

¡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

🐦 @uniceflac

📘 /uniceflac

Oficina de Argentina:

Centro de Atención a Donantes: 0810-333-4455

buenosaires@unicef.org

www.unicef.org.ar

🐦 @UNICEFArgentina

📘 /UNICEFArgentina

📷 unicefargentina

📺 @unicef

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 fuera de casa están limitadas.

En estas páginas queremos proponerte una serie de actividades para que chicas y chicos aprendan a 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.



Visitá también:

www.unicef.org/lac/aprendoencasa
con recursos adicionales de UNICEF.

#AprendoEnCasa

Únete al desafío.

1 Manualidades para niños y niñas entre 3 y 8 años

Plastilina o masa casera para modelar

Ingredientes:

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

Modo de preparación:

- Mezclar los ingredientes.
- Separar un pedazo de masa y moldee una bolita con la mano.
- Hacer un hueco pequeño y póngale unas gotitas de colorante.
- Amasar hasta que la mezcla quede bien homogénea.
¡Listo!



Muñeco de globo y harina con aroma

Ingredientes:

Globos (Si son grandes, mejor).
Un embudo.
2 cucharadas de cualquier harina.
Aromatizantes: vainilla para cocinar o aceites esenciales.
Cartón, ojitos o lápices para pintar.

Modo de preparación:

- Decorar el globo por afuera.
- Colocar las 2 cucharadas de harina dentro del globo, utilizando un embudo.
- Colocar 4 gotitas de aromatizante dentro del globo usando el embudo.
- Cerrar el globo con un nudo
- OJO: no debe quedar aire al interior del globo (no debe inflarse el globo con aire).
- Amasar 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:

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

Batería con globos y tarros de lata

Instrucciones:

- Reunir los artículos que están en la foto 1.
- Seguir 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 y niñas. En este sitio web podés encontrar varios textos:

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



Preparar una obra de teatro

La podés hacer junto a toda la familia o pedirle a los chicos y chicas que desarrollen su propia obra para fomentar la creatividad. Aprender textos y tener que presentarla ante otras personas, ayuda a entrenar la memoria y al desarrollo de la personalidad.



Leer sobre personajes famosos

Podés comenzar preguntándoles qué personajes históricos conocen o sugeriles vos algunos: Albert Einstein, Cleopatra, Leonardo Da Vinci, Marie Curie... ¿Tal vez alguno de estos u otros personajes les han llamado la atención? Les podés 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 del sistema solar es un excelente proyecto para la clase de ciencias y puede desarrollarse en casa con cartones, pinturas de colores, bolas de telgopor o plástico y diferentes materiales.



Aprender sobre el sistema respiratorio

Podés proponerle a los niños y niñas fabricar su propia maqueta de la nariz, faringe, laringe, tráquea y 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 podés usar:

Juegos de estrategia

Ajedrez



Damas



Dominó



Juegos de cartas

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



Juegos de memoria y concentración

Encontrá la pareja

Juego de memoria para encontrar cartas iguales.



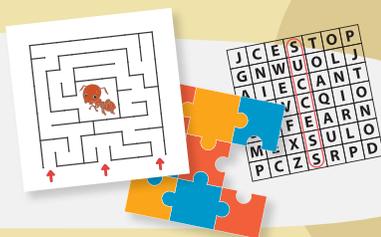
Adiviná lo que ves / Adiviná lo que dibujás

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



Pasatiempos

Rompecabezas, laberintos, sopa de letras, entre otros.



Armá 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. Estos juegos no requieren materiales especiales, solo tiempo para conversar y compartir en familia.

Todos investigamos

Esta propuesta, más que un juego, es una dinámica para realizar en familia: pedirle a los chicos y las chicas de la casa que les digan a sus padres, madres y tutores, temas concretos que les interesan y sobre los que les gustaría saber más. Tomarse un tiempo (un día, dos o más, según el tiempo que tenga cada uno) para que los adultos investiguen sobre ese tema y puedan presentarlo 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 que sus padres le dedican tiempos a investigar, leer y aprender con ellos.

Emparejar cartas

Para que los chicos y las chicas ejerciten su mente y su memoria. ¿Qué necesitas? Al menos 12 fotos o dibujos de periódicos o revistas que se puedan emparejar. Si no tenés a la mano revistas o periódicos, se pueden dibujar. Por ejemplo: Una silla con una mesa. Una familia con un bebé. Un plato con una cuchara. Una camisa con un pantalón. Un pollito con una gallina.



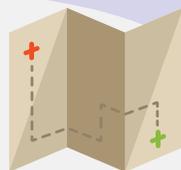
Mi árbol genealógico

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



La búsqueda del tesoro

Escondé algo por la casa y dibujá en un papel el plano de tu hogar. 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: adiviná un acertijo, problema de matemáticas, rompecabezas. Prueba dos: caminá 5 metros con una cuchara en la boca y una bolita sin que se caiga, hacé volar un avión de papel más de 5 segundos, hacé 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.



