sin pantallas y conversen sobre el día.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



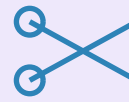
### PREPARAR

Manta



### JUGAR

El niño ayuda a llevar y organizar lo liviano.



### CONVERSAR

¿Qué fue lo mejor de hoy?

### 3 A 4 AÑOS

Ofrece dos tareas simples: poner vasos o servilletas.

### 5 A 7 AÑOS

Permite planear el menú y revisar lo necesario.

### CUIDADO ADULTO

Corta los alimentos según la edad y supervisa siempre.



ACTIVIDAD 08

CALMA

# Sombras con las manos

15 min

Interior

Energía baja

Explorar luz, forma y narración.

## LO QUE NECESITAS

- Linterna
- Pared clara
- Habitación en penumbra

## CÓMO HACERLO

- 1 Apunta la linterna hacia una pared despejada.
- 2 Prueba una mariposa, un perro o formas libres.
- 3 Convierte las sombras en personajes de una mini historia.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



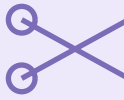
### PREPARAR

Linterna



### JUGAR

Prueba una mariposa, un perro o formas libres.



### CONVERSAR

¿Por qué crece la sombra cuando te acercas a la luz?

### 3 A 4 AÑOS

Haz una forma y deja que la imite.

### 5 A 7 AÑOS

Aleja y acerca las manos para investigar tamaños.

### CUIDADO ADULTO

Nunca apuntes la linterna a los ojos.





ACTIVIDAD 09

MOVIMIENTO

## Carrera de animales

15 min

Ambos

Energía alta

Fortalecer piernas, brazos y coordinación.

### LO QUE NECESITAS

- Línea de salida y llegada
- Tarjetas de animales
- Agua

### CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Elijan un animal y observen cómo se mueve.
- Recorran una distancia corta imitando su paso.
- Descansen y cambien de animal.

### GUÍA VISUAL DEL JUEGO



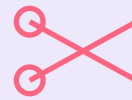
#### PREPARAR

Línea de salida y llegada



#### JUGAR

Recorran una distancia corta imitando su paso.



#### CONVERSAR

¿Qué animal necesita más equilibrio?

#### 3 A 4 AÑOS

Usa animales lentos y trayectos pequeños.

#### 5 A 7 AÑOS

Combina dos movimientos o crea relevos cooperativos.

#### CUIDADO ADULTO

No competir por velocidad; prioriza el control.



ACTIVIDAD 10

CREATIVIDAD

# Torre de cajas

25 min

Interior

Energía media

Resolver problemas de equilibrio y tamaño.

## LO QUE NECESITAS

- Cajas livianas variadas
- Cinta de papel
- Peluches

## CÓMO HACERLO

- 1 Ordena las cajas de grande a pequeña.
- 2 Construye una torre y prueba su estabilidad.
- 3 Transforma la torre en edificio, robot o casa.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



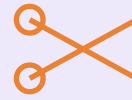
### PREPARAR

Cajas livianas variadas



### JUGAR

Construye una torre y prueba su estabilidad.



### CONVERSAR

¿Qué base sostiene mejor la torre?

### 3 A 4 AÑOS

Usa tres cajas grandes y ayuda a sostener.

### 5 A 7 AÑOS

Prueba bases distintas y estima antes de construir.

### CUIDADO ADULTO

Solo cajas livianas, limpias y sin grapas.





ACTIVIDAD 11

EXPLORACIÓN

# Collage natural

25 min

Ambos

Energía media

## LO QUE NECESITAS

- Hojas y flores caídas
- Cartulina
- Pegamento
- Crayones

## CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Recojan solo elementos que ya estén en el suelo.
- Ordénelos por forma, color o textura.
- Pega una composición y añade detalles dibujados.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



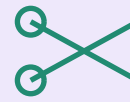
### PREPARAR

Hojas y flores caídas



### JUGAR

Ordénelos por forma, color o textura.



### CONVERSAR

¿Qué textura se siente suave, áspera o quebradiza?

### 3 A 4 AÑOS

Usa piezas grandes y pegamento en barra.

### 5 A 7 AÑOS

Crea un paisaje o animal y ponle título oral.

### CUIDADO ADULTO

Lava las manos y evita plantas desconocidas.



ACTIVIDAD 12

IMAGINACIÓN

# Teatro de calcetines

25 min

Interior

Energía media

Expresar emociones mediante personajes.

