# Juegos y actividades para niños y niñas



# Actividades y juegos activos



### Bailar

Ponga música y dígale a la niña que baile muy rápido y luego muy lento. O jueguen al "baile de la estatua": pónganse a bailar, pero cuando un adulto de pronto detenga la música, deben quedarse quietos como una estatua hasta que vuelva a comenzar la música. Al baile de la estatua se le puede agregar dificultad cuando crezca la niña. pidiéndole que se quede quieta con una postura determinada, como parada sobre un solo pie.



## Diversión en parques infantiles

Brinde a la niña muchas oportunidades de estar activa y desafiarse físicamente mediante acceso a cosas como estructuras para escalar, vigas, subibajas, hamacas, etc. Fomente el juego presentando desafíos, como crear una pista de obstáculos, correr una carrera o poner un límite de tiempo para completar una tarea determinada. Las niñas, al ir creciendo, quizás comiencen a disfrutar de actividades más estructuradas, como los deportes en equipo con una organización formal.

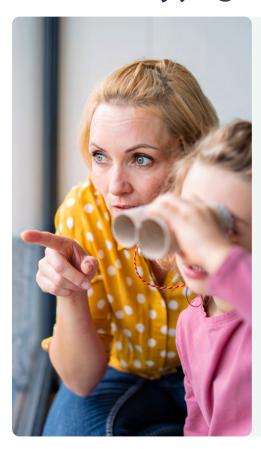


### Simón dice

Dígale al niño que copie sus movimientos, pero solo ante una determinada situación, como cuando antes usted dice "Simón dice", o cuando cierra los ojos o se lleva el dedo a la nariz. Varíe la velocidad. En este juego, se exige al niño prestar mucha atención a los movimientos y recordar las reglas.



# **Actividades y juegos tranquilos**



#### Veo veo

Use la rima del "veo veo" para dar una pista sobre un objeto del lugar que todos puedan ver. Por ejemplo, si caminan por la calle y ve un autobús escolar, puede decir "veo veo una cosa maravillosa de color amarillo".

El niño debe mirar y adivinar a qué cosa se refiere. Quizás mencione un impermeable amarillo o una flor amarilla, pero el juego continúa hasta que acierte. De ser necesario, usted puede darle más pistas: "es algo amarillo, grande, que hace ruido, se mueve, etc.". Luego pueden invertir los papeles y el niño pasa a dar las pistas. Si al niño le encanta este juego, usted puede pedir en la biblioteca que lo ayuden a encontrar libros de "veo veo" donde se oculten objetos en imágenes con muchas cosas.



### Cocinar

A los niños y niñas los divierte mucho ayudar en la cocina. Un adulto puede asignarle al niño tareas sencillas y seguras, como batir, mezclar, medir, contar, hacer puré, etc.

El niño puede participar de muchas maneras, por ejemplo, condimentando una pizza, colocando la masa de unos pastelitos en un molde, y colocando ingredientes en un tazón. ¡El niño se sentirá muy orgulloso del resultado y quizás luego quiera probar nuevos alimentos!



### Juegos de mesa y de cartas

A esta edad, los niños comienzan a disfrutar de los juegos con reglas. Es importante elegir juegos complicados pero no demasiado difíciles para el niño. A medida que se vaya familiarizando con los juegos, aliéntelo a aprenderse las reglas y hacerlas cumplir. Los juegos de mesa, los juegos de cartas como Pesca, los juegos de buscar coincidencias y los juegos con lápiz y papel, como el ta-te-ti, son excelentes opciones.



### Cuentos

A los niños y niñas les encanta contar cuentos. Aliente a la niña a contar un cuento y escriba lo que narre para leerlo luego juntos. La niña también puede hacer dibujos y crear sus propios libros o representar la historia actuando. Al repasar la historia quizás la niña le agregue detalles. En las familias bilingües, pueden contar cuentos en su idioma nativo para fomentar el dominio del idioma.