

# ACTIVIDADES Y JUEGOS INFANTILES PARA NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS



# ACTIVIDADES PARA NIÑOS (0 A 1 AÑOS)

## MANTENER UNA RUTINA DIARIA

Es muy importante establecer un horario que nos ayude a todos a saber qué "toca" en cada momento, y digo a todos porque el hacer un horario pensado y visible nos va a ayudar a cumplirlo y tanto niños como adultos se van a beneficiar de ello.

Los peques que están escolarizados estaban acostumbrados a una rutina muy clara en la Escuela, y es algo que os puede ayudar en casa. Por ejemplo, empezar el día con canciones siempre es terapéutico. Las canciones conocidas transmiten rutina, seguridad y confianza. Son repetitivas por naturaleza y esa repetición de patrones genera seguridad en los niños.

Respetar los horarios de comida y sueño, sobre todo en los más pequeños, os ayudarán también. No tiene que ser los mismos que la Escuela, lo importante es que sean los vuestros y de forma rutinaria.

## MOTRICIDAD GRUESA (EJERCICIO FÍSICO)

Los niños necesitan movimiento, imprescindibles para un desarrollo cerebral adecuado. Tienen necesidades innatas, vitales, imprescindibles de moverse, gatear, iniciarse a andar... ahora más que nunca, hay que preparar la casa a prueba de niños.

Es el momento de hacer concesiones y dejarles hacer cosas que antes estaban destinadas a hacerse sólo en la calle, porque los niños no saben ni pueden estar inactivos.

## ACTIVIDADES MOTIVADORAS Y SENSORIALES

### Atrapa el juguete.

Siéntate junto a tu bebé en una alfombra. Reúne una serie de objetos y juguetes (peluches, pelotas...) al alcance de tu mano, aléjalos un poco de modo que el niño se anime a alcanzarlos.

### El niño en la caja.

Una simple caja de cartón puede convertirse en uno de los mejores juguetes. Colocaremos al niño dentro de la caja. Pon los juguetes alrededor de la caja. El niño hará el esfuerzo de intentar salirse de la caja para alcanzarlos.

### **Cucu-Tras.**

Jugaremos a taparnos la cara con un pañuelo o simplemente las manos. Con este juego, los bebés aprenden a manejar la angustia de la separación, ya que ven que la persona se va, pero luego vuelve.

1. Tapaos la cara con las manos.
2. Haced un gesto expresivo: una sonrisa de oreja a oreja.
3. Separad las manos, como si abrierais unas contraventanas.
4. Juntadlas.

### **Cesto de los tesoros**

Os propongo que fabriquéis un cesto de los tesoros con materiales que tengáis en casa. Esta actividad ayuda a desarrollar la autonomía, la capacidad de elegir entre varios objetos, los sentidos (su vista, oído, tacto, olfato; incluso el gusto) además irán interiorizando conceptos como el volumen y la cantidad. Es una actividad física muy interesante, pero sobre todo mental, ya que estimula el aprendizaje a base de experimentar, explorar e investigar.

Podéis introducir cucharas de madera o metal, peines, cepillos, pinzas de la ropa, lana... Siempre manteniendo la supervisión constantemente.

### **Pompas de jabón**

Con un pompero suelta poco a poco, pequeñas pompas de jabón para que el niño las siga con la mirada; incluso tratará de alcanzarlas con sus manos.

### **Juego de agua**

Los niños sienten una atracción natural por el agua, os propongo que le dejéis experimentar con ella a través de un divertido juego, donde lo que más le divertirá será salpicar.

Solo necesitáis de un recipiente con varios apartados. De este modo podréis poner agua con distintas características. En uno de los cuencos agua corriente, en un segundo agua teñida con colorante. Reserva un tercero para agua fría y por último uno con agua un poquito más caliente. El niño experimentará con las temperaturas y los colores.

## **Disfrutar en la bañera**

Siempre con una sujeción adecuada para evitar accidentes, para que empiece a tener constancia del fluir de los líquidos y de los objetos que tienen la cualidad de flotar. Una vez que esté en el baño utiliza jarras, regaderas, esponjas, pequeños juguetes de plástico, para hacer caer el agua a su alrededor. Le encantará ver pequeñas cascadas junto a él/ella. También podéis añadir al baño algunos juguetes. Juega a lanzarlos para que el niño observe que unos quedan en la superficie y otros van hacia el fondo.

