

GUÍA EDUCATIVA · FAMILIAS

1.500 actividades para niños *sin pantallas ni juguetes*

Guía completa · 15 categorías · Edades 3-14

Casa · Naturaleza · Cocina · Movimiento · Ciencia · Música · Arte

Cómo usar esta guía

Esta guía reúne **1.500 actividades para niños sin pantallas ni juguetes comprados**, organizadas en 15 grandes categorías. Todas se pueden hacer con lo que ya tienes en casa, en el jardín, en el parque o al aire libre.

No es un plan a seguir de arriba abajo. Es una biblioteca abierta: entras cuando el niño dice "me aburro", eliges una idea que encaje con la edad y el momento del día, y la propones.

Recomendaciones para que funcione: **proponer, no imponer**. Sostener el primer momento de aburrimiento sin rescatar. Preparar el entorno (dejar a mano cartulinas, tijeras, harina, hilos) más que dirigir el plan. Y aceptar que la actividad no tiene que salir bonita ni terminarse: el objetivo es el proceso, no el resultado.

"El mejor plan para un niño casi nunca es el más caro ni el más elaborado. Es el que le permite inventar, moverse o hacer algo con las manos."

Índice de capítulos

01	Creatividad y arte
02	Manualidades sin comprar nada
03	Naturaleza y aire libre
04	Movimiento y aventura
05	Juego social e imaginación
06	Cocina en familia
07	Vida real y autonomía
08	Retos y desafíos personales
09	Sensoriales y mindfulness
10	Lectura y narrativa
11	Ciencia y experimentos caseros
12	Música y sonido
13	Construcción e ingeniería
14	Juegos clásicos y de mesa (sin comprar)
15	Aprendizaje del mundo

CAPÍTULO

01

Creatividad y arte

Dibujar, pintar, imaginar y crear con lo que ya está en casa.

100

ACTIVIDADES

01 Creatividad y arte

Dibujar, pintar, imaginar y crear con lo que ya está en casa.

Dibujo e ilustración

- 0001. Dibujar un mapa imaginario del barrio con nombres nuevos.
- 0002. Retratar a alguien sin mirar el papel (blind contour).
- 0003. Ilustrar la escena favorita del último libro leído.
- 0004. Diseñar la portada de un disco imaginario con tracklist.
- 0005. Dibujar la sombra propia sobre una cartulina grande.
- 0006. Copiar una foto solo con puntos, no con líneas.
- 0007. Retratar al gato haciendo cosas imposibles.
- 0008. Dibujar un dragón que viva en tu edificio.
- 0009. Ilustrar los sueños de la noche anterior.
- 0010. Diseñar la portada de un libro sobre tu vida.
- 0011. Dibujar sin levantar el lápiz durante un minuto.
- 0012. Hacer un autorretrato mirándose al espejo.
- 0013. Dibujar todos los objetos rojos de la habitación.
- 0014. Ilustrar cómo sería tu casa en el año 2200.
- 0015. Dibujar animales inventados con partes de tres reales.

Pintura y color

- 0016. Pintar piedras y esconderlas en el parque.
- 0017. Hacer estampación con hojas y témpera.
- 0018. Pintar solo con las manos sobre papel grande.
- 0019. Mezclar colores primarios y crear una paleta propia.
- 0020. Pintar con pincel improvisado (una ramita, un algodón).
- 0021. Hacer manchas con acuarela y buscar formas en ellas.
- 0022. Pintar el mismo objeto tres veces con distinta luz.
- 0023. Colorear con ceras derretidas al secador.
- 0024. Hacer un cuadro solo con tonos de azul.
- 0025. Pintar el atardecer desde la ventana en vivo.

Cómic y narrativa visual

- 0026. Inventar un cómic sobre el día a día del gato.
- 0027. Hacer una tira cómica de tres viñetas sobre el desayuno.
- 0028. Diseñar un superhéroe con poderes basados en tus miedos.
- 0029. Crear un cómic mudo (sin palabras, solo dibujos).
- 0030. Inventar un villano y su origen dibujado.
- 0031. Contar el día en cómic al llegar del cole.
- 0032. Diseñar la trama de una serie animada en cinco viñetas.
- 0033. Hacer un cómic sobre las mascotas del edificio.
- 0034. Inventar un cómic con solo dos personajes.
- 0035. Adaptar un cuento clásico a formato cómic.

Diseño y marca

- 0036. Diseñar un logotipo para la familia.

- 0037. Crear un lema familiar y ponerlo en carteles.
- 0038. Diseñar una moneda para el país inventado.
- 0039. Crear la etiqueta de una marca de galletas propia.
- 0040. Diseñar el uniforme de un equipo deportivo inventado.
- 0041. Hacer el póster de una película que aún no existe.
- 0042. Diseñar la bandera de tu habitación.
- 0043. Crear un menú ficticio para un restaurante familiar.
- 0044. Diseñar la portada de una revista sobre tu semana.
- 0045. Hacer un cartel de "se busca" para un juguete perdido.

Escultura y volumen

- 0046. Modelar figuras con miga de pan mojado.
- 0047. Hacer plastilina casera con harina, sal y agua.
- 0048. Esculpir con arcilla o barro seco.
- 0049. Construir una escultura con pasta cruda pegada.
- 0050. Hacer un móvil colgante con hilos y objetos.
- 0051. Modelar la cara de un familiar con plastilina.
- 0052. Esculpir un animal con papel de aluminio arrugado.
- 0053. Hacer figuras con cera de vela derretida.
- 0054. Construir una torre con azucarillos y pegamento.
- 0055. Modelar un paisaje entero sobre una bandeja.

Creatividad libre

- 0056. Componer una canción sobre lo peor y lo mejor del día.
- 0057. Inventar un baile con nombre propio.
- 0058. Escribir una carta a un personaje de ficción.
- 0059. Diseñar el interior de una nave espacial imaginaria.
- 0060. Inventar tres postres nuevos con nombre y logo.
- 0061. Crear un catálogo de "inventos inútiles pero preciosos".
- 0062. Dibujar un cuadro con los ojos cerrados.
- 0063. Hacer arte con lo que hay en un cajón de la cocina.
- 0064. Diseñar la casa de tus sueños en planta.
- 0065. Crear una obra usando solo material de un color.
- 0066. Inventar un nuevo alfabeto con símbolos propios.
- 0067. Componer una postal para enviar a un vecino.
- 0068. Diseñar un juego cuyo tablero sea el suelo del salón.
- 0069. Hacer un mural colaborativo con toda la familia.
- 0070. Inventar un idioma secreto con hermanos o amigos.

Más ideas para explorar

- 0071. Diseñar carteles motivacionales para la habitación.
- 0072. Pintar sobre madera vieja.
- 0073. Crear un mural gigante entre varios.
- 0074. Dibujar un cómic mudo sobre el cole.
- 0075. Hacer una serie de retratos de la familia.
- 0076. Diseñar personajes para un videojuego imaginado.
- 0077. Crear una postal para cada estación del año.
- 0078. Ilustrar el libro favorito con dibujos propios.
- 0079. Diseñar la portada de un cuento propio.

- 0080. Pintar sobre piedras planas con acuarela.
- 0081. Hacer un mandala coloreado a mano.
- 0082. Dibujar la propia habitación desde el suelo.
- 0083. Ilustrar recetas de la abuela.
- 0084. Diseñar entradas para una fiesta ficticia.
- 0085. Crear una tira cómica sobre los vecinos.
- 0086. Dibujar mapas del tesoro para hermanos.
- 0087. Hacer un cuaderno de bocetos semanal.
- 0088. Pintar un retrato de la mascota.
- 0089. Diseñar el envoltorio de un caramelo inventado.
- 0090. Ilustrar el mundo dentro de un libro cerrado.
- 0091. Dibujar las manos de todos en la familia.
- 0092. Crear personajes con lana y pegamento.
- 0093. Diseñar un calendario ilustrado propio.
- 0094. Ilustrar los sueños raros de la noche.
- 0095. Pintar sobre tela con rotuladores textiles.
- 0096. Hacer un fanzine sobre un tema propio.
- 0097. Diseñar felicitaciones navideñas caseras.
- 0098. Ilustrar canciones favoritas.
- 0099. Dibujar la propia biografía en cinco viñetas.
- 0100. Crear un cuaderno de viaje ilustrado.
- 0101. Diseñar sellos personales para cartas.
- 0102. Pintar retratos de escritores favoritos.

CAPÍTULO

02

Manualidades sin comprar nada

Todo lo que se puede construir con lo que ya está en casa.

