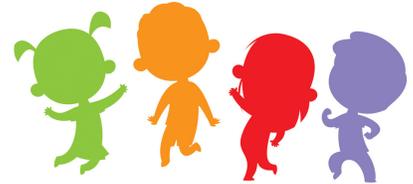


Actividades sencillas para niños y adolescentes

Actividades para niños y adolescentes sin pantalla:

- ___ Contar cuentos.
- ___ Contar “cuentos” exagerados de “antaoño” para entretener.
- ___ Montar obras de teatro o escenas cortas. Pida a los niños que representen diferentes personajes.
- ___ Jugar a “Crear un cuento”. Una persona empieza el cuento y luego otros miembros de la familia lo siguen.
- ___ Compartir secretos, momentos más penosos, deseos y/o sueños.
- ___ Inventar diferentes bailes o bailar con canciones conocidas (como “el calentamiento”). Hagan un concurso de baile.
- ___ Realizar una noche de karaoke. Los niños pueden cantar sus canciones favoritas.
- ___ Jugar “Nombrar la melodía”. Una persona tararea una melodía o dice una línea de una canción y otros intentan adivinar el nombre de la canción.
- * ___ Jugar al escondite. Designe un área con límites claros. Haga que todos se reúnan alrededor de un punto de referencia que será la base. Elija a un miembro de la familia para que sea el buscador. El buscador debe cerrar los ojos y contar hasta un número determinado, mientras el resto de la familia se esconde. Una vez que termine la cuenta regresiva, el buscador dice “Listos o no, voy”, y luego busca y encuentra a los miembros de la familia escondidos. El primer jugador descubierto se queda como buscador para la próxima vuelta. Repetir.
- * ___ Jugar a “Simón dice”. Un jugador se designa como Simón y los otros miembros de la familia hacen lo que Simón dice, siempre y cuando diga la frase “Simón dice” antes de la orden. Si Simón no dice “Simón dice” antes de la orden, los miembros de la familia no se mueven. Cualquier jugador que actúe sin escuchar “Simón dice” queda fuera del juego. El ganador es el último jugador que queda.
- * ___ Jugar “Mamita, ¿puedo?”. Un miembro de la familia se para lejos de los demás y es “mamita (o papito)”, mientras que todos los demás se paran en un grupo. La mamita dice el nombre de uno de los jugadores y dice “(inserte el nombre aquí), puedes dar (insertar número) pasos”. El jugador entonces debe recordar decir “mamita (o papito), ¿puedo?” antes de dar el número asignado de pasos. La mamita responderá “sí” o “no”. Si el jugador no pregunta y da un paso sin permiso o se mueve antes de la respuesta, debe volver al principio. La primera persona en llegar a mamita (o papito) gana y dirige el juego. La mamita también puede decir en voz alta qué tipo de pasos se permiten (es decir, pasos de bebé, pasos de gigante).
- ___ Jugar “Veo, veo”. Una persona, o el “espía”, observa algo y lo mantiene en secreto. El objeto debe ser algo que todos los demás puedan ver y, preferiblemente, algo que esté a la vista durante todo el tiempo que dure la ronda. El observador recita la línea “Veo, veo con mis ojitos algo que...” y termina con una pista descriptiva, como “...es rojo” o “...comienza con la letra B”. Luego, los otros miembros de la familia se turnan para hacer una pregunta cada uno. “¿Está dentro de la cocina?” “¿Es redondo?” etc. El observador solo puede responder “sí” o “no”. Si un jugador cree que sabe cuál es el objeto misterioso, puede usar su pregunta para adivinar directamente: “¿Es ese cuenco?” “¿Es ese plato de pastel?”. Si el jugador tiene razón, es su turno de espiar algo.



