

IDEAS DE JUEGO Y ESTIMULACIÓN POR EDAD

Actividades simples para conectar,
jugar y acompañar el desarrollo
de tu hijo o hija... sin saturarte
con tanta información.

BIENVENIDA

Ser mamá, papá o cuidador implica muchas cosas al mismo tiempo: amor, dudas, cansancio, culpa, prisas... y, aun así, las ganas de hacerlo bien no desaparecen.

Esta mini guía nace para acompañarte en ese camino. Aquí vas a encontrar ideas de juego sencillas, divididas por rangos de edad, para que puedas apoyar el desarrollo de tu hijo o hija desde el respeto, el vínculo y el disfrute.

No necesitas montajes perfectos, juguetes caros ni tardes eternas de manualidades.

Necesitas momentos reales, posibles en medio del día a día.

Toma lo que te sirva, adapta lo que necesites y deja ir lo que no se ajusta a tu realidad. Eso también es crianza consciente.

Con cariño,

Ale

¿CÓMO UTILIZAR ESTA MINI GUÍA?

 Elige el rango de edad que se acerque más a tu niño:

0 a 2 años

3 a 5 años

6 a 8 años

 No tienes que hacer todas las actividades. Puedes escoger 1 idea y repetirla varios días, cambiando pequeños detalles.

 El tiempo es orientativo.

Si tu hijo o hija se aburre antes, se modifica, se inventa otra cosa... ¡también está bien! No es un examen.

 Fíjate en las habilidades que se trabajan, así podrás entender qué estás estimulando mientras juegan: lenguaje, motricidad, atención, emociones, funciones ejecutivas.

 Lo más importante no es la actividad, es el vínculo. Si ese día solo tienes energía para 5 minutos de juego, esos 5 minutos valen oro.

A cluster of colorful dots in shades of pink, grey, olive green, and dark purple is located in the top-left corner of the page.

RANGO DE
0 A 2 AÑOS

A cluster of colorful dots in shades of pink, grey, olive green, and dark purple is located in the bottom-right corner of the page.

Actividad 1: Manos que exploran

Edad recomendada: desde los 6 meses (o cuando ya empieza a agarrar objetos).

Objetivo: estimular el tacto, la coordinación ojo–mano y la curiosidad.

Materiales: Tela suave, esponja, cucharita de plástico, pelotita, cepillo de pelo suave, una tapa lisa (objetos seguros y limpios).

Paso a paso:

1. Coloca al bebé boca arriba o sentado, según lo que ya pueda hacer con comodidad.
2. Preséntale un objeto a la vez, acercándolo a sus manos para que pueda tomarlo o tocarlo.
3. Mientras explora, pon palabras a la experiencia:
 - “Esto es suave”, “esto hace ruido”, “esto es frío”, “esto pincha un poquito pero no duele”.
4. Observa sus gestos, sonidos y reacciones. Si algo no le gusta, lo retiras y sigues con otro objeto.
5. Finaliza cuando notes que se cansa o se distrae.

Habilidades que estimula:

Integración sensorial, coordinación ojo–mano, atención, inicio del lenguaje (al escuchar palabras nuevas), curiosidad.

Tiempo aproximado: 5–10 minutos.

Actividad 2: Canción con caricias

Edad recomendada: desde los 0 meses.

Objetivo: favorecer el vínculo, la regulación emocional y la conciencia corporal.

Materiales: Tu voz y tus manos. Opcional: una mantita o toalla suave.

Paso a paso:

1. Coloca al bebé boca arriba sobre una superficie segura (cama, colchoneta, cambiador).
2. Elige una canción suave que te guste.
3. Mientras cantas, acompaña la letra con caricias lentas:
 - Pasar tu mano por brazos y piernas, hacer pequeños círculos en la espalda, tocar suavemente las manos y los pies.
4. Puedes ir nombrando partes del cuerpo: “estas son tus manos”, “estos son tus pies”
5. Si el bebé se muestra inquieto, prueba a bajar el volumen de tu voz y el ritmo de las caricias.

Habilidades que estimula:

Vínculo afectivo, regulación emocional, conciencia corporal, lenguaje (al escuchar palabras y melodías).

Tiempo aproximado: 5–10 minutos.

A cluster of colorful dots in shades of pink, grey, olive green, and dark purple is located in the top-left corner of the page.

RANGO DE
3 A 5 AÑOS

A cluster of colorful dots in shades of pink, grey, olive green, and dark purple is located in the bottom-right corner of the page.

Actividad 3: Mis misiones de color

Edad recomendada: 3 a 5 años.

Objetivo: trabajar atención, lenguaje y clasificación.

Materiales: Hojas de papel o una bandeja, lápices o crayones, objetos de la casa de un mismo color (por ejemplo, rojo).

Paso a paso:

1. Elige un "color del día" (rojo, azul, verde, amarillo...).
2. Explícale a tu hijo o hija que tiene una misión: buscar 3–5 objetos de ese color en la casa.
3. Cuando los encuentre, colóquenlos juntos sobre la mesa o en una bandeja.
4. Nómbralos en voz alta: "taza roja", "carrito rojo", "camisa roja".
5. Si quiere, puede dibujar uno de los objetos en una hoja al final.

Habilidades que estimula:

Discriminación visual, pensamiento categórico (agrupar por características), lenguaje descriptivo, motricidad fina (si dibuja).

Tiempo aproximado: 10–15 minutos.

Actividad 4: Historias con mis juguetes

Edad recomendada: 3 a 5 años.

Objetivo: estimular el lenguaje, la imaginación y la expresión emocional.

Materiales: 2 o 3 juguetes que el niño o la niña use mucho (muñecos, animales, carros, peluches).

Paso a paso:

1. Invítalo a elegir 2 o 3 juguetes y colóquenlos frente a ustedes.
2. Dile: "Hoy tus juguetes van a ser los protagonistas de una historia. ¿Qué está pasando?"
3. Deja que él/ella comience la historia libremente. Puedes hacer preguntas para ayudar:
 - "¿Dónde están?"
 - "¿Cómo se sienten?"
 - "¿Qué pasó primero?"
4. Si notas que aparece algún tema emocional (miedo, enojo, tristeza), acompáñalo con frases sencillas:
 - "Parece que este muñeco está enojado, ¿qué podría ayudarlo?"
5. Terminen la historia con una pequeña solución o final tranquilo.

Habilidades que estimula:

Lenguaje oral, organización de ideas, reconocimiento y expresión de emociones, creatividad.

Tiempo aproximado: 10–20 minutos.

A cluster of colorful confetti dots in shades of pink, grey, gold, and dark purple is located in the top-left corner of the page.

RANGO DE
6 A 8 AÑOS

A cluster of colorful confetti dots in shades of pink, grey, gold, and dark purple is located in the bottom-right corner of the page.

Actividad 5: Construyo y explico

Edad recomendada: 6 a 8 años.

Objetivo: estimular planificación, pensamiento lógico y expresión verbal.

Materiales: Bloques, legos, cajas pequeñas, cojines, libros, etc. Cualquier material que permita construir.

Paso a paso:

1. Propón un desafío: "Hoy serás arquitecto/a. ¿Qué te gustaría construir: una casa, un puente, un refugio, una torre?"
2. Dale tiempo para pensar y empezar a armar con los materiales.
3. Mientras construye, haz preguntas que inviten a pensar:
 - "¿Por qué pusiste esto aquí?"
 - "¿Qué pasaría si quitamos esta pieza?"
 - "¿Qué parte es la más importante para que no se caiga?"
4. Cuando termine, pídele que te explique su creación como si estuviera presentándola a alguien:
 - "Este es el cuarto", "aquí entran los carros", etc.
5. Puedes tomar una foto al final para guardar el recuerdo.

Habilidades que estimula:

Funciones ejecutivas (planificación, organización), resolución de problemas, habilidades espaciales, lenguaje descriptivo y seguridad al expresarse.

Tiempo aproximado: 15–20 minutos.

Actividad 6: Historias en 3 pasos

Edad recomendada: 6 a 8 años.

Objetivo: trabajar secuencia lógica, creatividad y comprensión lectora/oral.

Materiales: Hojas o tarjetas y lápiz. Opcional: dibujos sencillos hechos por ti o por el niño/niña.

Paso a paso:

1. Dibuja o escribe en tres tarjetas: INICIO – NUDO – FINAL.
2. En la tarjeta de INICIO, juntos inventen cómo empieza la historia:
 - “Había una vez un niño que encontró una caja misteriosa...”
3. En la tarjeta de NUDO, piensa con él/ella qué problema aparece:
 - “La caja no se podía abrir”, “alguien se la quiso quitar”, etc.
4. En la tarjeta de FINAL, construyan una solución:
 - “Descubrió la llave”, “pide ayuda a un amigo”, “decide dejar la caja cerrada”.
5. Pueden escribir una frase corta en cada tarjeta o hacer un dibujo.
6. Al final, pídele que cuente la historia completa usando las tres tarjetas en orden.

Habilidades que estimula:

Comprensión de estructura narrativa, secuenciación, creatividad, lenguaje oral y escrito, pensamiento lógico.

Tiempo aproximado: 15–20 minutos.

Para cerrar...

Ya con estas pocas ideas estás haciendo mucho más de lo que crees: estás regalando tiempo de calidad, experiencias, lenguaje, seguridad y juego... y nada de eso es "poca cosa".

No se trata de cumplir con todas las actividades ni de seguirlas al pie de la letra. Se trata de tener un punto de partida para conectar con tu hijo o hija desde el juego y la curiosidad.

Si este tipo de recursos te ayuda, en Educativamente by Ale estamos preparando materiales más completos con:

- más ideas de juego por edad,
- recursos imprimibles para emociones y rutinas,
- y herramientas para acompañar sin perderte a ti.

Gracias por estar aquí, por buscar herramientas y por intentarlo cada día, incluso en medio del cansancio. Eso también es una forma de amor. 🍋