100

ACTIVIDADES

02 Manualidades sin comprar nada

Todo lo que se puede construir con lo que ya está en casa.

Cartón y cajas

- 0103. Convertir una caja grande en castillo o cohete.
- 0104. Fabricar una cocinita con cartón.
- 0105. Construir un garaje para coches de juguete.
- 0106. Hacer un teatro de marionetas con una caja de zapatos.
- 0107. Diseñar una casa de muñecas con divisiones internas.
- 0108. Construir una máquina expendedora ficticia.
- 0109. Hacer un maletín para llevar cosas al cole.
- 0110. Convertir cajas en un tren con vagones.
- 0111. Fabricar una nevera de juguete con puertas.
- 0112. Construir un pequeño escenario de teatro.
- 0113. Hacer un buzón para cartas familiares.
- 0114. Fabricar una casa para las mascotas de peluche.
- 0115. Diseñar una biblioteca en miniatura.
- 0116. Construir un ascensor de cartón con cuerda.
- 0117. Hacer una cabina telefónica retro.

Papel y cartulina

- 0118. Fabricar aviones de papel y organizar campeonato.
- 0119. Hacer barcos de papel y probarlos en el bidet.
- 0120. Crear guirnalda con papel del que ya no se usa.
- 0121. Diseñar tarjetas de cumpleaños hechas a mano.
- 0122. Fabricar un caleidoscopio con un tubo de cartón.
- 0123. Hacer pajaritas de papel (origami básico).
- 0124. Crear un libro de bolsillo cosido a mano.
- 0125. Fabricar un ventilador plegable de papel.
- 0126. Hacer flores de papel con tijeras.
- 0127. Diseñar un abanico personalizado.

Reutilizar plástico y vidrio

- 0128. Hacer un mosaico con tapones de plástico.
- 0129. Convertir botellas en macetas colgantes.
- 0130. Fabricar maracas con botellas y arroz.
- 0131. Hacer un portalápices con una lata forrada.
- 0132. Construir un huerto con vasos de yogur.
- 0133. Fabricar farolillos con tarros de cristal.
- 0134. Hacer un dispensador de cinta adhesiva casero.
- 0135. Convertir un tetra brik en cartera.
- 0136. Fabricar una regadera con una botella.
- 0137. Hacer un semillero con hueveras.

Tela y hilo

- 0138. Fabricar marionetas con calcetines viejos.

- 0139. Coser un cojín pequeño para el sofá.
- 0140. Hacer una pulsera con hilos de colores.
- 0141. Convertir camisetas viejas en bolsas de tela.
- 0142. Coser un peluche pequeño relleno de algodón.
- 0143. Trenzar hilos para hacer amistades.
- 0144. Hacer un tapiz con hilos y palillos.
- 0145. Fabricar un antifaz para dormir con tela.
- 0146. Coser un neceser pequeño para el baño.
- 0147. Convertir una manta vieja en muñeco.

Naturaleza como material

- 0148. Trenzar pulseras con hierba del jardín.
- 0149. Hacer collares con macarrones y pintura.
- 0150. Fabricar un móvil con piñas y hojas secas.
- 0151. Pintar caras en piedras y jugar con ellas.
- 0152. Crear un herbolario con hojas prensadas.
- 0153. Hacer una guirnalda con flores secas.
- 0154. Fabricar sellos con patatas cortadas.
- 0155. Construir una casita de hadas con palos.
- 0156. Hacer figuras con castañas y palillos.
- 0157. Crear un cuadro con arena de la playa.

Miscelánea

- 0158. Fabricar un dispensador de golosinas con cartón.
- 0159. Hacer una hucha con una botella grande.
- 0160. Construir un mini pinball casero.
- 0161. Fabricar un boomerang de cartón.
- 0162. Crear un instrumento musical inventado.
- 0163. Hacer un tablero de dardos con velcro.
- 0164. Fabricar una caja fuerte con candado real.
- 0165. Construir un molinillo de viento.
- 0166. Hacer una cámara oscura casera.
- 0167. Fabricar una linterna con una lata.
- 0168. Construir un teatrillo de sombras.
- 0169. Hacer una escalera para muñecos.
- 0170. Fabricar un carrito con ruedas de taponos.
- 0171. Construir un dominó gigante con maderas.
- 0172. Hacer un ábaco con cordón y cuentas.

Más ideas para explorar

- 0173. Hacer un puzzle con foto impresa cortada.
- 0174. Fabricar un abecedario con letras recortadas.
- 0175. Coser una funda pequeña para móvil.
- 0176. Crear un imán de nevera con foto y cartón.
- 0177. Fabricar velas caseras con crayones derretidos.
- 0178. Hacer jabones caseros con moldes.
- 0179. Reciclar CDs viejos como espejos decorativos.
- 0180. Fabricar sujetas libros con piedras pintadas.
- 0181. Crear cintillos con lazos y tela.

- 0182. Hacer marca páginas con cartulina y borlas.
- 0183. Reutilizar frascos como floreros.
- 0184. Fabricar posavasos con corcho reciclado.
- 0185. Convertir latas en organizadores.
- 0186. Hacer llaveros con nudos macramé.
- 0187. Fabricar broches con fieltro cosido.
- 0188. Reciclar ropa vieja en trapos decorativos.
- 0189. Crear guirnaldas con hilo y papel.
- 0190. Fabricar libretas encuadernadas a mano.
- 0191. Hacer un álbum de fotos con cartón y anillas.
- 0192. Crear marcos para fotos con material de casa.
- 0193. Reciclar botellas como comederos de pájaros.
- 0194. Fabricar árboles genealógicos ilustrados.
- 0195. Hacer atrapasueños con aros y plumas.
- 0196. Convertir zapatos viejos en macetas.
- 0197. Crear un pañuelo pintado a mano.
- 0198. Fabricar broches con arcilla polimérica.
- 0199. Reciclar cartón para hacer letras 3D.
- 0200. Hacer un tapete tejido con tela cortada.
- 0201. Fabricar una lámpara con vaso y papel.
- 0202. Crear estuches para lápices con fieltro.
- 0203. Hacer collares con macarrones pintados.
- 0204. Fabricar sellos con corcho tallado.

CAPÍTULO

03

Naturaleza y aire libre

Salir, mirar despacio, escuchar y explorar el mundo de fuera.

100

ACTIVIDADES

03 Naturaleza y aire libre

Salir, mirar despacio, escuchar y explorar el mundo de fuera.

Observación de la naturaleza

- 0205. Coleccionar diez hojas y clasificarlas por tamaño.
- 0206. Escuchar cinco minutos y anotar todos los sonidos.
- 0207. Buscar formas en las nubes y darles nombre.
- 0208. Contar cuántos tipos de insectos aparecen en una hora.
- 0209. Observar el amanecer o el atardecer entero.
- 0210. Buscar diez colores diferentes en el parque.
- 0211. Identificar tres árboles distintos por su corteza.
- 0212. Encontrar cinco tipos de piedras y guardarlas.
- 0213. Observar una hoja con lupa y dibujar sus venas.
- 0214. Ver cómo cambian las sombras en una hora.
- 0215. Descubrir qué insectos viven bajo una piedra.
- 0216. Buscar telas de araña y observar su geometría.
- 0217. Identificar pájaros por su canto.
- 0218. Ver caer las hojas y contar cuántas caen en un minuto.
- 0219. Descubrir un rincón nuevo del barrio explorando.

Aventuras al aire libre

- 0220. Trepas a un árbol seguro (con vigilancia adulta).
- 0221. Explorar un charco después de la lluvia.
- 0222. Recorrer un camino solo por marcas naturales.
- 0223. Hacer una carrera de hojas en un arroyo.
- 0224. Buscar tesoros en la playa (piedras, conchas).
- 0225. Trepas una montaña pequeña con la familia.
- 0226. Ir a un mirador y disfrutar del silencio.
- 0227. Explorar un bosque durante dos horas.
- 0228. Buscar cuevas o rincones escondidos.
- 0229. Cruzar un río saltando sobre piedras.

Land art y arte natural

- 0230. Componer land art con piedras, hojas y ramas.
- 0231. Hacer mandalas con flores y hierba.
- 0232. Crear caras en la arena con conchas.
- 0233. Ordenar hojas por color en degradado.
- 0234. Fabricar figuras con piñas.
- 0235. Hacer una espiral gigante con palos.
- 0236. Componer una cara de tierra en el suelo.
- 0237. Crear un dibujo con pétalos.
- 0238. Hacer una guirnalda de flores frescas.
- 0239. Fabricar un móvil con ramas encontradas.