## LO QUE NECESITAS

- Calcetines limpios
- Retazos grandes
- Caja como escenario

## CÓMO HACERLO

- 1 Elige un calcetín y crea su personalidad.
- 2 Practica una voz, saludo y emoción.
- 3 Representen una escena corta con inicio y final.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



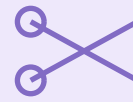
### PREPARAR

Calcetines limpios



### JUGAR

Practica una voz, saludo y emoción.



### CONVERSAR

¿Qué necesita tu personaje para sentirse mejor?

### 3 A 4 AÑOS

Decora sin piezas pequeñas y repite frases.

### 5 A 7 AÑOS

Inventa un conflicto sencillo y su solución.

### CUIDADO ADULTO

No uses botones sueltos con menores de 4 años.





ACTIVIDAD 13

MOVIMIENTO

# Camino de cinta

12 min

Interior

Energía media

Practicar equilibrio y orientación espacial.

## LO QUE NECESITAS

- Cinta de papel
- Suelo limpio
- Dos objetos como meta

## CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Pega una línea recta, curva y zigzag.
- Camina sobre ella mirando al frente.
- Repite llevando un objeto liviano o siguiendo ritmos.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



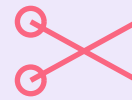
### PREPARAR

Cinta de papel



### JUGAR

Camina sobre ella mirando al frente.



### CONVERSAR

¿Qué camino exige pasos más pequeños?

### 3 A 4 AÑOS

Línea ancha y recorrido corto.

### 5 A 7 AÑOS

Añade cruces, giros y consignas de dirección.

### CUIDADO ADULTO

Prueba primero que la cinta no resbale ni dañe el piso.



ACTIVIDAD 14

FAMILIA

# Música con ollas

15 min

Interior

Energía media

Descubrir ritmos, turnos y sonidos.

## LO QUE NECESITAS

- Ollas plásticas o metálicas
- Cucharas de madera
- Recipientes

## CÓMO HACERLO

- 1 Exploren sonidos suaves de cada objeto.
- 2 Copia un ritmo corto: fuerte-suave-pausa.
- 3 Tomen turnos para dirigir la banda.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



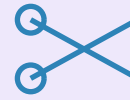
### PREPARAR

Ollas plásticas o metálicas



### JUGAR

Copia un ritmo corto:  
fuerte-suave-pausa.



### CONVERSAR

¿Qué objeto suena más grave?

### 3 A 4 AÑOS

Dos sonidos y ritmos de dos golpes.

### 5 A 7 AÑOS

Crea secuencias de cuatro sonidos y represéntalas con dibujos.

### CUIDADO ADULTO

Evita objetos de vidrio y controla el volumen.





ACTIVIDAD 15

EXPLORACIÓN

# Caza del tesoro

25 min

Ambos

Energía media

Seguir pistas y resolver pequeños retos.

## LO QUE NECESITAS

- 4 a 8 pistas dibujadas
- Un pequeño tesoro
- Sobres opcionales

## CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Esconde el tesoro en un lugar seguro.
- Coloca pistas claras que lleven de un punto a otro.
- Acompaña la búsqueda y celebra el proceso.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



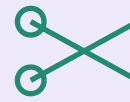
### PREPARAR

4 a 8 pistas dibujadas



### JUGAR

Coloca pistas claras que lleven de un punto a otro.



### CONVERSAR

¿Qué pista te ayudó más y por qué?

### 3 A 4 AÑOS

Usa fotos o dibujos de lugares conocidos.

### 5 A 7 AÑOS

Incluye acertijos de color, cantidad o posición.

### CUIDADO ADULTO

No uses lugares altos, cerrados ni peligrosos.



ACTIVIDAD 16

CALMA

# Yoga de animales

12 min

Ambos

Energía baja

Reconocer el cuerpo y respirar con calma.

## LO QUE NECESITAS

- Tapete o manta
- Tarjetas de animales
- Agua

## CÓMO HACERLO

- 1 Elige un animal y observa su postura.
- 2 Imita la forma sin forzar el cuerpo.
- 3 Respira tres veces y cambia de animal.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



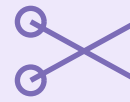
### PREPARAR

Tapete o manta



### JUGAR

Imita la forma sin forzar el cuerpo.



### CONVERSAR

¿Qué postura te ayudó a respirar más lento?

### 3 A 4 AÑOS

Poses simples: gato, mariposa y estrella.

### 5 A 7 AÑOS

Crea una secuencia y nombra cómo se siente el cuerpo.

### CUIDADO ADULTO

Sin dolor, rebotes ni posiciones invertidas.





