

# Actividades para divertirse en casa para peques de 2 a 3 años



## POR EL AGUJERO

¿Qué favorecemos? Coordinación óculo-manual, concentración, atención, motricidad fina, ...

¿Qué necesitamos?

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

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

# TUBERÍAS

**¿Qué favorecemos?** Coordinación óculo-manual, concentración, atención, motricidad fina, clasificación, asociación, ...

**¿Qué necesitamos?**

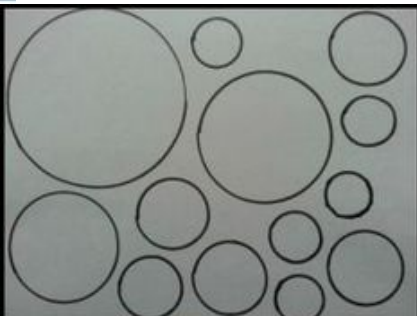
- Rollos de papel higiénico o de cocina, vasos de plástico o de papel, tupper,...
- Cinta de pintor para pegarlos a la pared sin que deje mancha .
- Pelotas, pompones, ...

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.





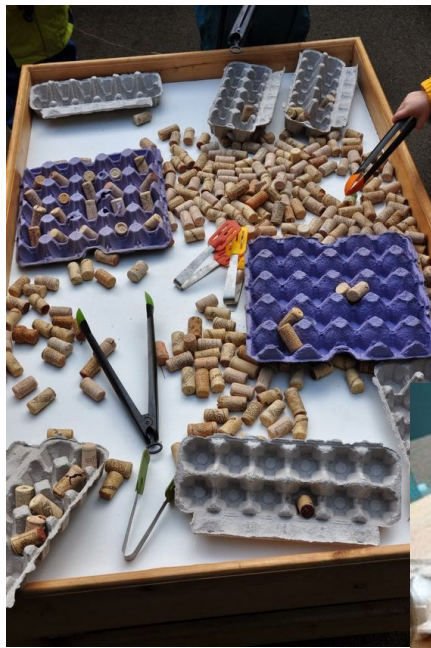


## UN PUZLE NUEVO CADA DÍA

**¿Qué favorecemos?** Atención, concentración, asociación forma-fondo, motricidad fina, coordinación óculo-manual,...

**¿Qué necesitamos?**

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



## A GUARDAR

**¿Qué favorecemos?** Atención, concentración, motricidad fina, coordinación óculo-manual,...

**¿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 favorecemos?** Atención, concentración, motricidad fina, coordinación óculo-manual, creatividad, asociación, emparejamiento ...

**¿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 favorecemos?** Atención, concentración, motricidad fina, coordinación óculo-manual,...

**¿Qué necesitamos?**

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



# A TRASVASAR

¿Qué favorecemos? Atención, concentración, motricidad fina, coordinación óculo-manual,...

¿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 favorecemos? Motricidad; coordinación óculo-manual; conocimiento del cuerpo y praxias; exploración, atención e interés, clasificación,...

¿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 favorecemos? Motricidad; coordinación óculo-manual; conocimiento del cuerpo y praxias; exploración, atención e interés.

¿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 favorecemos?** Motricidad fina, coordinación óculo-manual, experimentación de diferentes texturas y materiales, descubrimiento de las posibilidades y cualidades de los diferentes tipos de materiales.

**¿Qué necesitamos?**

Objetos naturales (tronquitos, conchas, piedra, paja, piedras), pompones, depresores, 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 favorecemos? Motricidad; coordinación óculo-manual; conocimiento del cuerpo y praxias; exploración, atención e interés, relajación, creatividad,...

## ¿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 favorecemos?** Motricidad fina, coordinación óculo-manual, relajación, experimentación de diferentes texturas y sabores, colores,...

### ¿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 favorecemos?** experimentación de diferentes temperaturas, sabores, cambios de posición del cuerpo, descubrimiento.

**¿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 favorecemos? Fortalecer los órganos del habla.

¿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 apangándolas 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 favorecemos?** Desarrollar la expresión gestual ,corporal y juego simbólico.

**¿Qué necesitamos?** Juguetes variados: cajas de construcciones, bloques lógicos, disfraces, etc

### Actividades:

- Hacer muecas.
- 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 favorecemos?** Reconocer acciones y personas.  
Comprensión y seguimiento de órdenes sencillas.

**¿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

Para favorecer la comunicación afectiva y su aprendizaje del lenguaje observa que le interesa a tu hijo y responde a sus intereses, poniendo palabra a lo que mira, señala, o hace



## ¿Cómo lo favorecemos?

- ★ *Mírale cara a cara.* Dirígete a él a menudo y habla sobre aquello que os interesa y que os llame la atención. *Háblale de manera variada y expresiva* con diferente entonación, usando caras expresivas y gestos con las manos.
- ★ *Contesta a las interacciones de tu hijo* dedicando el tiempo y atención que se merece. Dale tanta importancia como la tiene para él o ella.
- ★ *Ayúdale a construir frases cada vez más largas* ampliando sus comentarios y utilizando con un vocabulario cada vez más amplio y rico.
- ★ *Observa las reacciones del niño.* Cuando interactuamos debemos dar tiempo a sus reacciones y respuestas, adaptándonos a ellas, estableciendo turnos, dándole el tiempo que necesita para expresarse sin interrumpirle.
- ★ *Aprovecha las rutinas diarias ( baño, comida...)* para interactuar e intenta generar situaciones comunicativa.
- ★ *Cántale canciones con rimas y con gestos.*

# 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](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 you tube <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

**¿Qué favorecemos?** la experimentación de olores, texturas, sabores a la vez que disfrutamos de un momento en familia, la coordinación óculo manual y la motricidad fina.

**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.

**Recuerden, la comida tiene que ser un momento agradable para ambos y sin distractores (tablet, móvil o juegos).**

**El niño tiene que ser plenamente consciente de que está comiendo.**