Construcción al aire libre

- 0240. Recoger palos y montar un tipi entre varios.

- 0241. Construir una cabaña con ramas y hojas.
- 0242. Hacer un puente sobre un charco.
- 0243. Fabricar una torre de piedras (mojones).
- 0244. Crear un circuito de obstáculos con lo que haya.
- 0245. Construir un dique en un pequeño arroyo.
- 0246. Hacer un refugio para insectos.
- 0247. Fabricar un comedero para pájaros.
- 0248. Construir una casita para caracoles.
- 0249. Hacer un jardín zen con palos y arena.

Jardinería y siembra

- 0250. Plantar una semilla en un yogur vacío.
- 0251. Sembrar hierbas aromáticas en macetas.
- 0252. Cultivar lentejas en algodón mojado.
- 0253. Trasplantar una planta con cuidado.
- 0254. Cuidar de un cactus durante un mes.
- 0255. Hacer un huerto vertical en botellas.
- 0256. Plantar semillas de fruta del desayuno.
- 0257. Fabricar compost casero con restos.
- 0258. Cuidar del jardín de un vecino un fin de semana.
- 0259. Trasplantar aloe vera.

Juegos de exterior

- 0260. Jugar a la comba con retos progresivos.
- 0261. Correr descalzo sobre hierba mojada.
- 0262. Hacer una guerra de globos de agua.
- 0263. Organizar una carrera de sacos.
- 0264. Jugar al escondite en el parque.
- 0265. Hacer un campeonato de piedra-papel-tijera.
- 0266. Saltar charcos midiendo la distancia.
- 0267. Volar cometas hechas a mano.
- 0268. Jugar al pilla-pilla en un espacio grande.
- 0269. Trepas y colgarse de columpios y barras.
- 0270. Hacer castillos de arena en la playa.
- 0271. Jugar al frisbee o con platos improvisados.
- 0272. Organizar una gymkana con pistas.
- 0273. Hacer una carrera de tres pies.
- 0274. Jugar a los policías y ladrones.

Más ideas para explorar

- 0275. Aprender el nombre de cinco árboles del barrio.
- 0276. Recolectar semillas caídas y clasificarlas.
- 0277. Buscar hongos comestibles con guía experta.
- 0278. Estudiar musgos y líquenes con lupa.
- 0279. Coleccionar plumas del suelo.
- 0280. Identificar huellas de animales en el barro.
- 0281. Escuchar el canto de un ruiseñor al atardecer.
- 0282. Ver renacuajos en un estanque.
- 0283. Recoger fósiles pequeños en la playa.

- 0284. Identificar mariposas por color.
- 0285. Aprender los ciclos lunares observando.
- 0286. Estudiar el reflejo del agua.
- 0287. Ver estrellas fugaces en agosto.
- 0288. Aprender a leer las nubes.
- 0289. Reconocer el eco en un valle.
- 0290. Estudiar la corteza de los árboles al tacto.
- 0291. Ver el amanecer desde una montaña.
- 0292. Recoger caracoles después de la lluvia.
- 0293. Buscar telas de araña rotas y observar.
- 0294. Coleccionar arena de distintas playas.
- 0295. Identificar pájaros por el vuelo.
- 0296. Observar hormigas trabajando.
- 0297. Ver saltamontes camuflados en hierba.
- 0298. Buscar mariquitas de siete puntos.
- 0299. Ver una lombriz salir a la superficie.
- 0300. Escuchar grillos al atardecer.
- 0301. Ver luciérnagas en verano.
- 0302. Recoger algas en la costa.
- 0303. Estudiar la simetría de las hojas.
- 0304. Comparar corteza de tres árboles diferentes.
- 0305. Buscar formas geométricas en la naturaleza.
- 0306. Ver cómo abren las flores por la mañana.

CAPÍTULO

04

Movimiento y aventura

*Cuerpo, energía y equilibrio sin necesidad de gimnasio
ni pantalla.*

100

ACTIVIDADES

04 Movimiento y aventura

Cuerpo, energía y equilibrio sin necesidad de gimnasio ni pantalla.

Circuitos y retos físicos

- 0307. Circuito casero con cojines, sillas y cinta.
- 0308. Diseñar un parkour indoor con los muebles.
- 0309. El suelo es lava, versión sofá-alfombra-mesa.
- 0310. Circuito de obstáculos en el jardín.
- 0311. Retos de equilibrio sobre un bordillo.
- 0312. Ejercicios cronometrados por rondas.
- 0313. Circuito con cinco estaciones distintas.
- 0314. Retos de flexibilidad (tocarse los pies, puentes).
- 0315. Andar en línea recta con los ojos cerrados.
- 0316. Cronometrar cuánto se aguanta el pino apoyado.
- 0317. Retos de precisión (encestar en un cubo).
- 0318. Hacer un mini triatlón casero.
- 0319. Andar en zigzag entre 10 obstáculos.
- 0320. Retos de coordinación con pelota.
- 0321. Aguantar de pie sobre una pierna un minuto.

Baile y ritmo

- 0322. Baile freestyle con música de otra generación.
- 0323. Coreografía inventada con hermanos.
- 0324. Baile con los ojos cerrados una canción entera.
- 0325. Bailar al ritmo de sonidos cotidianos.
- 0326. Freestyle usando solo brazos.
- 0327. Bailar imitando animales.
- 0328. Coreografía a cámara lenta.
- 0329. Baile en pareja con instrucciones inventadas.
- 0330. Baile silencioso siguiendo el ritmo mental.
- 0331. Bailar sin música, siguiendo el latido.

Deportes improvisados

- 0332. Tirar la pelota a la pared 100 veces sin fallar.
- 0333. Jugar chapas o canicas en el parque.
- 0334. Fútbol con una lata en vez de balón.
- 0335. Baloncesto encestando en un cubo.
- 0336. Bádminton con globos y raquetas de cartón.
- 0337. Tenis con la mano en vez de raqueta.
- 0338. Voleibol con globo en el salón.
- 0339. Bolos con botellas y una pelota.
- 0340. Golf casero con palos y objetos.
- 0341. Petanca con tapones grandes.

Yoga y estiramientos

- 0342. Yoga inventado, cada uno propone una postura.

- 0343. Estiramientos con música lenta.
- 0344. Saludo al sol con ayuda de un adulto.
- 0345. Postura del árbol aguantando un minuto.
- 0346. Postura del gato-vaca por turnos.
- 0347. Guerrero I, II y III seguidos.
- 0348. Meditación de dos minutos concentrado en el aire.
- 0349. Yoga con muñecos como público.
- 0350. Respiración cuadrada (4-4-4-4).
- 0351. Postura del perro boca abajo dos minutos.

Juegos de energía

- 0352. Guerra de globos de agua en el patio.
- 0353. Salto a la comba con retos progresivos.
- 0354. Escondite en casa a oscuras con linterna.
- 0355. Carreras de sacos con fundas de almohada.
- 0356. Congelados con música de fondo.
- 0357. Gallina ciega en un espacio seguro.
- 0358. Pilla-pilla en un parque grande.
- 0359. Circuito de saltos por casa.
- 0360. Guerra de almohadas con reglas.
- 0361. Carreras a la pata coja.

Aventura extra

- 0362. Rutas urbanas siguiendo un mapa dibujado a mano.
- 0363. Trekking familiar con mochila de picnic.
- 0364. Subir andando 20 pisos y bajar.
- 0365. Ir en bici hasta un nuevo destino.
- 0366. Explorar el barrio buscando 10 detalles nuevos.
- 0367. Hacer una carrera de orientación.
- 0368. Bici por caminos rurales todo un domingo.
- 0369. Ruta en patinete descubriendo calles.
- 0370. Escapada en tren de cercanías a un pueblo.
- 0371. Vuelta al parque contando exactamente los pasos.
- 0372. Excursión con brújula real, sin GPS.
- 0373. Reto de andar 10 kilómetros en una jornada.
- 0374. Ruta a pie hasta comprar el pan cada mañana.
- 0375. Subir una cuesta corriendo cinco veces.
- 0376. Ir al colegio andando por una ruta distinta.

Más ideas para explorar

- 0377. Aprender a caminar de puntillas 100 metros.
- 0378. Correr descalzo sobre arena.
- 0379. Saltar a la comba haciendo dobles.
- 0380. Hacer volteretas sobre colchoneta.
- 0381. Aprender a caminar con las manos.
- 0382. Bailar tango con música tradicional.
- 0383. Aprender a andar con muletas por juego.
- 0384. Correr una carrera de espaldas.
- 0385. Saltar en trampolín (si hay).