## **Botellas sensoriales**

Esta actividad es muy fácil de llevar a cabo y a la vez estaremos reciclando. Necesitaremos de botellas de plástico con su tapón correspondiente. Podemos añadir arroz, garbanzos, lentejas... hasta la mitad y luego es aconsejable pegar el tapón; de esta manera evitaremos que se pueda abrir.

## **Jugar a esconder**

Podemos jugar con ellos a esconder cosas, es una manera de introducir la noción de la permanencia de los objetos.

1. Elegid un objeto, por ejemplo, un patito de goma, y colocadlo en el suelo frente a vuestro hijo. A continuación, cubrid una parte del patito con un pañuelo, acompañando vuestro gesto con una exclamación de sorpresa: ¡Oh!
2. Esperad un poco y preguntadle: ¿Dónde está el patito?
3. Esperad unos segundos, levantad el pañuelo y decid: ¡Está aquí!
4. Volved a empezar invitando a vuestro hijo a que levante el pañuelo.
5. Podéis probar de nuevo con otros objetos.

## **Objetos clasificados por temas**

Clasificar los objetos por categoría ayudará a los niños a entender que algunos se utilizan en un mismo sitio o que tienen usos complementarios. En una primera cesta, se pueden reunir, utensilios de cocina: una cuchara, un cucharón, una espátula, un cazo, una bandeja pequeña... Otra cesta puede contener objetos relacionados con el baño: una toalla pequeña, un bote de champú vacío, un patito de goma... En otra se pueden agrupar objetos del jardín.. Podéis colocar una o dos cestas a su alcance; irá observando y manipulando. Cuando veáis que se ha familiarizado con esos objetos, podéis sentaros a su lado e irle diciendo cómo se llaman. No olvidéis renovar el contenido de los cestos para estimular su interés y curiosidad.

## **Unos granos de café**

Si permanecéis a su lado y lo vigiláis, podéis dejarlo en el suelo. No tardará en meter la mano dentro de la caja y remover los granos con sus deditos. Si no despistáis al bebé. Esta manipulación puede alargarse un buen rato. Observad cómo se concentra. Puede que llegue a estar tan concentrado que ni piense en metérselo en la boca. Pero hay que ser prudentes y quedarse a su lado. También se le puede ofrecer judías, garbanzos...

## **Los sonidos de los animales**

Llamad a los animales de peluche por su nombre: la vaca, el gato, el perro, acompañado del sonido que emite cada uno de los animales: ¿Cómo hace la vaca? Muuu, ¿Cómo hace el perro? Guau guau... A partir de los 15 meses, podéis buscar varias figuras de plástico de animales de granja y un CD con sus sonidos para que los puedan asociar.

## **El juego de asociación de los sonidos**

1. Conseguid figuras de animales de granja de plástico.
2. Conseguir fotos o imágenes de dichos animales: podéis recortarlos de una revista o pintarlos.
3. Pegad esas fotos a cartas o cartulinas.
4. Presentadla tres figuras.
5. A continuación, mostradla las cartas de la misma manera, relacionándolas con las figuras.
6. Separad las cartas y los animales.
7. Proponedla que una las cartas con las figuras.
8. Repetid esta actividad otro día con tres animales más. Y así sucesivamente hasta que hayáis dado nombre a todos los habitantes de la granja.

## **ACTIVIDADES MOTIVADORAS**

- Responder a sus balbuceos o gritos hablándoles o imitando sus sonidos.
- Verbalizar todo lo que hacemos.
- Hacerles cosquillas en la cara para que frunzan el ceño y hagan muecas.
- Cantar.
- Soplarles en la cara y darles besos.

## CANCIONES

Las canciones son una gran fuente de estimulación para los niños que les ayuda a desarrollar su lenguaje. Éstas acompañadas con gestos de las manos y expresiones faciales favorecen que los bebés aprendan nuevas palabras y nociones relacionadas con su cuerpo y con el entorno. Os propongo utilizar canciones para estimular el movimiento de las manos y la cabeza por imitación.

Cantadles, por ejemplo, “Los cinco lobitos”, “Palmas, palmitas”, “Con mi dedito”, “El popurri de las manos”, “Yo tengo una casita”, “Si tú tienes muchas ganas”; mientras realizáis los movimientos. Veréis que se quedan encantados cuando les cantáis y en breve ellos imitarán vuestros movimientos.