ACTIVIDAD 17

IMAGINACIÓN

# Tienda imaginaria

30 min

Interior

Energía media

Practicar lenguaje, conteo y cooperación.

## LO QUE NECESITAS

- Envases limpios
- Bolsa reutilizable
- Fichas de papel

## CÓMO HACERLO

- 1 Organicen productos por tipo.
- 2 Elijan vendedor y comprador.
- 3 Hagan pedidos, paguen con fichas y cambien roles.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



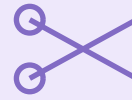
### PREPARAR

Envases limpios



### JUGAR

Elijan vendedor y comprador.



### CONVERSAR

¿Cómo ayudas a un cliente que no encuentra algo?

### 3 A 4 AÑOS

Pedidos de uno o dos objetos y juego libre.

### 5 A 7 AÑOS

Añade precios simples, lista de compras y cambio de roles.

### CUIDADO ADULTO

Sin envases rotos ni piezas pequeñas.



ACTIVIDAD 18

CREATIVIDAD

# Pintura con agua

20 min

Ambos

Energía baja

Experimentar trazos sin ensuciar.

## LO QUE NECESITAS

- Pinceles
- Recipiente bajo con agua
- Cartón oscuro o acera

## CÓMO HACERLO

- 1 Moja apenas el pincel.
- 2 Dibuja líneas, formas o escenas.
- 3 Observa cómo desaparece al secarse y vuelve a crear.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



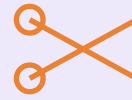
### PREPARAR

Pinceles



### JUGAR

Dibuja líneas, formas o escenas.



### CONVERSAR

¿Qué dibujo desapareció primero?

### 3 A 4 AÑOS

Pinceles gruesos y trazos libres.

### 5 A 7 AÑOS

Crea patrones, letras conocidas o retos de memoria.

### CUIDADO ADULTO

Supervisa el agua y seca salpicaduras del piso.





ACTIVIDAD 19

CALMA

# Clasificar botones

15 min

Interior

Energía baja

Comparar color, tamaño y cantidad.

## LO QUE NECESITAS

- Tapas grandes o fichas seguras
- 3 recipientes
- Tarjetas de color

## CÓMO HACERLO

- 1 Presenta pocas piezas grandes.
- 2 Elijan una regla: color, tamaño o forma.
- 3 Clasifiquen y expliquen dónde va cada pieza.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



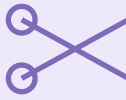
### PREPARAR

Tapas grandes o fichas seguras



### JUGAR

Elijan una regla: color, tamaño o forma.



### CONVERSAR

¿Puede una pieza pertenecer a dos grupos?

## 3 A 4 AÑOS

Usa tapas de más de 4 cm y dos grupos.

## 5 A 7 AÑOS

Cambia la regla y crea secuencias repetidas.

## CUIDADO ADULTO

Sustituye botones pequeños por tapas grandes.



ACTIVIDAD 20

CREATIVIDAD

# Nube de algodón

20 min

Interior

Energía baja

Explorar textura y representar el clima.

## LO QUE NECESITAS

- Cartulina azul
- Algodón
- Pegamento
- Papel de colores

## CÓMO HACERLO

- 1 Dibuja una nube grande.
- 2 Pega algodón sin cubrir todo el borde.
- 3 Añade lluvia, sol, viento o arcoíris con papel.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



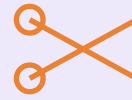
### PREPARAR

Cartulina azul



### JUGAR

Pega algodón sin cubrir todo el borde.



### CONVERSAR

¿Cómo cambia el cielo antes de llover?

### 3 A 4 AÑOS

El adulto aplica pegamento; el niño coloca algodón.

### 5 A 7 AÑOS

Crea distintos climas y cuenta una historia.

### CUIDADO ADULTO

No acerques algodón a boca o nariz.





ACTIVIDAD 21

FAMILIA

# Restaurante familiar

30 min

Interior

Energía media

Planear, colaborar y usar lenguaje social.

## LO QUE NECESITAS

- Menú dibujado
- Platos de juguete
- Servilletas
- Alimentos reales opcionales

## CÓMO HACERLO

- 1 Inventen nombre y menú del restaurante.
- 2 Repartan roles: cocina, mesa y cliente.
- 3 Sirvan, agradezcan y luego cambien roles.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



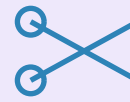
### PREPARAR

Menú dibujado



### JUGAR

Repartan roles: cocina, mesa y cliente.