- 0386. Aprender a subir árboles con técnica.
- 0387. Hacer flexiones apoyadas en pared.
- 0388. Aprender a botar la pelota con las dos manos.
- 0389. Bailar salsa básica en pareja.
- 0390. Aprender a tirar chapas con precisión.
- 0391. Correr en zigzag por el parque.
- 0392. Aprender a saltar a la pata coja durante un minuto.
- 0393. Hacer sentadillas con hermanos por turnos.
- 0394. Aprender a saltar obstáculos altos.
- 0395. Correr sobre bordillos manteniendo equilibrio.
- 0396. Bailar zumba en casa siguiendo música.
- 0397. Aprender a trepar cuerdas.
- 0398. Saltar en un colchón (o cama vieja) 10 minutos.
- 0399. Correr colgando algo del pie sin que caiga.
- 0400. Aprender a hacer el gusano bailando.
- 0401. Saltar cuerdas dobles con dos personas.
- 0402. Aprender a rodar como una croqueta.
- 0403. Andar rápido subiendo pendientes.
- 0404. Aprender a saltar en cuclillas.
- 0405. Correr tocando el suelo cada 5 pasos.
- 0406. Bailar tango con hermano o padre.
- 0407. Aprender a hacer el pino con la pared.
- 0408. Saltar y girar en el aire.

CAPÍTULO

05

Juego social e imaginación

Mundos inventados, narrativas compartidas y juego simbólico.

100

ACTIVIDADES

05 Juego social e imaginación

Mundos inventados, narrativas compartidas y juego simbólico.

Mundos inventados

- 0409. Inventar un país nuevo con bandera y moneda.
- 0410. Crear una ciudad ficticia con planos y nombres.
- 0411. Diseñar un planeta habitado por seres imaginarios.
- 0412. Inventar una civilización antigua desaparecida.
- 0413. Crear un mapa de un continente ficticio.
- 0414. Fundar una república con constitución dibujada.
- 0415. Inventar una liga deportiva con equipos ficticios.
- 0416. Crear un colegio inventado con horario propio.
- 0417. Diseñar una isla con recursos y peligros.
- 0418. Fundar una tribu con lenguaje propio.

Teatro y dramatización

- 0419. Preparar una obra de teatro con dos escenas.
- 0420. Improvisar diálogos absurdos por turnos.
- 0421. Interpretar un cuento clásico versionado.
- 0422. Recrear una escena de película famosa.
- 0423. Hacer un monólogo de cinco minutos.
- 0424. Actuar sin palabras (mímica).
- 0425. Teatro de sombras con linterna.
- 0426. Inventar personajes con voces distintas.
- 0427. Dramatizar un poema conocido.
- 0428. Hacer un doblaje mudo de televisión.

Roleplay y profesiones

- 0429. Jugar a ser periodistas y entrevistar a la familia.
- 0430. Roleplay de médicos con pacientes ficticios.
- 0431. Jugar al restaurante con menú y camareros.
- 0432. Simular un supermercado con productos de casa.
- 0433. Roleplay de detectives investigando misterios.
- 0434. Jugar a ser profesores turnándose los roles.
- 0435. Simular una peluquería con muñecos.
- 0436. Roleplay de piratas con mapa del tesoro.
- 0437. Hacer de arquitectos y diseñar edificios.
- 0438. Jugar a ser astronautas en misión.

Narrativa colaborativa

- 0439. Contar cuento entre varios, cada uno una frase.
- 0440. Inventar cuentos con tres palabras al azar.
- 0441. Crear historias basadas en objetos del bolso.
- 0442. Terminar cuentos que empieza otro.
- 0443. Inventar cuentos con final absurdo.
- 0444. Contar la historia de un objeto de casa.

- 0445. Crear un cuento por WhatsApp con la abuela.
- 0446. Inventar un mito sobre por qué el cielo es azul.
- 0447. Contar historias con solo diez palabras.
- 0448. Improvisar cuentos alrededor del fuego.

Adivinanzas y palabras

- 0449. Adivinanzas caseras con objetos del comedor.
- 0450. Palabras encadenadas por temas.
- 0451. Veo veo con reglas invertidas.
- 0452. Jugar al ahorcado dibujado a mano.
- 0453. Crucigramas hechos por hermanos.
- 0454. Sopas de letras improvisadas.
- 0455. Trabalenguas por turnos.
- 0456. Preguntar y responder solo con "sí" o "no".
- 0457. Inventar acertijos de lógica.
- 0458. Juego de "quién soy" con post-its.

Juegos con reglas propias

- 0459. Diseñar un juego de mesa con papel y bolígrafo.
- 0460. Inventar reglas nuevas para un juego clásico.
- 0461. Crear un torneo familiar de juegos inventados.
- 0462. Diseñar cartas de un juego imaginario.
- 0463. Jugar al parchís con reglas cambiadas.
- 0464. Inventar un juego de cartas nuevo.
- 0465. Diseñar un juego de estrategia con piedras.
- 0466. Jugar al dominó con reglas nuevas cada partida.
- 0467. Crear un juego cooperativo, no competitivo.
- 0468. Inventar un juego con dados y objetos.
- 0469. Diseñar un pictionary con temas propios.
- 0470. Jugar a las adivinanzas por categorías inventadas.
- 0471. Crear un juego de rol con misiones.
- 0472. Diseñar reglas para un juego con la mascota.
- 0473. Inventar el mejor juego posible con solo papel.

Más ideas para explorar

- 0474. Inventar un mundo submarino con reglas propias.
- 0475. Roleplay de exploradores en la Antártida.
- 0476. Jugar a ser espías con misión secreta.
- 0477. Inventar un club secreto con contraseñas.
- 0478. Roleplay de dueños de una isla desierta.
- 0479. Fundar una banda de música imaginaria.
- 0480. Jugar a ser bomberos con emergencias ficticias.
- 0481. Roleplay de veterinarios con peluches enfermos.
- 0482. Inventar una serie de televisión con guion.
- 0483. Jugar a ser exploradores del espacio.
- 0484. Roleplay de dueños de un hotel.
- 0485. Inventar un reality show familiar.
- 0486. Jugar a ser científicos con laboratorio ficticio.
- 0487. Roleplay de ladrones inofensivos y policías.

- 0488.** Inventar una escuela de magia y clases.
- 0489.** Jugar a ser reyes y reinas de un reino.
- 0490.** Roleplay de tribu prehistórica.
- 0491.** Inventar una empresa y sus productos.
- 0492.** Jugar a ser turistas en tu propia casa.
- 0493.** Roleplay de futuros astronautas en Marte.
- 0494.** Inventar un país con himno y bandera.
- 0495.** Jugar a ser bibliotecarios con libros.
- 0496.** Roleplay de músicos de banda callejera.
- 0497.** Inventar un concurso de talentos familiar.
- 0498.** Jugar a ser pintores famosos.
- 0499.** Roleplay de campamento de supervivencia.
- 0500.** Inventar una obra de teatro musical.
- 0501.** Jugar a ser cineastas con guion propio.
- 0502.** Roleplay de vendedores en un mercado antiguo.
- 0503.** Inventar una familia de personajes con historias.
- 0504.** Jugar a ser inventores presentando patentes.
- 0505.** Roleplay de escuadrón de rescate.

CAPÍTULO

06

Cocina en familia

Amasar, mezclar, oler y descubrir. La cocina como aula sensorial.

100

ACTIVIDADES

06 Cocina en familia

Amasar, mezclar, oler y descubrir. La cocina como aula sensorial.

Recetas fáciles

- 0506. Preparar galletas sin receta, improvisando.
- 0507. Amasar pan y darle forma propia.
- 0508. Hacer un smoothie multicolor por capas.
- 0509. Preparar bolas de energía con avena y dátiles.
- 0510. Cocinar pasta con salsa hecha desde cero.
- 0511. Hacer crepes y rellenar creativo.
- 0512. Preparar tortilla francesa personal.
- 0513. Cocinar pizza con masa desde cero.
- 0514. Hacer bizcocho de yogur clásico.
- 0515. Preparar arroz con leche a fuego lento.
- 0516. Cocinar hummus con receta casera.
- 0517. Hacer palomitas en sartén.
- 0518. Preparar aguacate machacado sobre tostada.
- 0519. Hacer patatas al horno con especias propias.
- 0520. Cocinar sopa con verduras que haya en la nevera.