Actividades sencillas para niños y adolescentes

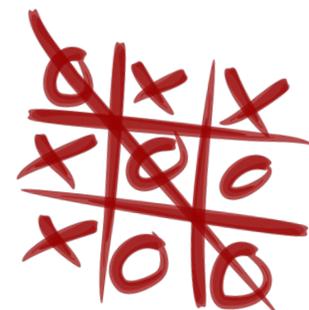
- ___ Jugar a “Buscar el sonido”. Todos se quedan quietos e identifican tantos sonidos diferentes como sea posible.
- ___ Jugar a “Seguir al líder”. Los jugadores se alinean y caminan detrás del líder, copiando todo lo que hace el líder.
- ___ Jugar a “Adivinanza por mímica”. Una persona (o equipo) representa una película, un libro o un programa de televisión utilizando únicamente el lenguaje corporal, mientras que los demás tratan de adivinar lo que está representando. Asegúrese de que todos los miembros de la familia conozcan las películas, libros o programas que se van a representar.
- ___ Jugar “Encore”. Asigne palabras comunes entre dos equipos que se turnan tratando de recordar una canción que contenga cada palabra. Cada equipo debe ser capaz de cantar al menos ocho palabras de la canción para que cuente el turno.
- ___ Jugar “20 adivinanzas”. Piense en un sustantivo, personaje de dibujos animados, cantante, película, libro, programa de televisión o estrella del deporte. Haga que los jugadores se turnen adivinando lo que está pensando. Responda las preguntas con sí, no, a veces, generalmente o rara vez. Cuando terminan las 20 preguntas, cada jugador puede hacer una última pregunta. Si nadie adivina, se da la respuesta.
- ___ Ejercicio. Salgan a caminar, bailar, hacer yoga, estírense, monten bicicleta.
- ___ Salir al patio de noche y señalar diferentes constelaciones.
- ___ Jugar al Juego del Alfabeto. Una persona elige una categoría (por ejemplo, animales) y los miembros de la familia van nombrando un animal con la letra asignada. La primera persona comienza con A, la segunda con B, etc. El ganador elige la siguiente categoría. Con niños más pequeños, podrían solo nombrar algo con esa letra y no introducir la idea de categorías.
- ___ Leerle a la mascota. Esto es ideal para lectores jóvenes, así como para niños con problemas de lectura.
- ___ Jugar al maestro. Haga que los miembros de la familia elijan su materia favorita y enseñen una clase a los demás.
- ___ Jugar a Pelea familiar (Family Feud). Una persona crea una pregunta con varias respuestas. Divida a la familia en dos equipos y vea cuál obtiene la mayor cantidad de respuestas.



Actividades sencillas para niños y adolescentes

Actividades sin pantalla que requieren pocos suministros:

- ___ Estruje un pedazo de papel y juegue un juego con pelota (baloncesto, fútbol, béisbol, soplar la pelota sobre una mesa hacia una portería).
- ___ Jugar a las canicas. Si no tiene canicas, use piedrecitas o guijarros. Dibuje un círculo y vea quién puede sacar las canicas del círculo usando sus canicas.
- ___ Dibujar un muñeco de nieve. Tome algunos platos de papel y marcadores. Pida a los jugadores que coloquen su plato de papel sobre la cabeza, sosteniendo el plato en una mano y el marcador en la otra mano. Alguien del grupo dará una serie de instrucciones: dibujen una raya para el suelo/nieve, dibujen un círculo grande para la base del muñeco de nieve, dibujen un círculo mediano arriba del primero, coloquen un círculo pequeño encima para la cabeza del muñeco. Píntenle una nariz de zanahoria, ahora dos ojos y una boca. Dibujen una bufanda para el cuello; le añaden dos brazos de ramitas y terminen el dibujo de su muñeco de nieve con un sombrero de copa en la cabeza. Ahora que están completos los dibujos, póngalos sobre la mesa para admirarlos. ¡Para los niños más pequeños, simplemente puede usar papel y que vean el muñeco de nieve mientras lo dibujan!
- ___ Hacer aviones de papel, origami, sombreros, cadenas de muñecas de papel o barcos de papel.
- ___ Haga que un niño dibuje o calque su mano u otra forma cualquiera y vea cuántos animales puede hacer con la figura.
- ___ Escribir cartas a amigos o familiares. Hagan postales caseras para enviar a amigos y familiares para mantenerse en contacto.
- ___ Jugar “A las cruces y los ceritos”. Haz una cuadrícula de tres por tres en una hoja de papel. Una persona es la “X” y la otra es la “O”. Gana el jugador que logra colocar tres de sus símbolos en fila.
- ___ Jugar a “Palabras ocultas”. Haga que todos se pongan de acuerdo en una palabra clave, de al menos siete letras. Luego, pida a los jugadores que reorganicen las letras para encontrar la mayor cantidad de palabras más cortas dentro de la palabra clave. Por ejemplo, si palabra clave es triciclo, las palabras ocultas dentro de ella serían rico, ciclo, trío, rito, etc.
- ___ Jugar a “Buscapalabra”. Haga una cuadrícula de letras aleatorias intercaladas con palabras horizontales, verticales y diagonales y dígame al niño que encierre en un círculo las palabras cuando las encuentre.
- ___ Jugar a las “Cinco preguntas”. Escribe cinco preguntas como:
 - ¿Cuál es tu color favorito?
 - ¿Cuál es (o era) tu materia favorita en la escuela?
 - ¿Cuál es tu canción favorita?
 - ¿Cuál es tu comida favorita?
 - ¿Cuál es tu libro favorito?



