

¡A divertirse

en casa!



unicef  | para cada niño

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Abril 2020

**Oficina Regional para América Latina y el Caribe**  
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber  
Panamá, República de Panamá  
Apartado Postal 0843-03045  
Teléfono +507 301-7400  
[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)

🐦 @uniceflac

📘 /uniceflac

La actividad física al aire libre es ampliamente promovida por especialistas. Sin embargo, es muy importante impulsar y facilitar también el desarrollo mental, la creatividad y la motricidad de niños, niñas y adolescentes, en particular cuando las opciones de actividad física fuera de casa pueden estar limitadas (como es el caso de la cuarentena en casa que se ha decretado en muchos países del mundo, para hacer frente al virus del COVID-19).

En estas páginas queremos proponerte una serie de actividades para realizar con niños, niñas y adolescentes que lo ayuden a ellos y ellas -y a toda la familia- a aprender través del juego.

## Hemos dividido esta guía en 5 secciones:

- 1 Manualidades para niños y niñas entre 3 y 8 años
- 2 Juegos didácticos para niños y niñas de diferentes edades
- 3 Juegos de mesa para niños y niñas desde 6 años y para adolescentes
- 4 Juegos variados para desarrollar la imaginación y el pensamiento
- 5 Cocinar en familia



### Visita también:

[www.unicef.org/lac/aprendoencasa](http://www.unicef.org/lac/aprendoencasa)  
con recursos adicionales de UNICEF.

**#AprendoEnCasa**

Únete al reto.

# 1 Manualidades para niños y niñas entre 3 y 8 años

## Plastilina o masa para modelar casera

### Ingredientes:

1 cucharada de sal de cocina  
4 cucharada de harina de trigo  
2 cucharada soperas de aceite  
1 ½ cucharada de agua  
Colorantes de comida

### Modo de preparación:

- Mezcle los ingredientes
- Separe un pedazo de masa y moldee una bolita con la mano
- Haga un hueco pequeño y póngale unas gotitas de colorante
- Amase hasta que la mezcla quede bien homogénea ¡Listo!



## Muñeco de globo y harina con aroma

### Ingredientes:

Globos (ojalá grandes)  
Un embudo  
2 cucharada de cualquier harina  
Aromatizantes: vainilla para cocinar o aceites esenciales  
Cartón, ojitos o lápices para pintar

### Modo de preparación:

- Decore el globo por afuera
- Coloque las 2 cucharadas de harina dentro del globo, utilizando un embudo
- Coloque 4 gotitas de aromatizante dentro del globo usando el embudo
- Cierre el globo con un nudo
- OJO: no debe quedar aire al interior del globo (no debe inflarse el globo con aire)
- Amase la mezcla varias veces para que el aroma se extienda ¡Listo!



## Laberinto de bolas

### Materiales:

Una caja grande  
6 a 8 rollos de papel higiénico vacíos  
Goma de pegar cartón  
Una pelota más pequeña que el hueco de cada rollo de papel



### Instrucciones:

- Pegue los rollos tal como aparece en la foto cubriendo con papel de color o pintando de algún color cada rollo.
- Haga un hueco al final de la caja para que pueda recibir la bolita (como "la meta"). Intenta hacer pasar la pelota de un rollo a otro hasta llegar al final (la meta) ¡Listo!

## Batería con globos y tarros de lata

### Materiales:

Reune los artículos que están en la foto 1  
Sigue los pasos 2, 3 y 4  
¡Listo! tendrás una batería para hacer sonidos!



## 2 Juegos didácticos para niños y niñas de diferentes edades

### Hacer dictados

Los dictados son uno de los ejercicios más completos que podemos hacer con los niños. En este sitio web puedes encontrar varios textos que puedes utilizar para dictados:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-hacer-dictados-divertidos-para-los-ninos/>



### Preparar una obra de teatro

La puedes hacer entre toda la familia o pedir a los niños y niñas que desarrollen su propia obra de teatro para fomentar la creatividad. Esto los ayuda a entrenar la memoria para aprender textos y al desarrollo de su personalidad, al tener que presentarla ante la familia.



### Lee sobre los personajes famosos

Puedes partir por preguntarles cuáles personajes históricos conocen o sugiereles tú algunos: Albert Einstein, Cleopatra, Leonardo Da Vinci, Marie Curie... ¿Tal vez alguno de estos u otros personajes les ha llamado la atención? Les puedes pedir que lean sobre ellos y que hagan una pequeña biografía.



Sería interesante que busquen personalidades históricas (hombres y mujeres) de sus países para aprovechar y conocer más sobre su cultura.

## Hacer una maqueta del sistema solar

Fabricar una maqueta de sistema solar es un excelente proyecto para la clase de ciencias y puede desarrollarse en casa con cartones, pinturas de colores, bolas de foam o plástico y diferentes materiales.



## Aprender sobre el sistema respiratorio

Puedes proponer a los niños y niñas fabricar su propia maqueta de la nariz, faringe, laringe, tráquea, pulmones.



## Fabricar un mapamundi

¿Qué tal elaborar un mapamundi para aprender de geografía?



### 3 juegos de mesa para niños, niñas y adolescentes

Los juegos de mesa ayudan al desarrollo psicológico y emocional de niños, niñas y adolescentes. Les enseñan a relacionarse con los demás, estimulando también diversos aspectos de la personalidad, como la paciencia, la concentración, la lógica, la capacidad de deducción, la tolerancia a la frustración y el saber aceptar la derrota en el juego limpio. Además, permiten a toda la familia jugar en conjunto. Incluso pueden fabricar sus propios juegos con manualidades, lo que hará que estén más tiempo entretenidos y motivados para jugar.

A continuación, algunos ejemplos de juegos de mesa que puedes usar:

#### Juegos de estrategia

Ajedrez



Damas



DOMINÓ



#### Juegos de cartas

Las cartas ofrecen infinitas posibilidades de juego, desde juegos de deducción, de estrategia, de velocidad, hasta de azar.





## Juegos de memoria y concentración

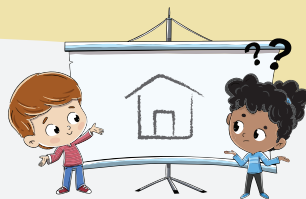
### Encuentra la pareja

Juego de memoria para encontrar y parear las cartas iguales.

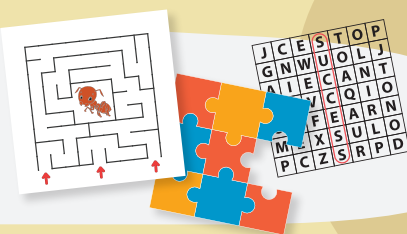


### Adivina lo que ves / Adivina lo que dibujas

Se juega en equipos, en donde una persona por equipo actúa o dibuja lo que el resto de su equipo debe adivinar.



### Pasatiempos



### Arma palabras

El Scattergories o el Tabú (juegos de palabras) se pueden hacer caseros y son muy educativos y entretenidos.



## 4 juegos variados para desarrollar la imaginación y el pensamiento

Te proponemos a continuación algunas ideas para pasar un tiempo divertido con los niños, niñas y adolescentes de forma sana. Estos son juegos que no requieren materiales especiales, solo disponer de un tiempo para conversar y jugar y algunos materiales que ya existen en casa.

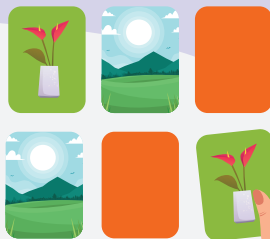
### Todos investigamos

Esta propuesta, más que un juego, es una dinámica para realizar en familia: Pedirle a los niños, niñas y adolescentes de la casa que nos digan a los padres, madres y tutores, temas concretos que les interesan y sobre los que les gustaría saber más. Darnos entonces un tiempo (un día, dos o más, según el tiempo que tenga cada uno) para que los adultos investiguemos sobre ese tema y entonces se lo presentemos de la manera más amena posible (hablando, tipo charla, buscar una película o documental relacionada con el tema, etc.).

Esta es una experiencia que los niños, niñas y adolescentes valorarán especialmente, no sólo porque les permite aprender sobre temas que les da curiosidad, sino porque verán a sus padres tomándose la molestia de investigar, leer y aprender con ellos.

### Emparejar cartas

Para que tu hija o hijo ejercite su mente y su memoria. ¿Qué necesitas? Al menos 12 fotos o dibujos de periódicos o revistas que se puedan emparejar. Si no tiene a la mano revistas o periódicos, los niños y niñas los pueden dibujar. Por ejemplo: Una silla con una mesa. Una mamá con un bebé. Un plato con una cuchara. Una camisa con un pantalón. Un pollito con una gallina.



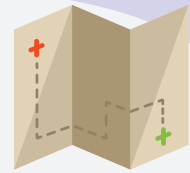
## Mi árbol genealógico

Se trata de dibujar el árbol de la familia. Los familiares mayores enseñan a los niños, quiénes conforman la familia, de generación en generación.



## La búsqueda del tesoro

Esconde algo por la casa y dibuja en un papel el plano de tu casa. Mediante pistas y acertijos, el niño o niña deberá descubrir dónde está el tesoro.



## Gymkana

Otro juego interesante es la Gymkana de pruebas, intercalando juegos de razonamiento y de habilidad. Por ejemplo, prueba uno: adivina un acertijo, problema de matemáticas, rompecabezas. Prueba dos: Camina 5 metros con una cuchara en la boca y una bolita sin que se caiga, vuela un avión de papel más de 5 segundos, haz un circuito de obstáculos por la casa.



## Veo, veo. ¿Qué ves?

El "Veo, veo" es un divertido juego de observación. Un jugador escoge en silencio una cosa que todo el mundo puede ver pero no indica qué es la cosa o cómo se llama.

El jugador dice: Veo, veo.  
El resto del grupo responde: ¿Qué ves?  
El jugador: Una cosa.  
El resto del grupo: ¿Con qué letra?  
El jugador: Con la letra (letra del alfabeto).  
Luego, el resto del grupo trata de adivinar la respuesta.



## Adivina el personaje

Un jugador piensa en un personaje. Los otros participantes deben adivinar quién es haciéndole preguntas que solo podrán ser respondidas con un sí o un no.



## Cambiar números por palabras

Los jugadores van contando hasta 10. Por ejemplo, si hay dos jugadores, el primer jugador diría "uno", el segundo "dos", el primero "tres"... y así sucesivamente. El jugador que llega a 10 sustituye uno de los números por una palabra, y se vuelve a contar. Por ejemplo, si sustituimos el dos por "gato", el primer jugador diría "uno", el segundo "gato", el primero "tres"... Y así hasta llegar a 10 y sustituir otro número por otra palabra. Las palabras deben formar una oración, al final verás que tan divertida es la oración que armaron juntos.



## ¿Qué ha cambiado?

El niño o niña mira por unos segundos un espacio determinado y sale de la habitación, cambiamos algo de sitio y tiene que adivinar qué es.



## Hagamos los oficios de la casa

Realiza por ejemplo la limpieza de la casa en familia. De esta forma tu hijo o hija sabrá que puede ser útil. Además que al realizar esta tarea en equipo, le enseñarás a integrarse a las actividades familiares.



## Siembra una planta

En un frasco con algodón o en tierra, siembra una semilla, por ejemplo, frijol, tomate, sandía y en unos días ve qué pasa.



## Continúa la historia

El primer jugador escribe una frase, le pasa el papel al siguiente y este escribe la siguiente frase de la historia y vuelve pasarlo... Y así, hasta llegar a un final feliz.



## ¡Alto el lápiz! o "Nombre, apellido, cosa, animal"

El juego se juega así: Un jugador dice el abecedario en voz alta y otro jugador dice "alto" en una letra al azar. Todos los jugadores van a trabajar con la misma letra, por ejemplo la "j": Entonces hay que rellenar todas las casillas lo más rápido posible, con palabras que empiezan con la letra "j", de acuerdo a las categorías (Nombre, apellido, cosa, animal).

El primero que lo completa dice: "alto" y todos paran de escribir. Es el momento del recuento, 10 puntos a palabras no repetidas, 5 puntos si 2 jugadores han puesto la misma palabra y 3 puntos, si 3 o más jugadores tienen la misma palabra.

Puedes diseñar tú mismo el tablero o usar plantilla como esta:

Nombre	apellido	cosa	animal
Paula	Pérez	Papel	Pantera

## Prepara títeres con calcetines y decóralos con botones y ojitos

Busca medias o calcetines viejos para construir títeres, utilizando botones, marcadores, retazos de tela, etc.



## 5 Cocinar en familia

Adquirir alimentos ya preparados no sustituye a la comida casera ni al placer de cocinar en familia.

La comida casera siempre es la mejor opción y es para la buena salud de la familia.

Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan y permiten transitar a través de las prácticas, los ritos y costumbres transmitidos por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

### Con ellos y ellas

Preparar alimentos en familia es la mejor forma de desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable.

Con esta pequeña muestra, te invitamos a cocinar en familia, a darle espacio a los niños, niñas y adolescentes para que puedan participar en la planificación y la preparación de las comidas.

Involucrar a los niños y niñas desde pequeños en la cocina los llena de recuerdos y es una forma de motivarlos a comer nuevos alimentos y descubrir nuevos sabores, olores y texturas, que disfrutarán siempre.

A continuación, te proponemos algunas ideas para cocinar con niños, niñas y adolescentes en casa.

Estas ideas han sido extraídas de la guía elaborada por la oficina de UNICEF Uruguay en 2019. Para más información consulta:

[www.unicef.org/uruguay/recetario-cocinales-hoy](http://www.unicef.org/uruguay/recetario-cocinales-hoy)



## Croquetas de pescado

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

1 taza de pescado cocido desmenuzado  
 1 ½ tazas de puré de papas  
 ½ taza de pan rallado  
 ½ taza de salvado de avena  
 1 huevo  
 1 cucharada de aceite  
 1 cucharadita de jugo de limón  
 1 cucharada de perejil picado  
 Pizca de nuez moscada

### Preparación

- Mezclar el pescado, el puré de papas, el huevo, el jugo de limón y el perejil.
- Formar bolitas. Pasarlas por huevo y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena.
- Colocarlas en asadera previamente aceitada.
- Cocinarlas en horno moderado hasta que se doren, darlas vuelta y retirarlas del horno.



## Hamburguesas de carne

Rinde 4 porciones, 8 unidades

### Ingredientes

750 g de carne picada  
 1 taza de avena laminada  
 ½ manzana rallada  
 2 cucharadas de aceite  
 1 cucharadita de orégano

### Preparación

- Colocar la carne picada en un bol. Mezclar bien con la avena laminada, la manzana rallada y el orégano.
- Formar bollos del tamaño del puño de la mano y aplastarlos. Se puede utilizar un molde para hacer hamburguesas.
- Disponer las hamburguesas en asadera previamente aceitada y llevar a horno caliente a 200 °C. Cocinar 10 minutos, dar vuelta y cocinar 10 minutos más, hasta que las milanas estén doradas y bien cocidas.



## Ensalada de tres colores

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

1 suprema de pollo  
 1 palta mediana  
 3 tomates pequeños  
 Jugo de medio limón  
 1 cucharada de aceite  
 1 hoja de laurel

### Preparación

- Cocinar la suprema de pollo con laurel y orégano.
- Enfriar y reservar.
- Ahuecar la palta y cortarla en cubitos pequeños.
- Lavar y cortar en trocitos los tomates. Se pueden usar tomatitos cherry en mitades.
- Mezclar todos los ingredientes y servir.



## Torta de naranja

Rinde 24 cuadraditos

### Ingredientes

- 3 tazas de harina
- ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- ½ taza de aceite
- 1 taza de jugo exprimido de naranja o mandarina
- 4 cucharaditas de polvo de hornear

### Preparación

- Mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Por otro lado, mezclar los huevos, el aceite y el jugo de naranja.
- Verter los ingredientes líquidos sobre los secos y mezclar enérgicamente con un tenedor.
- Untar una asadera de 24 centímetros de diámetro con aceite y enharinar.
- Verter la mezcla y hornear a temperatura moderada durante 20 minutos o hasta que al pincharla el pincho salga limpio.



## Galletitas de avena

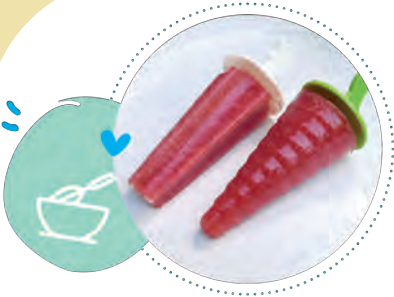
Rinde 3 docenas

### Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 taza de avena laminada
- 2 huevos
- 2/3 taza de aceite (no de oliva)
- ½ taza de azúcar (puede ser blanca o rubia)
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Pizca de sal

### Preparación

- Batir los huevos, agregar gradualmente el aceite y continuar batiendo.
- Agregar la vainilla y la ralladura de limón.
- Mezclar el azúcar, la harina, la avena, el polvo de hornear y la sal.
- Agregar gradualmente la mezcla de huevos a la mezcla de harina.
- Verter sobre chapa aceitada por cucharaditas. Hornear en horno moderado (200 °C) hasta que estén apenas doradas.



## Palitos helados de frutillas

Rinde 2 porciones

### Ingredientes

- ½ kg de frutillas dulces
- Jugo y ralladura de ½ naranja

### Preparación

- Licuar las frutillas agregando el jugo y la ralladura de naranja.
- Verter la mezcla en moldes para helados y llevar al congelador hasta que estén listos.
- Para desmoldar, pasar los moldes por agua caliente durante unos segundos.







© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Abril 2020

**Oficina Regional para América Latina y el Caribe**  
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber  
Panamá, República de Panamá  
Apartado Postal 0843-03045  
Teléfono +507 301-7400  
[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)

🐦 @uniceflac

📘 /uniceflac