Cocina sensorial

- 0521. Adivinar sabores con los ojos cerrados.
- 0522. Reconocer especias solo por el olor.
- 0523. Comparar tres tipos de manzana en cata.
- 0524. Hacer un test de "dulce, salado, ácido, amargo".
- 0525. Cocinar oliendo cada ingrediente antes de usarlo.
- 0526. Meter la mano en un cuenco y adivinar el ingrediente.
- 0527. Probar frutas exóticas por primera vez.
- 0528. Comparar dos tipos de aceite en pan.
- 0529. Descubrir cómo cambia el sabor con sal y sin sal.
- 0530. Cata de tres chocolates distintos.

Presentación creativa

- 0531. Preparar merienda con forma de cara.
- 0532. Poner la mesa como un restaurante con menú.
- 0533. Emplatado como un chef con salsas decorativas.
- 0534. Servir un desayuno tematizado.
- 0535. Preparar picoteo en formato bandeja artística.
- 0536. Hacer un plato monocromático (solo verde, por ejemplo).
- 0537. Servir la cena en platos rotatorios.
- 0538. Decorar bocadillos con caras y formas.
- 0539. Preparar la mesa como para un cumpleaños.
- 0540. Hacer sushi casero con formas creativas.

Repostería

- 0541. Hacer galletas con formas propias.

- 0542. Preparar helados caseros con fruta.
- 0543. Hornear cupcakes y decorarlos libremente.
- 0544. Cocinar trufas de chocolate manualmente.
- 0545. Hacer donuts al horno.
- 0546. Preparar tarta de queso sin horno.
- 0547. Cocinar magdalenas caseras.
- 0548. Hacer palmeritas de hojaldre.
- 0549. Preparar postre con capas visibles en vaso.
- 0550. Cocinar polos con zumo y frutas.

Cocina del mundo

- 0551. Cocinar plato típico de otro país.
- 0552. Preparar sushi básico con lo que haya.
- 0553. Hacer tacos mexicanos caseros.
- 0554. Cocinar pasta italiana con salsa auténtica.
- 0555. Preparar cous cous marroquí.
- 0556. Hacer paella tradicional en familia.
- 0557. Cocinar dim sum al vapor.
- 0558. Preparar pad thai con noodles.
- 0559. Hacer sopa asiática de fideos.
- 0560. Cocinar quiche francesa.

Autonomía en cocina

- 0561. Preparar la cena entera un día a la semana.
- 0562. Cocinar el desayuno del sábado para toda la familia.
- 0563. Hacer la lista de la compra y calcular presupuesto.
- 0564. Cocinar sin receta improvisando.
- 0565. Preparar la comida para llevar al parque.
- 0566. Elaborar un menú semanal familiar.
- 0567. Cocinar para invitados con menú tres platos.
- 0568. Preparar sándwiches originales para el cole.
- 0569. Elaborar recetas escritas por uno mismo.
- 0570. Cocinar con lo que hay a punto de caducar.
- 0571. Preparar un picnic completo desde cero.
- 0572. Cocinar solo, con la familia dando pistas.
- 0573. Elaborar un recetario propio ilustrado.
- 0574. Preparar comida para vecinos como regalo.
- 0575. Cocinar el pastel de cumpleaños familiar.

Más ideas para explorar

- 0576. Preparar una tortilla de patatas familiar.
- 0577. Cocinar merluza al horno con verduras.
- 0578. Hacer lentejas tradicionales con chorizo.
- 0579. Preparar gazpacho andaluz clásico.
- 0580. Cocinar croquetas caseras.
- 0581. Hacer tarta de manzana desde cero.
- 0582. Preparar bacalao con tomate.
- 0583. Cocinar arroz caldoso con pollo.
- 0584. Hacer fabada asturiana.

- 0585. Preparar pisto manchego.
- 0586. Cocinar callos a la madrileña con ayuda.
- 0587. Hacer natillas caseras con canela.
- 0588. Preparar cocido madrileño en familia.
- 0589. Cocinar salmorejo cordobés.
- 0590. Hacer flan de huevo tradicional.
- 0591. Preparar berenjenas con miel.
- 0592. Cocinar patatas a la riojana.
- 0593. Hacer torrijas caseras en Semana Santa.
- 0594. Preparar rabo de toro (con ayuda).
- 0595. Cocinar merluza a la vasca.
- 0596. Hacer paella valenciana auténtica.
- 0597. Preparar sopa de ajo castellana.
- 0598. Cocinar arroz negro con calamares.
- 0599. Hacer pulpo a la gallega.
- 0600. Preparar sardinas asadas.
- 0601. Cocinar migas manchegas.
- 0602. Hacer polvorones caseros en Navidad.
- 0603. Preparar pimientos rellenos.
- 0604. Cocinar bienmesabe canario.
- 0605. Hacer flan de calabaza.
- 0606. Preparar chuletas de cordero al horno.
- 0607. Cocinar caldereta extremeña.

CAPÍTULO

07

Vida real y autonomía

Aprender a hacer las cosas por uno mismo, en casa, en el barrio y en la vida.

100

ACTIVIDADES

07 Vida real y autonomía

Aprender a hacer las cosas por uno mismo, en casa, en el barrio y en la vida.

Hogar

- 0608. Cambiar la sábana entera de la cama solo.
- 0609. Ordenar el armario por colores.
- 0610. Reciclar la ropa vieja y decidir su destino.
- 0611. Regar las plantas explicando qué necesita cada una.
- 0612. Limpiar el escritorio y organizar los cajones.
- 0613. Doblar la ropa entera después de lavarla.
- 0614. Barrer una habitación entera solo.
- 0615. Hacer el propio armario cambio de temporada.
- 0616. Organizar los libros por altura o autor.
- 0617. Limpiar los cristales de una ventana.
- 0618. Ordenar la despensa por tipo de alimento.
- 0619. Aspirar el salón con eficiencia.
- 0620. Hacer el propio picnic para el fin de semana.
- 0621. Sacudir alfombras al balcón.
- 0622. Limpiar la mesa después de comer sin recordatorio.

Compra y economía

- 0623. Hacer la lista de la compra y calcular presupuesto.
- 0624. Ir a comprar el pan solo por primera vez.
- 0625. Contar el cambio de la compra.
- 0626. Comparar precios en el súper.
- 0627. Ahorrar para un objetivo concreto.
- 0628. Hacer una hucha y planificar aportaciones.
- 0629. Vender juguetes o libros usados.
- 0630. Aprender a leer una etiqueta de producto.
- 0631. Calcular cuánto vale un menú del día.
- 0632. Hacer un presupuesto semanal familiar.

Cuidado personal

- 0633. Preparar el neceser para viajar solo.
- 0634. Aprender a hacerse tres peinados nuevos.
- 0635. Elegir la ropa del día según el tiempo.
- 0636. Preparar la mochila del cole con checklist.
- 0637. Aprender a coser un botón caído.
- 0638. Cuidar de la piel con rutina básica.
- 0639. Aprender a cortarse las uñas solo.
- 0640. Preparar el propio desayuno con criterio.
- 0641. Aprender a atar los cordones de forma decorativa.
- 0642. Preparar la maleta para un fin de semana.

Comunidad y vecindario

- 0643. Conocer a tres vecinos nuevos.

- 0644. Ayudar a alguien mayor con la compra.
- 0645. Cuidar la mascota de un vecino un día.
- 0646. Regar plantas de vecinos en vacaciones.
- 0647. Escribir una carta al presidente de la comunidad.
- 0648. Recoger basura en el parque como voluntario.
- 0649. Participar en una fiesta de barrio.
- 0650. Enseñar el barrio a alguien de fuera.
- 0651. Aprender el nombre de todas las tiendas cercanas.
- 0652. Organizar un intercambio de libros con vecinos.

Habilidades prácticas

- 0653. Coser un botón que se ha caído.
- 0654. Cambiar una bombilla con supervisión.
- 0655. Aprender a leer un mapa de metro.
- 0656. Manejar una brújula real.
- 0657. Aprender a hacer nudos básicos (marino, corbata).
- 0658. Cambiar la rueda de la bici (con ayuda).
- 0659. Aprender a montar un mueble sencillo.
- 0660. Usar un martillo y clavos con seguridad.
- 0661. Coser un dobladillo con hilo y aguja.
- 0662. Aprender primeros auxilios básicos.