“Con mi dedito” <https://www.youtube.com/watch?v=BEKCMHRiG0c>

“El popurri de las manos” <https://www.youtube.com/watch?v=4NyPBD8Vilk>

“Yo tengo una casita” <https://www.youtube.com/watch?v=6Tzwa5aVD4g>

“Si tú tienes muchas ganas” <https://www.youtube.com/watch?v=D8vxnPgOuTY>

### **Estaba el cocodrilo.**

Estaba el cocodrilo

(estirar los brazos hacia delante y abrirlos y cerrarlos como si fuera una boca)

y el orangután,

(doblar los brazos tocándose las axilas, imitando el gesto de un mono)

la pequeña serpiente

(mover un brazos haciendo ondulaciones)

y el águila real.

(extender los brazos y moverlos de arriba abajo, como si fuéramos un pájaro).

<https://www.youtube.com/watch?v=OCXrb6fsarc>

## **Juan pequeño baila**

Juan pequeño baila,

baila, baila, baila.

Juan pequeño baila

baila con el dedo.

Con el dedo, dedo, dedo.

Así baila Juan pequeño.

(Repetir con las siguientes partes del cuerpo)

Con la mano, mano, mano.

Con el codo, codo, codo.

Con el hombro, hombro, hombro.

Con la cabeza, cabeza, cabeza.

Con el culete, culete, culete.

Con el pie, pie, pie.

<https://www.youtube.com/watch?v=gGwWZfGCgi8>

## **Cestas con cuerdas**

Tras descubrir sus manos, los bebés necesitan saber cómo activarlas y hacer uso de ellas. Este proceso de aprendizaje es un gran juego en el que invertirán mucho tiempo. Para trabajar la coordinación óculo-manual (ojo-mano) y ayudarles en esta etapa de su desarrollo; podéis envolver una caja de cartón sin tapa con cuerda o cinta. Le encantará descubrir cómo conseguir extraer objetos y volver a meterlos por los agujeros.

## **Movimiento de pinza**

Para que tu bebé vaya ganando agilidad muscular y vaya aumentando su nivel de precisión con el movimiento de pinza, pega cinta de carroceros o cinta aislante en el suelo o en algún rincón de la casa donde el peque pueda arrancarlo sin dificultad (y donde no ocasione daños).

## **Cesto sensorial**

Si realizásteis el cesto de los tesoros que os propuse en las actividades anteriores; ahora os propongo reemplazar los materiales que utilizásteis por otros nuevos: esponjas, cepillos, manoplas, estropajos, papelitos para magdalenas. También podéis incluir alimentos como naranjas, limones, ramitas de canela, etc. Os recordamos que esta actividad ayuda a los bebés a desarrollar la autonomía y la capacidad de elegir entre varios objetos.

## **Manos sensoriales**

Llamada así porque utilizamos guantes, tipo látex, para rellenarlos con materiales que tengan diferentes texturas. También se puede realizar con globos. Podéis utilizar arroz, garbanzos, pasta de distintas formas, harina, papel. ¡Imaginación al poder! A los peques les aporta muchas experiencias sensoriales las actividades a través del tacto.

## **Juego heurístico**

Este juego se utiliza como continuación de la actividad del cesto de los tesoros. Se trata de una actividad de exploración, donde se fomenta que combinen los objetos, los clasifiquen y los recojan. Cuando lo vayáis a hacer, aseguráros que no hay otros elementos de juego alrededor. Elige tres tipos de materiales diferentes y una cantidad aceptable de cada uno, y se organizan en grupos según el material dejándolos en distintos puntos de la sala. Supongamos que los materiales elegidos son botellas de plástico, bricks y tapas de botes. En un punto pondremos los plásticos, en otro los bricks y por último las tapas.

Otros objetos que podéis ofrecerle: anillas de cortina (madera, plástico), pinzas de la ropa, pelotas pequeñas, rollos de papel higiénico, botellas pequeñas, tapaderas, llaves... Veréis cómo se entretiene combinando y explorando de forma libre todos los materiales y haciendo todo tipo de cosas con ellos: emparejar, alinear, destapar, abrir, llenar, sacar, encajar, apilar...