### CONVERSAR

¿Qué hace que un invitado se sienta bienvenido?

### 3 A 4 AÑOS

Menú de dos opciones y objetos de juguete.

### 5 A 7 AÑOS

Escribe pedidos y calcula cantidades sencillas.

### CUIDADO ADULTO

Si usan comida, adapta cortes y supervisa.



ACTIVIDAD 22

IMAGINACIÓN

# Día de disfraces

25 min

Interior

Energía media

Crear personajes con objetos cotidianos.

## LO QUE NECESITAS

- Sombreros y telas
- Ropa grande segura
- Espejo
- Caja

## CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Explore la caja y elijan tres piezas.
- Inventen nombre, habilidad y voz del personaje.
- Hagan una entrada teatral y una breve misión.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



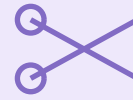
### PREPARAR

Sombreros y telas



### JUGAR

Inventen nombre, habilidad y voz del personaje.



### CONVERSAR

¿Qué poder usarías para ayudar a alguien?

### 3 A 4 AÑOS

Elige entre dos opciones y juega frente al espejo.

### 5 A 7 AÑOS

Diseña personaje, problema y solución.

### CUIDADO ADULTO

Nada alrededor del cuello ni calzado grande para caminar.





ACTIVIDAD 23

EXPLORACIÓN

# Construir un refugio

35 min

Ambos

Energía media

Planear una estructura y trabajar en equipo.

## LO QUE NECESITAS

- Cajas grandes
- Sábanas
- Pinzas grandes
- Cojines

## CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Decidan dónde estará la entrada.
- Construyan una base estable con cajas o sillas.
- Prueben el refugio y mejoren lo que se mueve.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



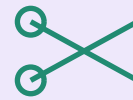
### PREPARAR

Cajas grandes



### JUGAR

Construyan una base estable con cajas o sillas.



### CONVERSAR

¿Qué cambio hizo el refugio más estable?

### 3 A 4 AÑOS

Estructura armada por adulto; el niño decora.

### 5 A 7 AÑOS

Dibuja un plan simple antes de construir.

### CUIDADO ADULTO

Entrada siempre visible, ventilada y sin apilar peso.



ACTIVIDAD 24

CALMA

# Mensaje secreto

20 min

Interior

Energía baja

Fortalecer atención y comunicación afectiva.

## LO QUE NECESITAS

- Papel
- Crayón blanco
- Acuarela muy diluida
- Pincel

## CÓMO HACERLO

- 1 Dibuja con crayón blanco presionando firme.
- 2 Pasa suavemente acuarela por encima.
- 3 Descubre el mensaje y conversa sobre lo que apareció.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



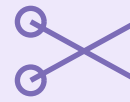
### PREPARAR

Papel



### JUGAR

Pasa suavemente acuarela por encima.



### CONVERSAR

¿A quién regalarías un mensaje y qué le dirías?

### 3 A 4 AÑOS

Usa formas grandes preparadas por un adulto.

### 5 A 7 AÑOS

Escribe palabras breves o crea códigos con símbolos.

### CUIDADO ADULTO

Usa pintura lavable y protege la mesa.





ACTIVIDAD 25

MOVIMIENTO

# Reto de equilibrio

12 min

Interior

Energía media

Mejorar estabilidad y conciencia corporal.

## LO QUE NECESITAS

- Cinta de papel
- Cojín firme
- Objeto liviano

## CÓMO HACERLO

1  
2  
3

- Marca un punto de inicio y uno de llegada.
- Camina sobre la línea y detente en el cojín.
- Repite con brazos abiertos o llevando un objeto.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



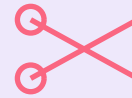
### PREPARAR

Cinta de papel



### JUGAR

Camina sobre la línea y detente en el cojín.



### CONVERSAR

¿Dónde colocas los brazos para equilibrarte?

### 3 A 4 AÑOS

Cerca de una pared y con apoyo adulto.

### 5 A 7 AÑOS

Añade giros, pausas y cambio de dirección.

### CUIDADO ADULTO

Hazlo a nivel del suelo y sin prisa.



ACTIVIDAD 26

EXPLORACIÓN

# Jardín en un vaso

10 min + días

Interior

Energía baja

Observar germinación y practicar cuidado diario.