Autonomía real

- 0663. Ir al colegio andando solo por una ruta conocida.
- 0664. Coger el autobús solo hasta un punto conocido.
- 0665. Hacer un recado familiar completo.
- 0666. Cuidar a un hermano pequeño una hora.
- 0667. Preparar la comida para toda la familia.
- 0668. Contestar el teléfono con protocolo educado.
- 0669. Escribir un email formal a un profesor.
- 0670. Reservar una cita médica por teléfono.
- 0671. Rellenar un formulario básico.
- 0672. Aprender a pedir en un restaurante solo.
- 0673. Comprar un billete de tren en máquina.
- 0674. Pedir un libro en la biblioteca solo.
- 0675. Preparar la mochila de un fin de semana fuera.
- 0676. Organizar el propio horario semanal.
- 0677. Tomar decisiones sobre qué extraescolar hacer.

Más ideas para explorar

- 0678. Hacer la cama con esquinas de hotel.
- 0679. Ordenar zapatos del recibidor.
- 0680. Poner la mesa completa (mantel, cubiertos, servilletas).
- 0681. Fregar los platos y ordenarlos.
- 0682. Tender la ropa después de lavarla.
- 0683. Doblar sábanas grandes con ayuda.
- 0684. Cambiar las bombillas fundidas.
- 0685. Rellenar la lavadora correctamente.
- 0686. Planchar prendas sencillas con supervisión.

- 0687.** Vaciar el lavavajillas y ordenar.
- 0688.** Cambiar el agua a las plantas de casa.
- 0689.** Sacar la basura y reciclar correctamente.
- 0690.** Limpiar el polvo de las estanterías.
- 0691.** Regar el jardín con manguera.
- 0692.** Rastrillar hojas del jardín.
- 0693.** Cortar césped con supervisión.
- 0694.** Cuidar el huerto familiar.
- 0695.** Preparar el propio bocadillo del cole.
- 0696.** Aprender a hacer nudos de zapatillas rápidos.
- 0697.** Poner la mochila lista la noche antes.
- 0698.** Bañar al perro cada semana.
- 0699.** Cepillar al gato con paciencia.
- 0700.** Sacar al perro sin ayuda.
- 0701.** Cambiar la arena del gato.
- 0702.** Alimentar peces con horario fijo.
- 0703.** Vaciar el buzón familiar cada día.
- 0704.** Contestar cartas físicas con letra propia.
- 0705.** Enviar postales desde vacaciones.
- 0706.** Aprender a firmar tu nombre bonito.
- 0707.** Escribir tarjetas de agradecimiento.
- 0708.** Cuidar del hermano pequeño en el parque.
- 0709.** Ayudar a los vecinos con bolsas.

CAPÍTULO

08

Retos y desafíos personales

Superar límites propios sin comparaciones ni premios externos.

100

ACTIVIDADES

08 Retos y desafíos personales

Superar límites propios sin comparaciones ni premios externos.

Retos físicos

- 0710. Batir el récord familiar de flexiones.
- 0711. Aguantar el pino apoyado un minuto.
- 0712. Correr un kilómetro sin parar.
- 0713. Saltar a la comba 100 veces sin fallar.
- 0714. Andar 10 kilómetros en un día.
- 0715. Aprender a hacer la rueda lateral.
- 0716. Subir 20 pisos andando y bajar.
- 0717. Aguantar de pie sobre una pierna 5 minutos.
- 0718. Aprender a nadar de espalda.
- 0719. Batir un récord personal cada semana.
- 0720. Aguantar la respiración 60 segundos.
- 0721. Saltar en el sitio 200 veces.
- 0722. Hacer 10 abdominales seguidos.
- 0723. Recorrer una piscina bajo el agua.
- 0724. Subir por una cuerda un metro.

Retos mentales

- 0725. Memorizar los planetas del sistema solar.
- 0726. Aprender los ríos de España.
- 0727. Aprender las capitales europeas.
- 0728. Memorizar un poema de 20 versos.
- 0729. Aprender el ajedrez en una semana.
- 0730. Recitar de memoria la tabla del 7 al revés.
- 0731. Aprender la letra de una canción entera.
- 0732. Resolver un cubo de Rubik básico.
- 0733. Aprender 20 banderas del mundo.
- 0734. Memorizar los presidentes españoles recientes.

Retos creativos

- 0735. Escribir un diario durante una semana.
- 0736. Dibujar algo nuevo cada día durante 30 días.
- 0737. Componer una canción completa.
- 0738. Escribir un cuento de tres páginas.
- 0739. Crear una obra de arte cada día durante una semana.
- 0740. Hacer un vídeo casero con guion propio (sin subirlo).
- 0741. Escribir 100 palabras al día durante un mes.
- 0742. Diseñar 10 logotipos en una tarde.
- 0743. Hacer un cortometraje mudo.
- 0744. Escribir una obra de teatro completa.

Retos sociales

- 0745. Hablar con cinco personas nuevas.

- 0746. Presentarse en público durante un minuto.
- 0747. Dar las gracias a diez personas en un día.
- 0748. Hacer un cumplido sincero cada día una semana.
- 0749. Conocer el nombre de todos los porteros del barrio.
- 0750. Preguntar tres cosas nuevas cada día una semana.
- 0751. Dar la mano firme al saludar durante 30 días.
- 0752. Sostener la mirada al hablar en cada conversación.
- 0753. Ayudar a un desconocido cada día una semana.
- 0754. Escuchar sin interrumpir toda una comida.

Retos de disciplina

- 0755. Un día entero sin quejarse.
- 0756. Una semana sin decir "aburrido".
- 0757. Un mes sin comprar nada superfluo.
- 0758. Una semana comiendo verdura en todas las comidas.
- 0759. Un mes practicando 15 minutos algo nuevo cada día.
- 0760. Un día sin discutir con hermanos.
- 0761. Una semana leyendo antes de dormir.
- 0762. Un mes ordenando el cuarto cada mañana.
- 0763. Una semana yendo a dormir a la hora.
- 0764. Un día haciendo todo con la mano no dominante.

Retos originales

- 0765. Aprender un truco de magia y hacerlo público.
- 0766. Aprender a chasquear los dedos.
- 0767. Aprender a silbar con los dedos.
- 0768. Aprender malabares con tres pelotas.
- 0769. Aprender a decir "hola" en cinco idiomas.
- 0770. Aprender palabras clave en lengua de signos.
- 0771. Aprender a escribir con letra bonita (caligrafía).
- 0772. Aprender a hacer sombras chinescas.
- 0773. Aprender a mover cada dedo del pie.
- 0774. Aprender a doblar un billete origami.
- 0775. Aprender los nudos marinos más importantes.
- 0776. Aprender a leer un pentagrama sencillo.
- 0777. Aprender a hacer punto o ganchillo.
- 0778. Aprender a lanzar un boomerang.
- 0779. Aprender el alfabeto morse.

Más ideas para explorar

- 0780. Reto de leer 5 libros en un mes.
- 0781. Reto de aprender palabra nueva cada día.
- 0782. Reto de ordenar cuarto cada mañana un mes.
- 0783. Reto de ayudar a alguien cada día una semana.
- 0784. Reto de sonreír a diez personas al día.
- 0785. Reto de escribir tres cosas buenas cada noche.
- 0786. Reto de meditar 5 minutos al día un mes.
- 0787. Reto de correr 5 minutos al día una semana.
- 0788. Reto de no gritar durante todo un día.

- 0789.** Reto de decir la verdad siempre un mes.
- 0790.** Reto de escuchar sin interrumpir todo el día.
- 0791.** Reto de comer verduras en cada comida una semana.
- 0792.** Reto de beber dos litros de agua al día.
- 0793.** Reto de acostarse a las 22:00 durante un mes.
- 0794.** Reto de aprender canciones nuevas.
- 0795.** Reto de conocer 10 vecinos por su nombre.
- 0796.** Reto de leer periódico infantil una semana.
- 0797.** Reto de escribir carta a mano cada semana.
- 0798.** Reto de dibujar diariamente 30 días.
- 0799.** Reto de reciclar todo un mes correctamente.
- 0800.** Reto de ahorrar 1€ al día durante un mes.
- 0801.** Reto de aprender 20 banderas.
- 0802.** Reto de memorizar capitales europeas.
- 0803.** Reto de subir escaleras siempre un mes.
- 0804.** Reto de no tocar el móvil un día entero.
- 0805.** Reto de comer despacio y masticar 30 veces.
- 0806.** Reto de aprender un truco al mes.
- 0807.** Reto de cantar cada día en la ducha.
- 0808.** Reto de escribir un cuento por semana.
- 0809.** Reto de aprender 100 palabras en otro idioma.
- 0810.** Reto de andar 10.000 pasos diarios una semana.
- 0811.** Reto de saludar a todo el que te cruces.

