



GUÍA PARA FAMILIAS

Jugando en casa: mini-juegos para el desarrollo infantil

Actividades cortas, caseras y sin materiales complicados para acompañar el crecimiento de tu hij@ jugando todos los días. Consejos prácticos y juegos organizados por área de desarrollo.

El juego es el mejor maestro

No necesitas juguetes costosos ni sesiones largas. Bastan 10 o 15 minutos al día, con toda tu atención puesta en tu hij@, para acompañar su desarrollo físico, emocional y de lenguaje. Esta guía te da ideas simples que puedes hacer con lo que ya tienes en casa: cojines, pelotas de calcetines, cajas, colores y mucha imaginación.

01 La constancia vale más que la duración

Jugar 10 minutos todos los días tiene más impacto que una hora una vez por semana. Intenta crear un pequeño ritual, por ejemplo después del baño o antes de la cena.

02 Sigue el interés de tu hij@

Si un juego no engancha, cámbialo sin presión. El objetivo es disfrutar juntos, no completar una lista de tareas.

03 Narra lo que hacen

Poner en palabras las acciones ("estás apilando el cubo rojo arriba del azul") enriquece el lenguaje mucho más que solo dar instrucciones.

04 Celebra el intento, no solo el resultado

Frases como "le echaste muchas ganas" fortalecen la confianza y las ganas de seguir intentando.

05 Baja tú también al piso

Ponerse a su altura, hacer contacto visual y turnarte para jugar hace que el momento se sienta seguro y divertido.

06 Un juego, muchas áreas

La mayoría de los juegos de esta guía trabajan más de un área a la vez: movimiento, lenguaje y emociones suelen ir de la mano.

Movimiento y equilibrio

Juegos que ayudan a fortalecer el cuerpo, la coordinación y el equilibrio.

El camino de cojines

EDAD: 2 A 6 AÑOS · MATERIALES: COJINES O TOALLAS

Cómo jugar: Coloca cojines en el piso formando un camino. Invita a tu hij@ a cruzar pisando solo sobre ellos, como si el suelo fuera "lava". Puedes hacer el camino más angosto o más largo según se le facilite.

Equilibrio

Coordinación

Guerra de calcetines

EDAD: 3 A 8 AÑOS · MATERIALES: CALCETINES ENROLLADOS, CANASTA O CAJA

Cómo jugar: Enrollen calcetines en bolitas. Dividan el cuarto con una línea de cinta o un cordón. Cada quien lanza las "bolitas" al lado del otro por 60 segundos; al final, gana quien tenga menos en su lado.

Puntería

Turnos

Estatuas de colores

EDAD: 3 A 7 AÑOS · MATERIALES: NINGUNO (OPCIONAL: MÚSICA)

Cómo jugar: Bailen libremente y, cuando digas "¡estatua!", todos se congelan en la posición en la que están. Pueden variar con "estatua feliz", "estatua enojada" para practicar expresiones.

Control corporal

Emociones

Carrera de obstáculos casera

EDAD: 4 A 8 AÑOS · MATERIALES: SILLAS, CUERDA, CAJAS

Cómo jugar: Armen un pequeño circuito: pasar por debajo de una mesa, saltar entre cojines, dar vueltas alrededor de una silla. Cronometren y repitan intentando mejorar el tiempo, sin comparar con otros niños.

Planeación motora

Fuerza

Manitas hábiles

Actividades para fortalecer los dedos y la precisión, base para escribir y abotonar.

Pinza de la ropa y pintura

EDAD: 2 A 5 AÑOS · MATERIALES: PINZAS DE ROPA, CARTULINA

Cómo jugar: Dibuja un sol o una flor en cartulina y pide que coloquen pinzas de ropa alrededor como si fueran rayos o pétalos. Abrir y cerrar la pinza fortalece los dedos que luego usará para escribir.

Fuerza de dedos

Trasvasar granos

EDAD: 2 A 5 AÑOS · MATERIALES: ARROZ O FRIJOLES, DOS RECIPIENTES, CUCHARA

Cómo jugar: Con una cuchara o con la mano, tu hij@ pasa el arroz o los frijoles de un recipiente a otro. Pueden clasificar por color o tamaño si usan varios tipos de granos. Supervisa siempre por riesgo de asfixia en menores de 3 años.