## LO QUE NECESITAS

- Vaso transparente
- Algodón o tierra
- Frijol
- Agua

## CÓMO HACERLO

- 1 Humedece el algodón sin encharcar.
- 2 Coloca el frijol junto al borde del vaso.
- 3 Obsérvalo cada día y dibuja los cambios.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



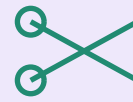
### PREPARAR

Vaso transparente



### JUGAR

Coloca el frijol junto al borde del vaso.



### CONVERSAR

¿Qué cambió desde ayer?

### 3 A 4 AÑOS

El adulto dosifica el agua; el niño observa.

### 5 A 7 AÑOS

Registra fecha, altura y partes de la planta.

### CUIDADO ADULTO

No ingerir semillas; lavar las manos al terminar.





ACTIVIDAD 27

CREATIVIDAD

# Caras divertidas

20 min

Interior

Energía baja

Reconocer emociones y combinar formas.

## LO QUE NECESITAS

- Círculos de papel
- Recortes grandes
- Pegamento
- Crayones

## CÓMO HACERLO

- 1 Elige ojos, boca, cejas y cabello.
- 2 Combina piezas para crear una expresión.
- 3 Nombra la emoción e inventa qué le ocurrió.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



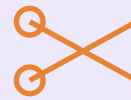
### PREPARAR

Círculos de papel



### JUGAR

Combina piezas para crear una expresión.



### CONVERSAR

¿Qué pistas de la cara muestran esa emoción?

### 3 A 4 AÑOS

Piezas grandes y dos emociones básicas.

### 5 A 7 AÑOS

Crea emociones mixtas y compara gestos.

### CUIDADO ADULTO

Recortes grandes; tijeras siempre supervisadas.



ACTIVIDAD 28

CREATIVIDAD

# Aviones de papel

20 min

Ambos

Energía media

Seguir secuencias y explorar causa y efecto.

## LO QUE NECESITAS

- Hojas livianas
- Crayones
- Cinta métrica opcional

## CÓMO HACERLO

- 1 Dobra la hoja por la mitad y abre.
- 2 Lleva las esquinas al centro y forma las alas.
- 3 Prueba el vuelo y cambia un doblez cada vez.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



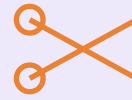
### PREPARAR

Hojas livianas



### JUGAR

Lleva las esquinas al centro y forma las alas.



### CONVERSAR

¿Qué cambio hizo que volara más lejos?

### 3 A 4 AÑOS

El adulto dobla; el niño decora y lanza.

### 5 A 7 AÑOS

Compara dos modelos y registra distancia.

### CUIDADO ADULTO

Lanza lejos de caras, ventanas y escaleras.





ACTIVIDAD 29

FAMILIA

# Ayudante de cocina

30 min

Interior

Energía media

Participar con autonomía en una tarea real.

## LO QUE NECESITAS

- Delantal
- Bowl
- Ingredientes seguros
- Utensilios infantiles

## CÓMO HACERLO

- 1 Elijan una receta sencilla y lávense las manos.
- 2 Asigna una tarea segura: mezclar, lavar o servir.
- 3 Prueben juntos y agradezcan la colaboración.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



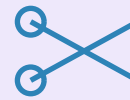
### PREPARAR

Delantal



### JUGAR

Asigna una tarea segura: mezclar, lavar o servir.



### CONVERSAR

¿Qué cambió cuando mezclamos los ingredientes?

### 3 A 4 AÑOS

Lavar, verter con ayuda y mezclar.

### 5 A 7 AÑOS

Medir, contar porciones y seguir tres pasos.

### CUIDADO ADULTO

Adulto a cargo de calor, cuchillos y alimentos de riesgo.



ACTIVIDAD 30

CALMA

# Cuento con dibujos

25 min

Interior

Energía baja

Organizar una secuencia y narrar con imágenes.

## LO QUE NECESITAS

- Tres hojas
- Crayones
- Cinta o grapadora para adulto

## CÓMO HACERLO

- 1 Dibuja quién aparece al comienzo.
- 2 En otra hoja muestra qué problema sucede.
- 3 Crea el final y cuenta el cuento mirando los dibujos.

## GUÍA VISUAL DEL JUEGO



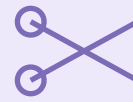
### PREPARAR

Tres hojas



### JUGAR

En otra hoja muestra qué problema sucede.



### CONVERSAR

¿Qué aprendió tu personaje al final?

### 3 A 4 AÑOS

Un dibujo libre y relato dictado al adulto.

### 5 A 7 AÑOS

Tres escenas con inicio, problema y solución.

### CUIDADO ADULTO

El adulto usa y guarda la grapadora.