CAPÍTULO

09

Sensoriales y mindfulness

Cinco sentidos, cuerpo y presencia. Volver al aquí sin distracciones.

100

ACTIVIDADES

09 Sensoriales y mindfulness

Cinco sentidos, cuerpo y presencia. Volver al aquí sin distracciones.

Vista

- 0812. Observar durante cinco minutos una hormiga.
- 0813. Buscar cinco tonos de azul en el salón.
- 0814. Mirar un cuadro y describirlo con 20 palabras.
- 0815. Observar el cielo cinco minutos y anotar cambios.
- 0816. Mirar por la ventana con concentración diez minutos.
- 0817. Buscar diez detalles nuevos en tu habitación.
- 0818. Observar tu mano como si fuera la primera vez.
- 0819. Mirar el agua correr del grifo durante un minuto.
- 0820. Observar las llamas de una vela.
- 0821. Fijarse en cómo se mueve una hoja al viento.
- 0822. Ver caer la lluvia sin distracciones.
- 0823. Observar tu reflejo sin juzgar.
- 0824. Mirar a un ser querido sin decir nada.
- 0825. Fijarse en los ojos de tu mascota.
- 0826. Observar la luz cambiar en una habitación una hora.

Oído

- 0827. Escuchar cinco minutos y anotar todos los sonidos.
- 0828. Adivinar sonidos con los ojos cerrados.
- 0829. Cerrar los ojos y localizar cada sonido en el espacio.
- 0830. Escuchar la música favorita concentrado solo.
- 0831. Grabar sonidos del barrio y escucharlos después.
- 0832. Diferenciar los sonidos del bosque y de la ciudad.
- 0833. Buscar el silencio más grande posible.
- 0834. Escuchar el propio corazón después de correr.
- 0835. Escuchar respiración propia durante tres minutos.
- 0836. Identificar tres canciones solo por dos notas.

Tacto

- 0837. Adivinar objetos con los ojos vendados solo por tacto.
- 0838. Sentir cinco texturas distintas en un minuto.
- 0839. Meter las manos en agua fría y luego caliente.
- 0840. Andar descalzo por cinco superficies diferentes.
- 0841. Sentir el viento en la cara sin abrir los ojos.
- 0842. Comparar peso de dos objetos parecidos.
- 0843. Palpar telas y adivinar de qué material son.
- 0844. Sentir arena entre los dedos con atención.
- 0845. Comparar texturas de tres frutas distintas.
- 0846. Sentir el propio pulso en la muñeca.

Olfato y gusto

- 0847. Reconocer olores del bote de especias con los ojos cerrados.

- 0848. Cata a ciegas de tres frutas distintas.
- 0849. Comparar el olor de tres flores.
- 0850. Reconocer olores familiares (casa, colegio).
- 0851. Cocinar oliendo cada ingrediente antes de usarlo.
- 0852. Probar chocolate con atención plena.
- 0853. Adivinar sabores mezclando tres alimentos.
- 0854. Diferenciar cinco téis distintos por olor.
- 0855. Oler la lluvia y describir el aroma.
- 0856. Cata de tres tipos de pan.

Mindfulness

- 0857. Respiración cuadrada durante cinco minutos.
- 0858. Escaneo corporal de pies a cabeza.
- 0859. Meditación con música tranquila cinco minutos.
- 0860. Comer una pasa durante diez minutos con atención.
- 0861. Contar del uno al cien respirando profundo.
- 0862. Meditación con vela y respiración.
- 0863. Yoga suave antes de dormir.
- 0864. Escritura consciente sobre el día.
- 0865. Gratitud: escribir cinco cosas cada noche.
- 0866. Meditación caminando en el parque.

Sensorial creativo

- 0867. Rodar por el césped con los ojos cerrados.
- 0868. Bailar con los ojos cerrados una canción entera.
- 0869. Pintar con los pies.
- 0870. Comer con la mano no dominante.
- 0871. Andar de espaldas por el pasillo.
- 0872. Vestirse con los ojos cerrados.
- 0873. Explorar la casa a oscuras con linterna.
- 0874. Cocinar sin mirar (con supervisión).
- 0875. Dibujar tumbado boca arriba.
- 0876. Meditar boca abajo.
- 0877. Escuchar música tumbado en el suelo.
- 0878. Reconocer objetos por temperatura.
- 0879. Diferenciar el peso de tres monedas iguales.
- 0880. Meditar contando pasos al andar.
- 0881. Sentir cómo late el corazón después de saltar.

Más ideas para explorar

- 0882. Meditación de gratitud al despertar.
- 0883. Meditación caminando descalzo por casa.
- 0884. Respiración lenta contando 10 inhalaciones.
- 0885. Escaneo corporal antes de dormir.
- 0886. Meditar mirando fijamente una vela.
- 0887. Meditación con música clásica suave.
- 0888. Meditación de escucha atenta 10 minutos.
- 0889. Yoga sencillo por la mañana temprano.
- 0890. Estiramiento matutino con música tranquila.

- 0891.** Reconocer cinco olores del baño.
- 0892.** Explorar texturas del salón con ojos cerrados.
- 0893.** Comparar tres sabores en desayuno.
- 0894.** Reconocer sonidos ambientales del cole.
- 0895.** Meditación observando el propio corazón latir.
- 0896.** Respiración de fuego al despertarse.
- 0897.** Sentir la temperatura del agua al ducharse.
- 0898.** Reconocer melodías con solo dos notas.
- 0899.** Meditar visualizando lugar tranquilo.
- 0900.** Sentir la ropa sobre la piel con atención.
- 0901.** Reconocer perfumes de tres familiares.
- 0902.** Meditación sobre la vela de cumpleaños.
- 0903.** Escuchar el reloj hacer tictac 5 minutos.
- 0904.** Sentir el propio peso sobre el suelo.
- 0905.** Meditación imaginando un jardín propio.
- 0906.** Reconocer al tacto tres tipos de tela.
- 0907.** Meditación sobre la respiración de la mascota.
- 0908.** Sentir la textura del pelo propio.
- 0909.** Reconocer platos por el olor mientras cocinan.
- 0910.** Meditación cantando bocca chiusa.
- 0911.** Reconocer voces de familiares con ojos cerrados.
- 0912.** Sentir el propio pulso en distintos puntos.
- 0913.** Meditación observando las nubes 10 minutos.

CAPÍTULO

10

Lectura y narrativa

Leer, escribir, contar. La palabra como juego, no como tarea.

100

ACTIVIDADES

10 Lectura y narrativa

Leer, escribir, contar. La palabra como juego, no como tarea.

Lectura activa

- 0914. Leer un libro en voz alta a un peluche.
- 0915. Leer con la familia por turnos, un capítulo cada uno.
- 0916. Elegir un libro por la portada, sin leer la sinopsis.
- 0917. Leer al aire libre bajo un árbol.
- 0918. Leer con linterna debajo de las mantas.
- 0919. Releer un libro favorito de la infancia.
- 0920. Leer un libro completo en un día lluvioso.
- 0921. Empezar un libro nuevo cada mes.
- 0922. Leer en el balcón al atardecer.
- 0923. Leer sin marcar ni subrayar, solo disfrutar.
- 0924. Leer un libro de poesía completo.
- 0925. Leer una novela clásica adaptada.
- 0926. Leer un cuento infantil de otra cultura.
- 0927. Leer con música suave de fondo.
- 0928. Leer libros de temas totalmente nuevos.

Escritura creativa

- 0929. Inventar un final alternativo para un cuento conocido.
- 0930. Escribir un poema absurdo con rimas obligatorias.
- 0931. Componer historia con solo seis palabras.
- 0932. Escribir una carta a uno mismo del futuro.
- 0933. Diseñar la biografía imaginaria de un abuelo.
- 0934. Escribir un diario personal secreto.
- 0935. Componer haikus sobre el día.
- 0936. Escribir un cuento con final feliz obligado.
- 0937. Escribir un texto misterioso sin resolver.
- 0938. Redactar una carta al periódico.

Narrativa oral

- 0939. Grabar un audiocuento inventado con la voz propia.
- 0940. Contar cuentos alrededor de una vela.
- 0941. Adaptar un cuento a otro escenario (Cenicienta espacial).
- 0942. Contar la historia de un objeto de casa.
- 0943. Improvisar cuentos con palabras al azar.
- 0944. Contar el día como si fuera una película.
- 0945. Grabar podcasts inventados con hermanos.
- 0946. Narrar un cuento con voces de personajes.
- 0947. Contar mitos griegos con dibujos.
- 0948. Grabar cuentos para los abuelos.