Precisión

Concentración

Collar de pasta

EDAD: 4 A 8 AÑOS · MATERIALES: PASTA CON AGUJERO, AGUJETA O ESTAMBRE

Cómo jugar: Ensarten piezas de pasta (tipo "coditos" o rigatoni) en una agujeta gruesa para hacer un collar o pulsera. Pueden pintar la pasta antes con colorante vegetal para que sea más vistoso.

Coordinación ojo-mano

Plastilina casera

EDAD: 2 A 8 AÑOS · MATERIALES: HARINA, SAL, AGUA, ACEITE

Cómo jugar: Mezclen 2 tazas de harina, media de sal, una cucharada de aceite y agua tibia hasta lograr una masa moldeable. Amasar, aplastar y formar figuras fortalece las manos y calma cuando hay mucha energía acumulada.

Fuerza de dedos

Calma

Palabras e imaginación

Juegos para ampliar vocabulario, escucha y conversación.

La caja misteriosa

EDAD: 3 A 7 AÑOS · MATERIALES: CAJA, OBJETOS PEQUEÑOS DE CASA

Cómo jugar: Mete un objeto en una caja o bolsa sin que lo vean. Dales pistas ("es suave", "lo usamos para comer") hasta que adivinen qué es. Después, inviértanlo: que ell@s te den pistas a ti.

Vocabulario

Descripción

Cuento por turnos

EDAD: 4 A 8 AÑOS · MATERIALES: NINGUNO

Cómo jugar: Empiezas una historia con una frase ("Había una vez un dragón que tenía miedo de volar...") y cada quien agrega una oración por turno. Entre más disparatado, mejor.

Narrativa

Creatividad

Veo, veo

EDAD: 3 A 6 AÑOS · MATERIALES: NINGUNO

Cómo jugar: "Veo, veo, algo que empieza con la letra... o algo de color...". Adaptable según lo que esté trabajando: sonidos, colores o categorías (animales, comida).

Sonidos y letras

Teléfono descompuesto

EDAD: 5 A 8 AÑOS · MATERIALES: NINGUNO (MÍNIMO 3 PERSONAS)

Cómo jugar: Susurren una frase de oído en oído hasta llegar a la última persona, que dice en voz alta lo que escuchó. Comparen con la frase original y ríanse del resultado.

Escucha activa

Enfoque y memoria

Juegos cortos para practicar la espera de turnos, la memoria y seguir instrucciones paso a paso.

Memorama casero

EDAD: 3 A 8 AÑOS · MATERIALES: TARJETAS O PAPEL CON DIBUJOS REPETIDOS

Cómo jugar: Dibuja pares de imágenes sencillas en tarjetas, colócalas boca abajo y túrnense para voltear dos y encontrar la pareja. Empiecen con 6 tarjetas y aumenten poco a poco.

Memoria

Turnos

Simón dice

EDAD: 3 A 7 AÑOS · MATERIALES: NINGUNO

Cómo jugar: Solo deben seguir la instrucción si empieza con "Simón dice" ("Simón dice toca tu nariz"). Si dan la instrucción sin decir "Simón dice" y el niño la sigue, pierde ese turno.

Escucha e instrucciones

¿Qué falta?

EDAD: 3 A 6 AÑOS · MATERIALES: 4-6 OBJETOS PEQUEÑOS

Cómo jugar: Coloquen varios objetos sobre la mesa, que los observen unos segundos, cierren los ojos y quita uno. Deben adivinar cuál falta. Aumenten la cantidad de objetos según lo disfruten.

Memoria visual

Sigue la receta

EDAD: 5 A 8 AÑOS · MATERIALES: INGREDIENTES SENCILLOS (P. EJ. SÁNDWICH)

Cómo jugar: Da 3 o 4 instrucciones seguidas para preparar algo sencillo, por ejemplo un sándwich: "pon el pan, unta la mermelada, coloca el queso, cierra el sándwich". Que las siga en orden sin recordárselas.

Instrucciones seriadas

Emociones y calma

Juegos para reconocer emociones propias y de otros, y para regresar a la calma.