Actividades sencillas para niños y adolescentes

- ___ Jugar juegos de barajas, juegos de mesa o dominó.
- ___ Aprendan y realicen trucos de magia sencillos.
- ___ Hacer proyectos de manualidades.
- ___ Jugar al “Castillo de naipes/de bloques/de monedas”. Con un juego de barajas, bloques o monedas, sobre una superficie plana, que cada persona construya un Castillo. El Castillo que permanezca más tiempo parado gana.
- ___ Jugar “Adivina la definición”. El primer jugador escoge una palabra del diccionario (traten de elegir palabras que no escuchamos a menudo), y escribe la verdadera definición. Todos los demás jugadores escriben lo que creen que sea la definición. Luego, cada persona vota por la definición que cree correcta. Se da un punto a cada jugador que acierta la definición. Se da un punto a cada jugador que escriba una definición que recibió un voto. Si nadie adivina la definición correcta, la persona que selecciona la palabra recibe dos puntos. Decida cuál será el total de puntos para declarar al ganador (por ejemplo, jueguen hasta 20).
- ___ Organizar una búsqueda del tesoro al escribir en tiras de papel pistas que encaminen a los niños a un “tesoro”.
- ___ Organizar una búsqueda de rastreo: haga una lista y los niños compitan recolectando la mayor cantidad de artículos.
- ___ Organizar un campamento improvisado con sábanas o mantas para tiendas de campaña sobre los muebles.
- ___ Jugar a “Adivina el objeto”. Seleccione un objeto y entrégueselo a un niño con los ojos cerrados, debajo de un paño. Debe tocar el objeto para determinar lo que está sosteniendo. Cuando adivine correctamente, dele otro objeto para que lo adivine. Si tiene dificultad, dele pistas o permítale hacer preguntas sobre lo que está tocando.
- ___ Jugar a “Adivina la persona”. Pronuncia una palabra para describir a un familiar o amigo. Pídale al niño que adivine quién es. Si no adivina, usa otra palabra que describa a esa persona y luego dele otra oportunidad. Continúe este proceso hasta que el niño adivine correctamente.
- ___ Jugar a Pictionary. Escriba una lista de objetos en tiras de papel. Divida a los miembros de la familia en equipos. Cada equipo saca una tira. Sin palabras, dibujen el objeto (sin letras). Dele al equipo 1 minuto para adivinar. Si se equivocan, el otro equipo tiene un turno para adivinar. Si aciertan, ganan el punto. Luego le toca el turno al otro equipo. Jueguen 6 rondas. El equipo con más respuestas correctas gana.



Actividades sencillas para niños y adolescentes

- ___ Armar rompecabezas.
- ___ Jugar juegos que funcionan con baterías.
- ___ Tocar instrumentos musicales o crear instrumentos musicales.
- ___ Usar todos los cuadritos de “Lego” en la casa para construir algo en familia. Procuren usar **TODOS** los cuadritos.
- ___ Cocinar juntos. Compartan recetas familiares e inventen recetas juntos. Hacer golosinas juntos siempre es divertido para los niños de todas las edades.

Actividades que involucran uso de pantalla:

- ___ Realizar un recorrido virtual por un museo famoso a través de Google Arts and Culture o descarguen la aplicación del museo.
- ___ Observar una cámara en vivo de un zoológico o acuario popular y vean lo que están haciendo los animales.
- ___ Observar una cámara en vivo de un parque nacional: vean la erupción del géiser “Old Faithful” (El Viejo Fiel); vean si hay nieve en el Parque Nacional Glacier.
- ___ Buscar un experimento científico que use cosas del hogar.
- ___ Utilizar una tienda de fotografías en línea (p. ej., Shutterfly) para crear un álbum de fotos de sus últimas vacaciones familiares.
- ___ Visitar PBS.org o National Geographic Kids para juegos y videos/historias divertidas.
- ___ Jugar videojuegos con amigos.
- ___ Disfrutar de una película familiar favorita.
- ___ Hacer una búsqueda de rastreo de películas. Escriba una lista de artículos cotidianos regulares. La lista puede ser tan larga como quiera. Mientras la familia mira la película, pueden marcar la escena donde se encuentra el artículo o decir en voz alta cuándo ven un artículo de la lista. Cada elemento encontrado obtiene un punto. Gana la persona con más puntos al final de la película.



Actividades sencillas para niños y adolescentes

Actividades que son relajantes o para momentos de tranquilidad:

Tomar una siesta o descansar.

Apagar la televisión y todos los aparatos electrónicos.

Escuchar música relajante.

Leer un libro.

Hacer yoga.

Usar recursos en línea para practicar la conciencia plena, encontrar algunas ideas en <https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>

Hacer ejercicios de respiración. Una estrategia es que inspiren lentamente su color favorito (y todo lo bueno que su color favorito les haga sentir) y exhalen lo gris (preocupación, miedo, sentimientos desagradables).

Tomar un baño o una ducha.

Acariciar al perro o gato.

Salir a caminar.

Tomar un descanso para colorear.

Soplar burbujas.



Actividades sencillas para niños y adolescentes

Hable con sus hijos sobre otros juegos o actividades que les gustaría agregar a la lista:

Haga una lista de todo lo que necesite reunir para realizar las actividades con sus hijos:
