

ACTIVIDADES PARA
DIVERTIRSE EN CASA PARA
PEQUES DE 2 A 3 AÑOS

POR EL AGUJERO

¿Qué necesitamos?

- Un bote de leche/caja que agujerearemos y pajitas.
- Un escurridor y espaguetis.
- Rollos de papel higiénico agujereados y pajitas.

Si conoce los colores podemos pintar cada agujero de un color para que introduzca las pajitas por colores.



TUBERÍAS

¿Qué necesitamos?

- Rollos de papel higiénico o de cocina, vasos de plástico o de papel, tappers,
- Cinta de pintor para pegarlos a la pared sin que deje mancha.
- Pelotas, pompones, ...

Podemos pintarlos de colores para que clasifiquen las pelotas/pompones por colores o no.

Es divertido hacer diferentes circuitos y colocar los rollos en diferentes posiciones para que vean las diferentes maneras de caer de los objetos.



PAREDES DE AGUA



¿Qué necesitamos?

- Botellas de plástico a las que haremos agujeros en diferentes lugares para que caiga el agua.
- Cinta adhesiva para pegarlas.
- Regaderas, cazos, vasos, tappers,

UN PUZLE NUEVO CADA DÍA



¿Qué necesitamos?

- Folio o cartulina.
- Objetos, juguetes, tapas, cualquier objeto que se nos ocurra.
- Un rotulador.

A GUARDAR



¿Qué necesitamos?

- Hueveras
- Corchos, piñas, algodón, piedras, pompones, bolas de papel, Cualquier cosa que se os ocurra que se pueda coger con unas pinzas.
- Pinzas.

LAS PINZAS

¿Qué necesitamos?

Ideas de actividades:

- Pinzas de tender
- Cartulinas de colores o gomas del pelo para clasificar.
- Un cd para decorar
- Calcetines para emparejar.



TORRES DE MACARRONES



¿Qué necesitamos?

- Pajitas (también valen espaguetis aunque se rompen más fácilmente)
- Macarrones
- Plastilina u otra masa donde clavar las pajitas.

A TRASVASAR



¿Qué necesitamos?

- Bandejas, tupper, cuencos, vasos, botes, jarras, botellas, botes, coladores.
- Cucharas, pinzas, cucharones.
- Pan rallado, garbanzos, lentejas, judías, algodón, pastas, agua (se puede colorear con colorante alimenticio),

PESCA EN CASA



¿Qué necesitamos?

- Espumadera, cuchara de cocina, colador,
- Pelotas de plástico, piezas de lego o construcciones (que floten o no, da igual)
- Recipientes para dejar lo que va pescando (tuppers, cuencos,...).

No es necesario que clasifique por colores.

- Bañera, barreño, recipiente grande, bidé o pila de lavar, con agua...

CUADRO DE TEXTURAS



¿Qué necesitamos?

- Papel transparente de envolver libros dado la vuelta (el lado que tiene pegamento hacia el niño). Si no tenemos este papel podemos poner pegamento en un plástico.
- Papeles de colores, cartulinas, plumas, trozos de goma eva, pompones, hojas de los árboles, palos, pasta, legumbres, para pegarlo.

Si lo ponemos en una ventana podemos hacer una vidriera y ver las diferentes sombras que forman lo que hemos pegado.

CAJAS SENSORIALES



¿Qué necesitamos?

Objetos naturales (tronquitos, conchas, piedra, paja, piedras), pompones, judías, garbanzos, macarrones, hueveras, cucharas, vasos de plástico, moldes de silicona o botellas. Podemos ver ejemplos en el siguiente tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=3eeZ2Tw7gbw>

PLASTILINA CASERA COMESTIBLE (MASA DE SAL)



¿Qué necesitamos?

- 2 cucharadas de zumo de limón, ½ taza de maicena, 1 taza de agua hirviendo, ½ taza de sal fina, 2 tazas de harina, 2 cucharadas de aceite y colorante alimenticio. (podemos hacerlo sin colorante y disfrutar de la experiencia sensorial igualmente).

- Mezclamos la maizena, la sal y la harina. Le agregamos el agua hirviendo, el aceite y el limón y vamos amasando (cuidado que quema. Podéis esperar unos minutos si hace falta) hasta obtener una masa homogénea. Si os parece pegajosa, dejadla enfriar un poco y veréis que toma mayor consistencia. En este punto, podéis añadir colorante y amasar hasta que se distribuya bien el color. Se puede guardar en nevera envuelta en papel transparente para jugar más días. Si queremos guardar las figuras, las calentamos al horno y se quedan secas.

PINTURA COMESTIBLE



¿Qué necesitamos?

Hay diferentes opciones. Os recomendamos estas dos:

- Agua, maizena y colorante o
- Yogur y colorante
- Una superficie para pintar (también vale suelo o telas ya que es fácil de limpiar)
- Pinceles (o sus manitas)

EXPERIMENTAR CON HIELO



¿Qué necesitamos?

- Agua y colorante
- Una superficie para pintar como cartón o cartulina (también vale suelo o telas ya que es fácil de limpiar)

PODEMOS APRENDER A HABLAR MEJOR SI JUGAMOS A:



¿Qué necesitamos?

Espejo, pajitas, globos, velas, etc.

Actividades:

- Imitar como si fuéramos un robot diciendo si o no con la cabeza.
- Estirar el cuello como una jirafa.
- Sonreír mucho enseñando los dientes. - Hacer morros como los cerditos.
- Abrir la boca como la de un león.
- Dar besos sonoros.
- Hacer pedorretas.
- Poner cara de enfadado, alegría, pena, susto, sorpresa, etc
- Jugar a ser monstruos: enseñar los dientes hacia delante y hacia atrás.
- Sacar y meter la lengua rápido como una serpiente.
- Mover la lengua de derecha a izquierda, tocando las comisuras. Se pueden untar las comisuras con miel, nocilla, azúcar, etc
- Soplar velas apagándolas y sin llegar a apagarla.
- Hacer pompas de jabón. - Soplar, aspirar, hacer burbujas y/o sorber agua con una pajita.

NOS DIVERTIMOS JUNTOS HACIENDO:



¿Qué necesitamos?

Juguetes variados: cajas de construcciones, bloques lógicos, disfraces, etc.

Actividades:

- Hacer muñecas.
- Reproducir onomatopeyas imitando a animales, a medios transportes, instrumentos musicales, etc.
- Canciones con mímica.
- Jugar con los disfraces.
- Hacer construcciones.
- Jugar a la cocinita, a los médicos, con las muñecas, los coches, etc.

TE VOY A ENTENDER MEJOR SI JUGAMOS A:



¿Qué necesitamos?

Fotografías y juguetes variados.

Actividades:

- Ver fotos con los niños y hacer preguntas: ¿Quién es? ¿dónde está? ¿Qué ropa lleva puesta? ¿qué está haciendo? , etc.
- Colocar objetos en distintos lugares de la casa, siguiendo instrucciones verbales que contienen las palabras: encima, debajo, dentro, fuera, por ejemplo: Pon el lápiz dentro de la caja, pon la bota debajo de la silla, pon el libro encima de la mesa, etc.
- Jugar a los detectives: pedirle al niño mediante descripciones encuentren un objeto. Por ejemplo: busca algo que hay en la cocina y sirva para comer sopa, encuentra algo que está en el baño y sirve para secarnos las manos, busca un juguete verde y con cuatro ruedas, etc...

QUIERO HACER LO MISMO QUE TÚ



A esta edad los niños quieren hacer muchas cosas solos y es fundamental que aprovechemos ese interés para fomentar su autonomía. Tenemos que tener paciencia, observarles, ayudarles y alentarles para que vayan desarrollando, cada vez más y mejor, sus habilidades. Recuerda que somos un gran ejemplo y hacer las cosas a la vez que ellos les ayuda mucho más que nuestras palabras.

Os dejamos algunas ideas:

- ★ Preparamos el espacio: se pueden disponer de percheros a su altura, de una banqueta en el lavabo (o pasamos el jabón y el cepillo de dientes al bidet), de una escalera, banqueta para subir al váter o un orinal si vemos que están preparados para empezar a controlar esfínteres. Si es posible, se puede colocar un espejo a su altura para que el niño/a se pueda ver y pueda ver si está limpio o sucio, también espejos a su altura y pañuelos para poder limpiarse la nariz cuando ve que tiene mocos, dejar un vaso de agua a su altura para que beba cuando tenga sed, ...

QUIERO HACER LO MISMO QUE TÚ



★ Realizar sus tareas de autocuidado: Los niños/as pueden y quieren lavarse las manos, la cara, los dientes, peinarse, enjabonarse con la esponja... por sí solos. Nuestra labor a esta edad es supervisar y enseñar a mejorar las habilidades necesarias. Aprovechar este interés es fundamental para que no pierdan la motivación por su autonomía. Ya pueden ponerse y quitarse muchas prendas de ropa solitos. Ahora que no tenemos tanta prisa, disfrutemos de este momento y dejémosles tiempo para que ellos vayan haciéndolo por sí mismos. Es un gran momento para practicar con tranquilidad.

★ Colaborar en las tareas de la casa: En casa hay muchas tareas cotidianas que hacer y a esta edad están encantados de participar y ayudar. Te sorprenderá todo lo que es capaz de hacer: poner la mesa, fregar cubiertos, meter su plato en el lavavajillas, organizar los cubiertos cuando sacamos el lavavajillas, meter/sacar ropa de la lavadora, tender calcetines, pasar el plumero por el polvo, la mopa, guardar ropa, estirar sábanas, regar las plantas, ... Nos ayudan, se entretienen y aprenden haciéndolo.

INTERACCIONA CON TU HIJO/A: HÁBLALE RESPONDIENDO A SUS INTERESES



¿Cómo lo favorecemos?

★ Interacciona con el niño/a a través de los cuentos. Comenta las imágenes, haz las voces de los personajes, añade canciones, reforzando aquello que le interesa al niño. Algunos cuentos interesantes para la edad son:

○ El monstruo de colores de la editorial Celesa:
<https://www.youtube.com/watch?v=NmMOKND8g>

○ “¿A qué sabe la luna?” de la editorial Kalandraka:
<https://www.youtube.com/watch?v=AVXZSWfkIOU&t=122s>

○ ¡Qué llega el lobo? de la editorial Edelvives:
<https://www.youtube.com/watch?v=HAomUUyeOic>

○ La pequeña oruga glotona de la editorial Kokinos:
<https://www.youtube.com/watch?v=X7DDhD0poPQ>

○ ¿Puedo mirar tu pañal? de la editorial SM:
<https://www.youtube.com/watch?v=vzAKNmDcxXg>

También puede resultaros interesante los vídeos de Tamara Chubarovsky sobre comunicación que podéis encontrar en su canal de youtube <https://www.youtube.com/user/TamaraChubarovsky>.

Entre ellos, es muy interesante el vídeo de: “Comunicación efectiva y respetuosa: hablar desde el corazón”:
<https://www.youtube.com/watch?v=zaOnDg1rhYc&t=1s>

RUTINA DE LA COMIDA

El momento de comida es mucho más que comer.

- Si dejamos que nos ayuden a cocinar (echando ingredientes, removiendo el guiso, amasando, cortando con cuchillos adaptados...) favorecemos probar nuevos ingredientes, aumentamos la motivación al comer lo cocinado por ellos, a la vez que mejoran sus destrezas motoras y pasamos un rato en familia.

- Poner la mesa es una actividad muy rica de colaboración y de desarrollo de habilidades como el cuidado por los platos y vasos que se rompen, el orden de los utensilios en la mesa, ... Es una buena edad para utilizar platos, vasos y cubiertos de verdad. Ya pueden dejar de usar los de plástico. Y alguno puede que se rompa, pero, es normal, están aprendiendo a usarlos. ¡Paciencia!

- Sentarnos juntos a comer, charlar y disfrutar de la comida juntos es una experiencia que hace que los niños coman más y mejor.



RUTINA DE LA COMIDA



Para que el niño tenga destreza en el uso de los cubiertos y cada vez se manche menos es necesario practicar mucho y mancharse. Tened paciencia, sonrían y disfruten con él. Igual que ningún niño aprende a caminar sin practicar y caerse, ningún niño aprenderá a comer solo sin mancharse y tirar comida al suelo.

Recordad que somos su mayor ejemplo. Comed juntos siempre que podáis y haced de ese momento un momento de compartir y de disfrutar.

Documento adaptado de: Equipo de atención Temprana de San Sebastián de los Reyes-Alcobendas (Madrid).

Imágenes: PINTEREST.