

JUEGO EN FAMILIA · 3 A 7 AÑOS

Tarjetas de retos familiares

24 momentos para reír, moverse, crear y ayudarse sin pantallas.



24 TARJETAS

6 PÁGINAS RECORTABLES

8 PÁGINAS A4

Cómo disfrutar las tarjetas

No se trata de cumplirlas todas. Elijan una que combine con el tiempo y la energía de la familia.

1

Imprime

Usa papel grueso o pega las hojas sobre cartulina.

2

Recorta

Corta por la línea punteada; un adulto ayuda cuando haga falta.

3

Elige

Mezcla el mazo y deja que un niño saque una tarjeta.

4

Conecta

Hagan el reto juntos y conversen sobre lo que disfrutaron.

UNA IDEA QUE CUIDA EL VÍNCULO

Si una tarjeta no encaja hoy, guárdenla para otro momento. Cambien las reglas, acorten el reto y permitan que cada niño participe a su manera.

Las tijeras y los materiales pequeños se usan siempre con acompañamiento adulto.

RETO 01



CONEXIÓN

5 min

Abrazo en cadena

Conecten a toda la familia en un abrazo y digan algo bonito de quien está a su lado.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 02



MOVIMIENTO

10 min

Baile congelado

Bailen su canción favorita y quédense como estatuas cada vez que la música se detenga.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 03



CREATIVIDAD

15 min

Dibujo compartido

Dibujen por turnos en la misma hoja hasta crear juntos un mundo completamente nuevo.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 04



COOPERACIÓN

15 min

Torre en equipo

Construyan la torre más alta posible y decidan juntos cómo evitar que se caiga.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 05



EXPLORACIÓN

10 min

Búsqueda de colores

Eliján un color y encuentren en casa cinco objetos seguros que pertenezcan a esa familia.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 06



FAMILIA

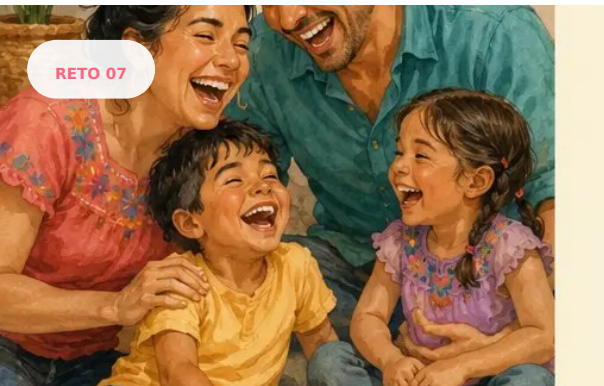
25 min

Chef por un día

Preparen una merienda sencilla: el niño puede lavar, verter, mezclar y ayudar a servir.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 07



CONEXIÓN

5 min

Reto de la risa

Cada persona inventa una cara o sonido divertido hasta conseguir una gran risa familiar.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 08



IMAGINACIÓN

15 min

Historia por turnos

Una persona comienza el cuento y cada familiar añade una frase para hacerlo avanzar.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 09



MOVIMIENTO

10 min

Caminata de animales

Recorran la habitación como rana, elefante, cangrejo o gato y cambien cuando alguien aplauda.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 10



FAMILIA

25 min

Picnic en el piso

Extiendan una manta, preparen una merienda y conversen juntos sin usar ninguna pantalla.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 11



COOPERACIÓN

8 min

Orden exprés

Eliján una zona pequeña y guarden juntos todo lo que puedan antes de terminar una canción.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 12



EMOCIONES

15 min

Carta de gratitud

Dibujen o escriban un mensaje para agradecer a alguien algo que hizo con cariño.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 13



CALMA

10 min

Yoga en pareja

Imiten tres animales, respiren lentamente y ayúdese a mantener una postura cómoda.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 14



MÚSICA

12 min

Banda de cocina

Creen ritmos suaves con ollas y cucharas de madera; una persona dirige y las demás responden.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 15



EMOCIONES

10 min

Mímica de emociones

Representen alegría, sorpresa, calma o enojo sin hablar y adivinen cada emoción.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 16



IMAGINACIÓN

25 min

Construir un refugio

Con mantas y cojines armen un lugar seguro para leer, conversar o inventar aventuras.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 17



CREATIVIDAD

20 min

Retrato familiar

Cada persona dibuja a otra y luego explica qué detalle especial quiso representar.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 18



EXPLORACIÓN

20 min

Caza del tesoro

Sigan pistas con dibujos por lugares seguros hasta encontrar un pequeño tesoro familiar.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 19



NATURALEZA

10 min

Jardín en un vaso

Siembren un frijol en algodón húmedo y observen juntos cómo cambia cada día.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 20



IMAGINACIÓN

20 min

Teatro de calcetines

Con calcetines limpios inventen personajes, voces y una escena con comienzo y final.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 21



CREATIVIDAD

15 min

Mensaje secreto

Dibujen con crayón blanco y revelen el mensaje pasando acuarela suave por encima.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 22



MOVIMIENTO

10 min

Camino de equilibrio

Sigan una línea de cinta en el suelo con pasos lentos, brazos abiertos y mucho control.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 23



CONEXIÓN

8 min

Inventar un saludo

Creen un saludo familiar con palmas, gestos y una palabra alegre que sea solo de ustedes.

Háganlo juntos y celebren el momento.

RETO 24



CALMA

15 min

Cuento antes de dormir

Elijan tres objetos del dormitorio e inclúyanlos en un cuento tranquilo creado juntos.

Háganlo juntos y celebren el momento.