Adiviná 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 se modificó?

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.



Las tareas del hogar

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



Sembrá una planta

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



Continuá la historia

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



¡Alto el lápiz! o Tutti-Frutti

Se juega así: un jugador dice el abecedario en voz alta y otro jugador dice "alto" en una letra al azar. Todos van a trabajar con la misma letra, por ejemplo la "j". Entonces hay que rellenar 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

Prepará títeres con medias y decoralos con botones y ojitos

Busca medias o zoquetes 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 buena para la salud de todos.

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 proponemos darles un espacio a los niños, niñas y adolescentes para que puedan participar en la planificación y la preparación de las comidas. Involucrarlos 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.

Estas ideas han sido extraídas de la guía elaborada por la oficina de UNICEF Uruguay en 2019. Para más información consultá:
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 una 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 instantánea
½ manzana rallada
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de orégano

Preparación

- Colocar la carne picada en un bol. Mezclar bien con la avena instantánea, 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 una asadera previamente aceitada y llevar a horno caliente a 200 °C. Cocinar 10 minutos, dar vuelta y cocinar 10 minutos más, hasta que las milanesas 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 tenedor salga limpio.



Galletitas de avena

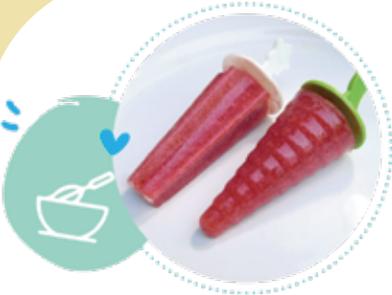
Rinde 3 docenas

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 la asadera 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
- Jugo y ralladura de ½ naranja

Preparación

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

Referencias

Canto, Pablo y Brenda, Valverde, 'Coronavirus: 42 juegos e ideas creativas para que los niños sin cole se entretengan en casa', Verne.ElPais.Com, artículo del 11 de marzo del 2020, <https://verne.elpais.com/verne/2020/03/10/articulo/1583860716_492064.html?id_externo_rsoc=FB_CC&fbclid=IwAR1rNamWTmNiuLmUpmaJOp7aG4cY3CLSEmugFaFAZamH9z-IERV-_TiM\VC>, consultado el 23 de marzo del 2020.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'Actividades en casa', UNICEF El Salvador, San Salvador, marzo 2020, <www.unicef.org/elsalvador/media/2376/file/actividades%20en%20casa.pdf_.pdf%20.pdf>, consultado el 25 de marzo del 2020.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'Juega conmigo de 3 a 5 años', UNICEF República Dominicana, Santo Domingo, 2019, <www.unicef.org/dominicanrepublic/media/1916/file/Publicación%20%7C%20Juega%20Conmigo:%20De%203%20a%205%20años.pdf>, consultado el 25 de marzo del 2020.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, *Cocinales hoy, es para siempre*, UNICEF Uruguay, Montevideo, 2019.

Machado, María, '34 actividades caseras para entretener a los niños en días sin colegio', Guiainfantil.com, 13 de marzo del 2020, <www.guiainfantil.com/libros/juego.htm?fbclid=IwAR1d433DqExnXrNM2WoUvy0l8HHKxvJtU_YYf2wLs0pPMVgJ7ZKvBr8xQYkA jugar en casa>, consultado el 20 de marzo del 2020.

Machado, Estefi, 'Kit de Sobrevivencia para una quarentena brincante', Estefimachado.com.br, 18 de marzo del 2020, <https://static1.squarespace.com/static/5cbf5eec34c4e2302f81c890/t/5e6d9638a53943154a9f5a42/1584240285865/brincadeiras_quarentena_estefi_machado.pdf>, consultado el 20 de marzo del 2020.

Rodrigues, Jacqueline, 'Ferias em Casa- E-BOOK', Apenasmae.com, 30 de Junio de 2018, <www.apenasmae.com/single-post/2018/06/30/E-BOOK-F%C3%A9rias-em-casa>, consultado el 19 de Marzo del 2020.

Talleres Infantiles BCN, 'Cómo hacer un dominó casero para niños', Barcelona, 1 de enero del 2018, <<https://talleresinfantilesbcn.com/2018/02/01/como-hacer-un-domino-casero-para-ninos>>, consultado el 27de marzo del 2020.



© 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

 @uniceflac

 /uniceflac

Oficina de Argentina:

Centro de Atención a Donantes: 0810-333-4455

buenosaires@unicef.org

www.unicef.org.ar

 @UNICEFArgentina

 /UNICEFArgentina

 unicefargentina

 @unicef