El espejo de emociones

EDAD: 3 A 7 AÑOS · MATERIALES: NINGUNO

Cómo jugar: Uno hace una cara (feliz, triste, sorprendido) y el otro la imita como si fuera un espejo. Después, cambien de turno y platiquen: "¿cuándo te has sentido así?".

Reconocer emociones

Respira como...

EDAD: 3 A 8 AÑOS · MATERIALES: NINGUNO

Cómo jugar: "Respira como una flor" (inhalar oliendo algo rico) y "sopla como para apagar las velas" (exhalar despacio). Repetir 3 a 5 veces cuando note mucha energía o frustración.

Autorregulación

Calma

El frasco de la calma

EDAD: 2 A 7 AÑOS · MATERIALES: BOTELLA, AGUA, BRILLANTINA, PEGAMENTO

Cómo jugar: Llenen una botella con agua, un poco de pegamento líquido y brillantina. Agítienla y obsérvenla juntos mientras la brillantina se asienta poco a poco; es un buen momento para respirar y hablar bajito.

Calma

Dado de las emociones

EDAD: 4 A 8 AÑOS · MATERIALES: CAJA PEQUEÑA CUBO, MARCADOR

Cómo jugar: Dibujen una carita distinta en cada cara de una caja cúbica pequeña (feliz, triste, enojado, sorprendido, con miedo, tranquilo). Tiren el "dado" y cuenten una vez en que se sintieron así.

Vocabulario emocional

Exploración sensorial

Juegos con texturas, sonidos y olores para explorar el mundo con los sentidos.

Caja de texturas

EDAD: 1 A 5 AÑOS · MATERIALES: ALGODÓN, LIJA, TELA, ESPONJA

Cómo jugar: Pega distintos materiales en cuadros de cartón: suave, áspero, liso, esponjoso. Exploren juntos con las manos y, si les gusta, con los pies descalzos.

Exploración táctil

Bandeja sensorial de arroz

EDAD: 1 A 5 AÑOS · MATERIALES: ARROZ TEÑIDO, BANDEJA, VASITOS

Cómo jugar: Tiñe arroz con un poco de colorante y vinagre, déjalo secar y colócalo en una bandeja grande con vasitos y cucharas para llenar, vaciar y explorar. Supervisión constante en menores de 3 años.

Tacto y exploración

Adivina el sonido

EDAD: 3 A 7 AÑOS · MATERIALES: OBJETOS DE CASA (LLAVES, PAPEL, CAMPANA)

Cómo jugar: Con los ojos cerrados, hagan sonidos con distintos objetos (arrugar papel, agitar llaves, aplaudir) y adivinen de qué objeto viene el sonido.

Discriminación auditiva

Masaje con pelota

EDAD: 2 A 8 AÑOS · MATERIALES: PELOTA PEQUEÑA O DE TENIS

Cómo jugar: Ruede suavemente una pelota sobre la espalda, brazos y piernas de tu hij@ mientras está acostad@, contando o cantando. Es un buen cierre para antes de dormir.

Regulación corporal

Materiales caseros que sirven para casi todo

- Cojines y toallas
- Calzetines para enrollar
- Cajas de cartón
- Pinzas de ropa
- Arroz, frijol o pasta
- Harina y sal (plastilina)
- Botella vacía
- Estambre o agujetas
- Hojas y colores
- Retazos de tela
- Cinta adhesiva o cordón
- Bocina para música

Ejemplo de semana jugada

Día	Juego sugerido	Área principal
Lunes	Camino de cojines	Movimiento
Martes	Caja misteriosa	Lenguaje
Miércoles	Plastilina casera	Manos y calma
Jueves	Memorama casero	Memoria
Viernes	Espejo de emociones	Emociones
Sábado	Bandeja sensorial	Sentidos
Domingo	Cuento por turnos	Imaginación



RECUERDA

Jugar juntos es suficiente

No hay una manera perfecta de hacer estos juegos. Lo que más ayuda al desarrollo de tu hij@ es tu presencia, tu paciencia y las ganas de repetir lo que le gusta, tantas veces como lo pida. Disfruta el proceso.

PSIC. ERICKA

✉ Erickazaelia30@gmail.com

☎ 646-193-49-78

GRACIAS POR JUGAR EN CASA