

# Manual para niños: 10 actividades a realizar durante la cuarentena

Por: Dhana M. Garcia Vielma,  
Psicóloga Infantil en Formación.



# “Alimenta al bebé”

Área a trabajar: motricidad fina



## Necesitas:

- 1 caja de cartón con una cara dibujada y un agujero en la boca.
- Objetos pequeños (pompones, bolitas de papel china, pasas, cereal de colores, frijoles...)

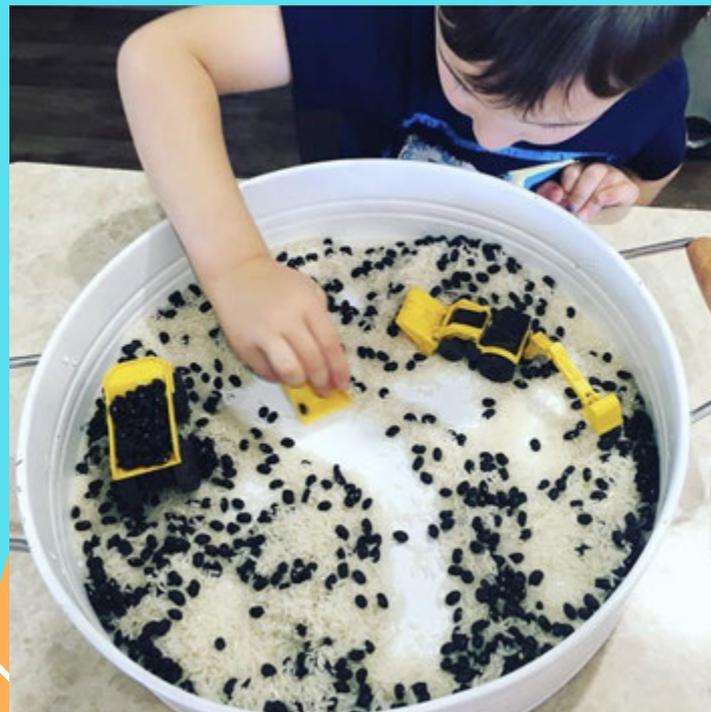
Nota: Si su hijo es nuevo en poner objetos en agujeros, enséñele cómo se hace varias veces.

# “Construcción Sensorial”

Tipo de actividad: sensorial táctil.

## Necesitas:

- 1 recipiente
- Mezcla de frijoles y arroz.
- Carritos





# “Pintura libre”

Algunos beneficios de la pintura libre son:

- Canalizar las emociones negativas.
- Fomentar la comunicación y la expresión lingüística.
- Estimular la creatividad y el pensamiento abstracto.
- Mejorar la coordinación motora.

# “Diccionario de las emociones”

## Necesitas

Fotografías/imágenes de personas expresando una emoción.



## Pasos a seguir

- Puedes pegar las fotografías en la pared o en una hoja separándolas por emoción.
- Con los niños pequeños, se puede iniciar con un par o tres de las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco).
- Preguntale a tu hijo acerca de esa emoción. (¿Qué produce?, ¿Cómo la siente en el cuerpo?, ¿Cuándo la llega a sentir esa emoción?)

# “Arena sensorial”



Jugar con arena cinética permite muchas horas de diversión, así mismo, tiene los siguientes beneficios:

- Trabaja motricidad fina.
- Estimula la creatividad e imaginación.
- Favorece al juego simbólico.
- Baja los niveles de estrés.



# “Mi nombre, mis virtudes”

Área a trabajar: autoconcepto.



## Necesitas:

- Hojas blancas.
- Colores.

## Pasos:

- Primero se le pide que escriba su nombre.
- Abajo de cada letra deberá escribir una virtud o cualidad positiva de él.

# “Recogiendo objetos”

Área a trabajar: motricidad gruesa.



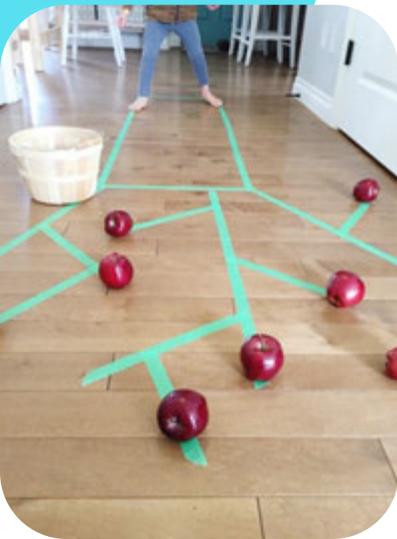
## Necesitas:

- Cinta adhesiva de color.
- unas manzanas (u otro objeto).
- Una canasta.

## Pasos a seguir:

- Poner en el piso la cinta adhesiva en forma de árbol.
- En cada “rama” poner una manzana u objeto.
- El niño saltará en uno o dos pies por arriba del tronco hasta recoger la canasta.
- Después puede hacer equilibrio en cada rama mientras recoge los objetos y los pone dentro de la cesta que tiene en la mano.

La idea es que no se caiga de las ramas...



# “Bolitas”

Área a trabajar: motricidad fina.

## Necesitas:

- Un dibujo de una flor, corazón, árbol... Para rellenar.
- Bolitas de papel china.
- Pegamento.





“Crear o aprender  
coreografías de baile”  
Área a trabajar: motricidad gruesa.

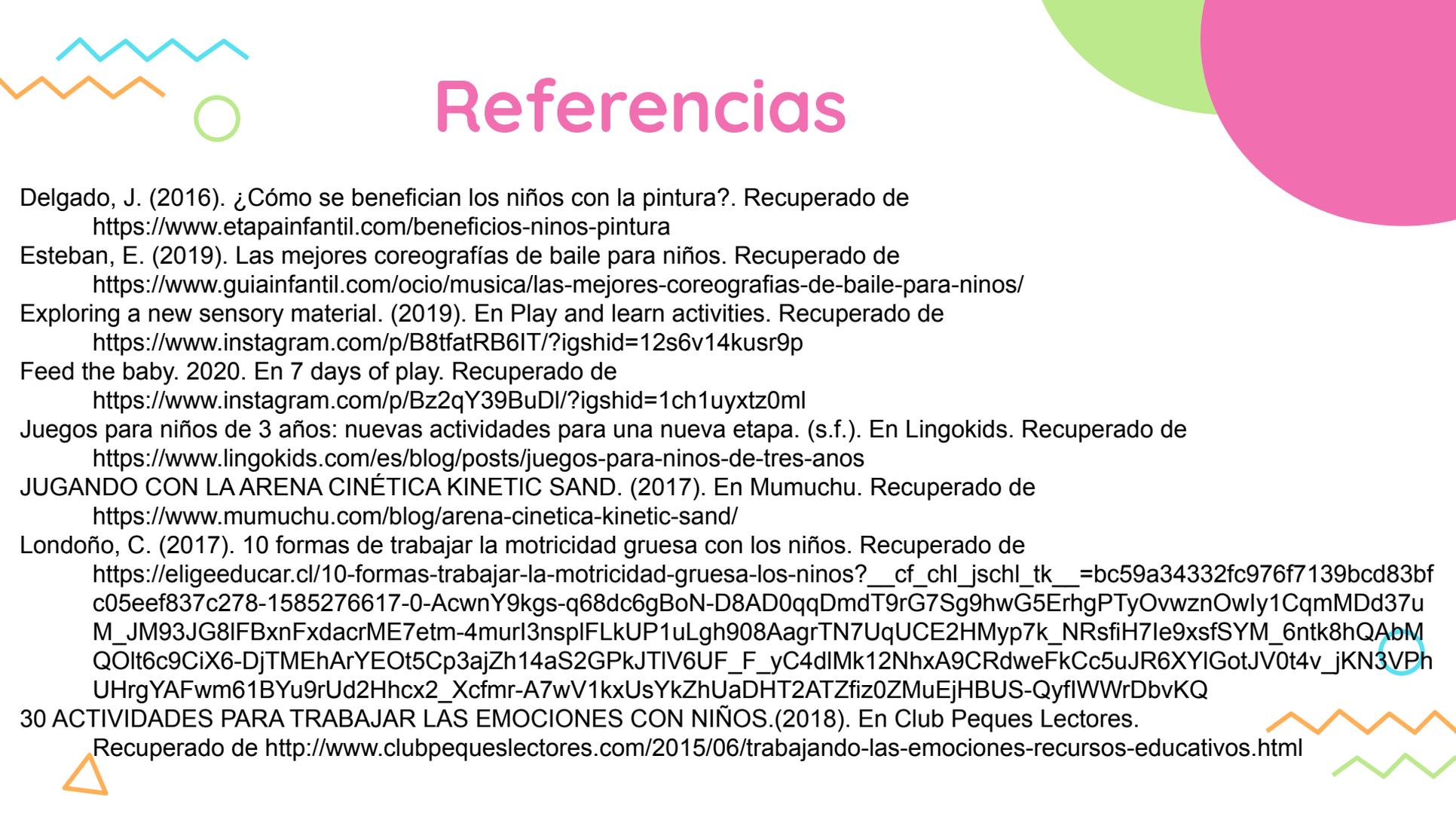
# “Circuito con obstáculos”

## Se necesita:

- Pelotas.
- Conos.
- Cualquier cosa que se quiera poner de obstáculo.



Nota: Una carrera de obstáculos es una manera divertida de pasar el tiempo y al mismo tiempo, se trabaja motricidad gruesa.



# Referencias

- Delgado, J. (2016). ¿Cómo se benefician los niños con la pintura?. Recuperado de <https://www.etapainfantil.com/beneficios-ninos-pintura>
- Esteban, E. (2019). Las mejores coreografías de baile para niños. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/ocio/musica/las-mejores-coreografias-de-baile-para-ninos/>
- Exploring a new sensory material. (2019). En Play and learn activities. Recuperado de <https://www.instagram.com/p/B8tfatRB6IT/?igshid=12s6v14kusr9p>
- Feed the baby. 2020. En 7 days of play. Recuperado de <https://www.instagram.com/p/Bz2qY39BuDI/?igshid=1ch1uyxtz0ml>
- Juegos para niños de 3 años: nuevas actividades para una nueva etapa. (s.f.). En Lingokids. Recuperado de <https://www.lingokids.com/es/blog/posts/juegos-para-ninos-de-tres-anos>
- JUGANDO CON LA ARENA CINÉTICA KINETIC SAND. (2017). En Mumuchu. Recuperado de <https://www.mumuchu.com/blog/arena-cinetica-kinetic-sand/>
- Londoño, C. (2017). 10 formas de trabajar la motricidad gruesa con los niños. Recuperado de [https://eligeeducar.cl/10-formas-trabajar-la-motricidad-gruesa-los-ninos?\\_\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_=bc59a34332fc976f7139bcd83bfc05eef837c278-1585276617-0-AcwnY9kgs-q68dc6gBoN-D8AD0qqDmdT9rG7Sg9hwG5ErhgPTyOvwznOwly1CqmMDd37uM\\_JM93JG8IFBxnFxdacrME7etm-4murl3nspIFLkUP1uLgh908AagrTN7UqUCE2HMyp7k\\_NRsfiH7Ie9xsfSYM\\_6ntk8hQAbMQOlt6c9CiX6-DjTMEhArYEot5Cp3ajZh14aS2GPkJTIV6UF\\_F\\_yC4dIMk12NhxA9CRdweFkCc5uJR6XYIGotJV0t4v\\_jKN3VPhUHrgYAFwm61BYu9rUd2Hhcx2\\_Xcfmr-A7wV1kxUsYkZhUaDHT2ATZfiz0ZMuEjHBUS-QyfiWWrDbvKQ](https://eligeeducar.cl/10-formas-trabajar-la-motricidad-gruesa-los-ninos?__cf_chl_jschl_tk__=bc59a34332fc976f7139bcd83bfc05eef837c278-1585276617-0-AcwnY9kgs-q68dc6gBoN-D8AD0qqDmdT9rG7Sg9hwG5ErhgPTyOvwznOwly1CqmMDd37uM_JM93JG8IFBxnFxdacrME7etm-4murl3nspIFLkUP1uLgh908AagrTN7UqUCE2HMyp7k_NRsfiH7Ie9xsfSYM_6ntk8hQAbMQOlt6c9CiX6-DjTMEhArYEot5Cp3ajZh14aS2GPkJTIV6UF_F_yC4dIMk12NhxA9CRdweFkCc5uJR6XYIGotJV0t4v_jKN3VPhUHrgYAFwm61BYu9rUd2Hhcx2_Xcfmr-A7wV1kxUsYkZhUaDHT2ATZfiz0ZMuEjHBUS-QyfiWWrDbvKQ)
- 30 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES CON NIÑOS.(2018). En Club Peques Lectores. Recuperado de <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>