# ACTIVIDADES PARA NIÑOS (1 A 2 AÑOS)

## MOTRICIDAD FINA

### Trasvase de sólidos

A los niños les encanta jugar a los trasvases, ofrécele un recipiente lleno de materiales y otro vacío y anímale a que los trasvase de uno a otro. ¿Qué tipo de materiales? Lo que tengas por casa: alubias, garbanzos, pompones, lentejas...empezando siempre por los de mayor tamaño y a medida que vayan dominando éstos se puede ir introduciendo los de menor tamaño. Por ejemplo, se puede hacer el primer día con pompones y otro día utilizar alubias. Esta actividad les ayuda a desarrollar su coordinación óculo-manual (ojo-mano), además de su fuerza, su destreza y su concentración.

### Huchas

Utilizando botes de leche de continuación o similar, hacer una o dos ranuras de manera que Julia pueda jugar a introducir otros objetos dentro. Para los más pequeños, tapas de otros botes servirán. A partir de los 16 meses ya podéis ofrecerles otro tipo de objetos un poco más pequeños, como por ejemplo botones grandes o fichas de un Juego de Damas.

### El gran erizo

Tan solo necesitarás un colador y espaguetis. Cogemos el colador le damos la vuelta y enseñamos al niño cómo insertamos los espaguetis por los pequeños agujeritos del colador; al cabo de un ratito habrá creado un gran erizo.

## ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO

### El túnel

Pasar por dentro de un túnel es una actividad que puede resultar muy divertida para un niño. Al mismo tiempo, fomentan el desarrollo muscular, estimulan la imaginación, el juego creativo. Organizar un túnel en casa colocando las sillas pegadas unas a otras en fila. Si os animáis, podéis colocar objetos colgando debajo de las sillas, como calcetines, medias, cintas de colores, muñecos, o cualquier otra cosa que se te ocurra que pueda incitar su interés y su curiosidad.

## **Canciones**

Como os comentaba en el apartado de actividades para bebés, a los niños les encantan las canciones. Además de bailar y cantar libremente, fomentando la descarga de energía además de la diversión, podemos utilizar las canciones para realizar acciones al hilo de la canción.

Soy una taza <https://www.youtube.com/watch?v=fTzTFQbdYEQ>

El baile del gorila <https://www.youtube.com/watch?v=d80h0xmEjbl>

Cabeza, hombros, rodillas y pies <https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>

Bartolito <https://www.youtube.com/watch?v=4ShOpJPHRxA>

La vaca Lola <https://www.youtube.com/watch?v=eNLjdPI9zdE>

Coco en su río <https://www.youtube.com/watch?v=1HHXVfirX8Y>

Baby shark <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

If you're happy <https://www.youtube.com/watch?v=l4WNrvVjiTw>

## **La caja de los disfraces**

En una caja de cartón o cesta , guarda todo lo que se pueda utilizar para pequeños juegos de rol; una peluca, una capa, un camisón, un delantal, un sombrero, un pañuelo, una gorra, unas gafas de sol, unos calcetines... Cualquier accesorio será útil para disfrazarse. Una vez disfrazados podéis inventar historias en las que interpretaréis diferentes personajes; de esta manera fomentaremos la creatividad y la imaginación.

# ACTIVIDADES PARA NIÑOS (2 A 3 AÑOS)

## PSICOMOTRICIDAD FINA

### El escurridor

Para esta actividad, los niños necesitan precisión y estabilidad. Además, han de ser capaces de aislar los movimientos del brazo, muñeca, manos y dedos para poder llevar a cabo la tarea de manera satisfactoria.

Para llevar a cabo la actividad, necesitáis un escurridor. La actividad es todo un reto, así que podéis empezar utilizando un escurridor de cubiertos, que tiene los agujeros más grandes, y a medida que Adri coja destreza, sustituirlo por un escurridor de agujeros más pequeños. La idea es que pasen tiras de lana o cordel a través de los agujeros.

### Las gomas

Como todos los propuestos, este juego es muy sencillo y se realiza con materiales fáciles de encontrar en casa. Lo único que se requiere son botellas o botes y gomas elásticas. El juego consiste en que Adri rodee el bote con todas las gomas elásticas que pueda. También podéis aprovechar para enseñarla los números. Es una actividad que parece sencilla, pero es un reto. Estimula sus pequeñas manos, ya que han de movilizar todos los músculos de la mano para abrir y estirar las gomas.

## MANIPULACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN

### Piscina para animales

Necesitaréis un barreño o cubo con agua y muñecos de plástico de diferentes colores, tamaños, peso; para que Adri aprenda a clasificar mientras se divierte salpicando con el agua. Puede ordenarlos por tamaño, viendo cuál salpica más al lanzarlos; clasificarlos por colores o incluso lanzar algunos y contar cuántos hay en la piscina. Con ello trabajará la seriación y clasificación.

