



unicef 
para cada niño

JUGAR Y REIR JUNTOS EN CASA

Ideas de juegos para realizar en familia durante la **CUARENTENA**

QUERIDOS PAPÁS, MAMÁS Y CUIDADORES:

Estamos viviendo días diferentes, tenemos cambios de horario de trabajo, los niños y niñas no están yendo al centro infantil ni a la escuela, **cambios en nuestras rutinas** y lo más importante debemos seguir la recomendación que en todo lado nos reiteran de **QUEDARNOS EN CASA**.

Pero **estos cambios pueden** ser muy divertidos y motivarnos a **unirnos más como familias**, es importante mantener el buen ánimo y pensar en ideas divertidas que podamos realizar en familia.

Recuerden que los primeros años de vida de **los niños y niñas son muy importantes para su desarrollo** y pasar más tiempo en familia jugando y riendo, fortalecerá su salud, mejorará sus habilidades motrices, cognitivas y sobre todo su seguridad y confianza para seguir aprendiendo.

En este material te damos algunas **sugerencias de juegos y actividades que pueden hacer en casa**, para divertirse y mantenerse seguros y queridos.



Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 6 MESES:

1



Juegue a mover objetos interesantes hacia atrás y hacia adelante para que el bebé los siga con la mirada.

2



Cuando su bebé balbucee o gorjee, tome turnos con él o ella para "comunicarse". **Háblele y responda con sonidos** sencillos que su bebé pueda hacer.

3



Cántele a su bebé (aunque crea que no sabe cantar). Repetir canciones y rimas infantiles ayudará a que su bebé, le escuche y **se sienta seguro**.

4



Póngase un títere de mano (un calcetín o media de bebé) en el dedo. Diga el nombre de su bebé mientras mueve el dedo hacia arriba y hacia abajo. Vea si él o ella sigue el movimiento con la vista. Ahora, mueva su dedo como formando un círculo. **Cada vez que su bebé logre seguir el movimiento del títere, intente hacer un movimiento diferente.**

Responda a los intereses, gestos y sonidos de su niño o niña con afecto, demostrando en todo momento que lo quiere.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 6 MESES:

5



Ofrezca a su bebé algo que pueda alcanzar y sostener, **permitiendo que toque objetos con diferentes texturas y formas.**

6



Acaricie con cuidado el cuerpo de su bebé con una esponja o telas suaves de diferentes texturas. Dígale en voz alta qué textura tienen estos objetos (suave, áspero, resbaladizo). También puede usar un poco de crema en la piel de su bebé e indicarle la textura de ésta. Dígale que lo quiere, que está feliz de que ya esté creciendo.

7



Los objetos caseros comunes como las **cucharas y las tazas de plástico pueden ser buenos juguetes para su bebé**, ya que su forma y el ruido que hacen son interesantes. **agite ligeramente unas cucharas, animando a su bebé a alcanzarlas.** Deje también que su bebé las toque y que las agite.

8



Léale un libro o cuéntale una historia sencilla a su bebé. Aunque no entienda la historia, disfrutará el rato estando junto a usted y escuchando su voz mientras le habla.

Responda a los intereses, gestos y sonidos de su niño o niña con afecto, demostrando en todo momento que lo quiere.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 6 MESES A 1 AÑO:

1



Juegue con la voz. Háblele a su niño o niña en todo momento, y juegue a usar diferentes tonos de voz altos y bajos, haga un chasquido con la lengua o susurre. Después escuche los sonidos que él o ella hace y repítalos. **Permita que su niño o niña le mire cuando usted haga sonidos.**

2



A su niño o niña **le gustará tirar juguetes al suelo.** Tómese un poco de tiempo para jugar a este juego de “ir y buscar”. Esto le **ayudará a que su niño o niña aprenda a soltar objetos.** Ponga una caja o una canasta en frente de él o ella para que suelte los juguetes dentro de la caja.

3



Corte alimentos que sean seguros para comer con los dedos (no use comidas con las que se pueda atragantar) en trozos pequeños y **deje que su niño o niña coma solo.** Es bueno que su niño o niña practique tomar cosas pequeñas con sus deditos y que sienta las diferentes texturas.

4



Coloque a su niño o niña **delante de usted para que pueda ver su rostro.** Deje que él o ella pueda mirar su rostro mientras cambia las expresiones faciales (sonrisa grande, sacar la lengua, ojos que se ensanchan, arquear las cejas, dar resoplidos). **Dele un turno a su niño o niña, e imite lo que él o ella haga.**

Preste atención a los intereses de su niño o niña y responda a ellos, siga su iniciativa demostrándole su amor.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 6 MESES A 1 AÑO:

5



Juegue a “va y viene”, “ida y vuelta”. Puede usar una pelota o un juguete que le gusta. Su niño o niña disfrutará dándole cosas y esperando que usted se las devuelva. **Esto le ayuda a aprender a dar y recibir.**

6



Enseñe a su niño y niña, el concepto de **“causa efecto”, juegue a esperar una pelota y pasarla por un tubo.** Deje que su niño o niña explore objetos interesantes como juguetes con botones o partes móviles que sean seguras.

7



Juegue a esconder y buscar juguetes. Esto ayuda a su niño o niña a aprender que las cosas que desaparecen también vuelven a aparecer. Durante el juego, dé tiempo y un lugar seguro para que su niño o niña practique **nuevas destrezas como escuchar, gatear y pararse.** Felicite a niño o niña y demuestre su afecto en todo momento.

8



Los niños o niñas les gusta **jugar con juguetes** que se puedan empujar y arrastrar. **Haga su propio juguete** para jalar uniendo cartones en desuso o botellas pequeñas con una cuerda suave (de aproximadamente 50 centímetros de longitud).

Preste atención a los intereses de su niño o niña y responda a ellos, siga su iniciativa demostrándole su amor.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 2 AÑOS:

1



Elabore de manera casera el líquido para **hacer burbujas** (con un poco de jabón líquido y agua), utilice un alambre limpio y haga un aro con él. Jueguen a soplar y a atrapar las burbujas.

2



A los niños y niñas **les fascina jugar a imaginarse que son otras personas o cosas** a esta edad y lo disfrutan aún más cuando usted lo hace con ellos. Juegue con su niño o niña a ser distintos animales, como un perro o un gato. **Haga los sonidos y movimientos de los animales.**

3



A los niños pequeños les gusta moverse. Libere un espacio en casa que sea seguro para armar un parque casero; coloque un colchón en el piso como cama saltarina, o arme unos túneles con sillas, para que pueda gatear y pasar obstáculos.

4



Canten canciones en las que se usan algunas partes del cuerpo para actuar la canción, como 'Pin pon' o 'Witzi, bitzi araña' u otra canción que conozca. **Canten juntos, muévase al ritmo de la canción.**

Cuando alimente, lo bañe o juegue con su niño o niña, mire y hágale con palabras cariñosas.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 2 AÑOS:

5



Escuche música de ritmo lento y de ritmo rápido con su niña o niño para ayudarle a desarrollar sus habilidades auditivas. Las canciones con una variedad de ritmos son excelentes. **Enséñele a su niña cómo moverse de manera rápida o lenta al son de la música.**

6



Las cajas tienen infinidad de usos para los niños y niñas. Una caja que sea lo suficientemente grande para que su niño se meta puede convertirse en **un automóvil**. O una caja de algún electrodoméstico se le puede cortar aperturas y así crear una casita de juegos. Una actividad divertida para ambos puede ser **decorar las cajas con lápices de colores o marcadores.**

7



Llene un lavador de plástico con harina de maíz o con avena. También ponga, dentro de ésta, cucharas, coladeras, embudos, o tazas de plástico. Los niños podrán llenar los utensilios con la harina o la avena y después vaciarlos. De esta forma aprenden cómo dar función a los diferentes objetos. Además, **podrán probar la harina o la avena sin ningún riesgo a la salud.**

8



Pegue una hoja grande de papel en la pared o sobre el piso. Enseñe a su niño o niña cómo hacer garabatos con crayones grandes o con pintura de dedo que no sean tóxicos. **Dibujen sobre el papel tomando turnos.**

Cuando alimente, lo bañe o juegue con su niño o niña, mire y hablele con palabras cariñosas.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 3 AÑOS:

1



Coloque una manta o frazada vieja sobre una mesa para hacer **una tienda de campaña o una casa**. Prepare una comida a su niña o niño para hacer un "picnic". Pídale que ponga una almohada dentro de la casita para **jugar a "acampar" y tomar una siesta**. También puede darle una linterna; éstas son muy divertidas para los niños y niñas.

2



Corte fotos de revistas o periódicos y clasifíquelas en dos grupos. Tenga dos cajas listas y coloque en cada una una fotografía de alguna categoría, ejemplo: comida, juguetes, animales, prendas de vestir, etc. Haga que su niño o niña ponga fotografías en la caja correspondiente, ayudándole así a aprender sobre categorías.

3



Juegue a "Seguir al líder" con su niño o niña. Haga que él o ella copie lo que usted hace: Camine de puntitas, hacia atrás, despacio o rápido, dé pasos grandes y pasos pequeños.

4



Los niños y niñas empezarán a tratar de **ensamblar un objeto con otro**. Busque llaves o candados para jugar a abrir un tesoro, o introducir monedas a una alcancía.

Elogie con palabras cariñosas a su niño o niña cuando trata de aprender nuevas destrezas y habilidades.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 3 AÑOS:

5



Haga un camino de aventuras en la sala o patio de su casa. Haga el “camino” utilizando una cinta o una cuerda. Haga que el camino pase alrededor de una silla, o a un lado de un muro o por debajo de una mesa. Camine con su niña o niño siguiendo el camino, y cuando él o ella pueda hacerlo sola, haga otro camino o pídale a ella o él que haga uno.

6



Haga un collar que se pueda comer, ensartando cereales como “pasankallas” o fideos en un trozo de hilo. Animé a su niño o niña a ensartar y crear su propio collar.

7



Escuche y baile al son de la música con su niña o niño. Usted puede parar la música durante un momento y jugar al juego de “quedarse inmóvil”, en el que todos se “quedan inmóviles” o paralizados hasta que la música vuelve a empezar. Intente “quedarse inmóvil” en posiciones cómicas para hacer el juego divertido.

8



Dele a su niño o niña hojas grandes de papel o cartón para que dibuje. Pídale que dibuje algo usando crayones, lápices de colores, o marcadores, y copie lo que su niño o niña haya dibujado. Después, puede copiar círculos o líneas rectas.

Elogie con palabras cariñosas a su niño o niña cuando trata de aprender nuevas destrezas y habilidades.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS:

1



Escriba y envíe una carta a un amigo o pariente que no pueden ver por ahora. Dele a su niña o niño un papel, un lápiz o crayones y un sobre y **déjela dibujar, trazar rayas (garabatos) o escribir**. Él o ella, le puede pedir que escriba algo. Cuando su niña o niño haya terminado, pueden sacar fotos a su dibujo y enviará en imagen al amigo o familiar que por ahora no pueden ver.

2



Incentive a su niño o niña a hacer representaciones dramáticas. Ayúdelo a actuar los papeles de su serie favorita, de un dibujo animado, o de un cuento. Use viejas prendas de vestir que le queden grandes para el vestuario.

3



Haga una pequeña **carrera de obstáculos** dentro de casa. Use cajas para trepar y saltar, ponga palos de escoba entre dos sillas para jugar a pasar por debajo de ellos y use almohadas para bloquear el camino. Deje que **su niña o niño le ayude a diseñar la carrera de obstáculos**. Después de que él o ella intente recorrerla dos o tres veces para ver cómo se hace, pídale que lo haga lo más rápido que pueda.

4



Juegue a adivina lo qué pasará para ayudar a su niña o niño a desarrollar habilidades para solucionar problemas y para pensar. **Por ejemplo:** a la hora de bañarle, pregúntele, “¿qué crees que pase si abro el agua caliente y el agua fría al mismo tiempo?” o “¿qué pasaría si me lavo las manos luego de jugar?”

Sonría y ríase con su niño o niña durante el juego, demuestre su amor compartiendo en familia.

Ideas de juegos en familia

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS:

5



Juegue al sonido misterioso. Seleccione algunos artículos domésticos que produzcan sonidos distintos como, por ejemplo, un reloj, una caja de cereal, una tapa de olla o una bolsa papás fritas. Tápele los ojos a su niño o niña con un pañuelo o una venda y pídale que intente adivinar el objeto que produjo el sonido. **Tome turnos con su niño o niña para jugar a este juego.**

6



Juegue al basket casero. Ponga a su niño o niña de pie a una distancia de unos 2 metros de un balde grande o cesto para la basura, y dígale que tire una pelota de tamaño mediano para intentar hacer una “canasta”. Para hacer este juego más divertido **cuenta los puntos cuando logre encestar.**

7



Juegue al **juego de memoria** con su niña o niño. Ponga cinco o seis objetos comunes que le sean familiares sobre una mesa. **Pídale que cierre los ojos.** Quite un objeto y revuelva los que quedan. **Pregúntele cuál es el objeto que falta.** Tomen turnos descubriendo cuál es el objeto que falta.

8



Haga una almohadilla rellena de frijoles o granos de arroz para lanzar y atrapar. **Juegue a la papa caliente** con su niña o niño. Enséñele cómo lanzar la almohadilla hacia arriba (por encima de su hombro) y hacia abajo (por debajo de su cintura).

Sonría y ríase con su niño o niña durante el juego, demuestre su amor compartiendo en familia.

Les damos algunas recomendaciones durante este tiempo:

1. **Conversa** con los niños y niñas de manera **clara y sencilla sobre lo que está ocurriendo**, dales la información general, y luego responde a las preguntas que tengan.

2. Permite que los niños y niñas puedan **expresar sus emociones**, haciendo preguntas como: "¿Cómo te sientes con lo que está pasando?"

3. **Transmíteles tranquilidad**, a partir de las acciones de prevención que se están haciendo en familia, con frases como: "Estando en casa este tiempo estamos protegidos".

4. **Dales seguridad** de que sus padres, madres, cuidadores adultos y la comunidad están presentes para cuidarles cuando lo necesiten. **Es importante, darles afecto** a través de palabras, gestos y acciones; para que los niños y niñas se sientan seguros.

5. **Enséñales hábitos saludables**, como el lavado de manos, el cepillado de dientes, **la higiene de todo el cuerpo**, una adecuada **alimentación y el descanso**; no sólo para protegerlos sino para que sientan que pueden hacer algo por ellos mismos para cuidarse.

6. **Establece rutinas y horarios** de actividades durante el día que incluyan actividades de aprendizaje; así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

1 CONVERSA CLARAMENTE



2 ESCUCHA SUS EMOCIONES



3 TRANSMITE TRANQUILIDAD



4 DALES SEGURIDAD



5 ENSEÑA HÁBITOS SALUDABLES



6 ESTABLECE RUTINAS





unicef 

para cada niño



lapaz@unicef.org
www.unicef.org/bolivia