### **Circuito con tubos**

Necesitaréis tubos de papel de diferentes tamaños, algunas cajas sobre las que apoyarlos y pompones o pequeñas pelotas que podéis fabricar junto a ella con papel. La idea es ayudar al niño a crear un circuito por el que entre y salga la bola, inclinando los tubos. También podéis pegar unos rollos sobre otros, formando torres y colorearlos. Si no tenéis rollos de papel, los podéis fabricar con cartulina.

## **PSICOMOTRICIDAD GRUESA**

### **Circuitos**

Con cinta de carrocero (no deja manchas en el suelo) crear diferentes circuitos de carreteras que pasen por varias habitaciones e incluso por debajo de mesas y sillas. Adriana puede caminar sobre las líneas sin salirse. Así, trabajará la precisión y el equilibrio. Si tenéis coches, puede jugar a llevarlos por las carreteras, sin salirse de la línea, mientras gatea.

### **Recogiendo manzanas**

Al igual que en la actividad anterior, utilizar cinta de carrocero en el suelo, creando una especie de árbol con su tronco y ramas. Al final de cada rama colocar una manzana, flor, pelota y siguiendo el recorrido de la cinta y sin salirse, Adri tendrá que ir recogiendo cada manzana de una en una. Podéis dibujar la manzana, flor... lo que elijáis y la recortáis para después colocarlas en las ramas. De esta manera al realizar las flores, manzanas... trabajaréis la motricidad fina y potenciaréis la creatividad de Adri y al realizar el circuito se trabajará la precisión y el equilibrio.

## Para trabajar la expresión

El lenguaje oral en estas edades está en pleno desarrollo y empieza a tener un repertorio de palabras. Os propongo los siguientes ejercicios para ayudarla en la estimulación y desarrollo de su expresión oral y que su lenguaje sea cada vez más fluido y claro.

- Onomatopeyas de diferentes objetos: tren: chu chu, timbre: ding dong, teléfono: ring ring. Os envío aparte el abecedario fonético en el que se trabaja muy bien este apartado.
- Sonidos del cuerpo: silbar, dar palmadas, percusión en diferentes partes del cuerpo.
- Onomatopeyas de animales que no conozca. Mostrarle una foto de un animal desconocido y jugar a imaginar qué sonido puede realizar. Después podéis enseñarla grabaciones de los sonidos reales y jugar a imitarlos.
- "Simón dice": es un juego muy sencillo con la ventaja de que ayuda a los niños a poder comprender y ejecutar órdenes sencillas. El juego consiste en que papá o mamá diga: "Simón dice..." y completa la frase con una acción. Por ejemplo "Simón dice que nos rasquemos la cabeza". Adri tendrá que imitar lo que Simón ha dicho. Así se van repitiendo diferentes órdenes que Adriana irá ejecutando. Es un juego que fomenta la escucha activa y la velocidad de reacción; también ayuda a identificar las palabras adecuadas para responder a una orden.

## Canciones

Os propongo utilizar canciones para estimular el movimiento de todo su cuerpo, para trabajar la motricidad gruesa. Además de bailar y cantar libremente, fomentando la descarga de energía además de la diversión, podemos utilizar las canciones para realizar acciones al hilo de la canción.

Soy una taza <https://www.youtube.com/watch?v=fTzTFQbdYEQ>

El baile del gorila <https://www.youtube.com/watch?v=d80h0xmEjbl>

Cabeza, hombros, rodillas y pies <https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>

Bartolito <https://www.youtube.com/watch?v=4ShOpJPHRxA>

La vaca Lola <https://www.youtube.com/watch?v=eNLjdPI9zdE>

Coco en su río <https://www.youtube.com/watch?v=1HHXVFirX8Y>

Baby shark <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

Os adjunto un enlace en el que podéis encontrar fichas para trabajar la grafomotricidad con ellos.

<https://www.edufichas.com/descargas/cuaderno-de-grafomotricidad-1/>

Mucha paciencia y mucho ánimo en estos días. Intentad ver lo positivo, el regalo del tiempo en familia. Ellos no necesitan padres perfectos, necesitan los mejores, y los MEJORES para vuestro hijo, SOIS VOSOTROS.