Reseñas y crítica

- 0949. Hacer una crítica del último libro leído.

- 0950. Escribir reseñas de películas familiares.
- 0951. Crear un top 10 de libros favoritos.
- 0952. Escribir análisis de canciones.
- 0953. Reseñar restaurantes ficticios.
- 0954. Comparar tres libros del mismo autor.
- 0955. Crear un blog familiar de reseñas.
- 0956. Escribir sobre por qué te gusta un libro.
- 0957. Diseñar sistemas de puntuación propios.
- 0958. Recomendar libros a familiares por escrito.

Juegos con palabras

- 0959. Trabalenguas por turnos.
- 0960. Palabras encadenadas por categoría.
- 0961. Inventar palabras nuevas con significado propio.
- 0962. Definir palabras raras del diccionario.
- 0963. Buscar sinónimos hasta el infinito.
- 0964. Inventar el diccionario de un idioma inventado.
- 0965. Jugar al Scattergories familiar.
- 0966. Hacer acrósticos con nombres.
- 0967. Inventar rimas para palabras difíciles.
- 0968. Crear un cuento con palabras al azar.

Cultura literaria

- 0969. Ilustrar la escena favorita de un libro.
- 0970. Diseñar la portada alternativa de un libro.
- 0971. Comparar cuentos clásicos de diferentes culturas.
- 0972. Ver la película de un libro y compararla.
- 0973. Investigar la biografía de un autor favorito.
- 0974. Escribir cartas a autores vivos.
- 0975. Visitar una biblioteca pública semanalmente.
- 0976. Participar en un club de lectura infantil.
- 0977. Asistir a una obra de teatro familiar.
- 0978. Ir a una feria del libro.
- 0979. Coleccionar autógrafos de escritores.
- 0980. Grabar reflexiones sobre libros leídos.
- 0981. Crear un mapa de países donde suceden libros.
- 0982. Diseñar un árbol genealógico de personajes.
- 0983. Compartir lecturas favoritas con amigos.

Más ideas para explorar

- 0984. Leer un libro sobre otro país.
- 0985. Leer poesía en voz alta con entonación.
- 0986. Leer con voz de personaje diferente en cada frase.
- 0987. Escribir cuento con animales personificados.
- 0988. Escribir carta a un abuelo lejano.
- 0989. Escribir un cuento largo dividido en capítulos.
- 0990. Leer un cuento a hermano pequeño cada noche.
- 0991. Escribir cuento con protagonista real de la familia.
- 0992. Leer libro en voz alta al perro.

- 0993. Escribir cuento sobre el barrio.
- 0994. Leer un libro histórico de aventura.
- 0995. Escribir cuento sobre viajes imaginarios.
- 0996. Leer un libro sobre dinosaurios.
- 0997. Escribir un poema por semana.
- 0998. Leer un libro sobre astronautas.
- 0999. Escribir cuento inspirado en un sueño.
- 1000. Leer un libro sobre piratas.
- 1001. Escribir un cuento con humor absurdo.
- 1002. Leer un cuento en catalán/gallego/euskera.
- 1003. Escribir un poema al mar.
- 1004. Leer un libro sobre magos y hechiceros.
- 1005. Escribir cuento con moraleja propia.
- 1006. Leer un libro sobre inventores famosos.
- 1007. Escribir una carta al futuro yo de 30 años.
- 1008. Leer un libro sobre exploradores.
- 1009. Escribir un cuento sobre un objeto perdido.
- 1010. Leer libro sobre historia antigua.
- 1011. Escribir un cuento sobre un día ideal.
- 1012. Leer libro sobre paleontología.
- 1013. Escribir cuento con final abierto.
- 1014. Leer libro sobre música y compositores.
- 1015. Escribir un diálogo entre dos amigos ficticios.

CAPÍTULO

11

Ciencia y experimentos caseros

Preguntas, hipótesis y pequeños experimentos con lo que hay en casa.

100

ACTIVIDADES

11 Ciencia y experimentos caseros

Preguntas, hipótesis y pequeños experimentos con lo que hay en casa.

Física básica

- 1016. Volcán de bicarbonato y vinagre.
- 1017. Densidad de líquidos en un vaso.
- 1018. Palancas con cucharas y pesos.
- 1019. Poleas con cordel y polea de tender.
- 1020. Imanes atrayendo objetos de casa.
- 1021. Estática con globos y pelo.
- 1022. Prisma con vaso de agua descomponiendo luz.
- 1023. Péndulo simple con hilo y peso.
- 1024. Fuerza centrífuga con cubo de agua.
- 1025. Presión atmosférica con vaso boca abajo.
- 1026. Fuerza del aire con papel y regla.
- 1027. Rebote de pelotas de distinto material.
- 1028. Caída libre desde distintas alturas.
- 1029. Equilibrio con clavo y corcho.
- 1030. Vibración de una regla en la mesa.

Química segura

- 1031. Slime casero con cola y bicarbonato.
- 1032. Cristales de sal en agua saturada.
- 1033. Tinta invisible con limón y calor.
- 1034. Cambio de color con lombarda.
- 1035. Descomposición de fruta observada una semana.
- 1036. Efervescencia con levadura y azúcar.
- 1037. Reacción de vinagre y bicarbonato en globo.
- 1038. Fermentación de yogur casero.
- 1039. Elaboración de queso fresco.
- 1040. Pintura mágica con leche y jabón.

Biología casera

- 1041. Germinar lentejas en algodón.
- 1042. Observar el crecimiento de una planta día a día.
- 1043. Identificar las partes de una flor.
- 1044. Observar bichos con lupa en el jardín.
- 1045. Estudiar el ciclo de vida de una mariposa.
- 1046. Aprender el nombre científico de tu mascota.
- 1047. Investigar por qué se caen las hojas en otoño.
- 1048. Descubrir cómo respiran los peces.
- 1049. Estudiar cómo hacen la miel las abejas.
- 1050. Aprender el sistema digestivo con un dibujo.

Astronomía

- 1051. Aprender los planetas del sistema solar.

- 1052. Observar la luna con binoculares.
- 1053. Identificar tres constelaciones.
- 1054. Ver la Estrella Polar en noche despejada.
- 1055. Aprender por qué hay estaciones.
- 1056. Ver un eclipse con protección adecuada.
- 1057. Identificar Venus como estrella de la mañana.
- 1058. Aprender la diferencia entre estrella y planeta.
- 1059. Ver la Vía Láctea desde un lugar oscuro.
- 1060. Investigar las misiones espaciales famosas.

Meteorología

- 1061. Fabricar un pluviómetro casero.
- 1062. Anotar el tiempo cada día durante un mes.
- 1063. Predecir el tiempo mirando el cielo.
- 1064. Aprender los tipos de nubes.
- 1065. Medir la temperatura durante el día.
- 1066. Fabricar un termómetro básico.
- 1067. Estudiar cómo se forma un tornado.
- 1068. Aprender por qué llueve.
- 1069. Observar la niebla y sus condiciones.
- 1070. Fabricar una veleta casera.

Curiosidad científica

- 1071. Preguntar "por qué" cinco veces al día.
- 1072. Hacer una lista de todo lo que no entiendes.
- 1073. Investigar una duda cada semana.
- 1074. Escribir tu propia enciclopedia de curiosidades.
- 1075. Estudiar cómo funciona el cuerpo humano.
- 1076. Aprender el nombre de tres huesos por semana.
- 1077. Investigar inventos famosos.
- 1078. Descubrir cómo funciona un motor sencillo.
- 1079. Estudiar animales en peligro de extinción.
- 1080. Investigar la vida en el fondo del mar.
- 1081. Aprender sobre volcanes y terremotos.
- 1082. Descubrir cómo se hace el papel.
- 1083. Estudiar el ciclo del agua.
- 1084. Investigar el arcoíris y sus colores.
- 1085. Aprender por qué el cielo es azul.

Más ideas para explorar

- 1086. Experimento del huevo en botella.
- 1087. Experimento del huevo flotante en agua salada.
- 1088. Experimento del arcoíris en un vaso.
- 1089. Experimento con imanes y limaduras.
- 1090. Experimento con globo eléctrico y estática.
- 1091. Experimento del volcán casero grande.
- 1092. Experimento de la vela apagada por gas.
- 1093. Experimento del ojo humano con lupa.
- 1094. Experimento con presión del agua.

- 1095. Experimento con hielo derretido.
- 1096. Experimento de plantas hacia la luz.
- 1097. Experimento con mezcla de aceite y agua.
- 1098. Experimento del papel absorbente colores.
- 1099. Experimento con lombardas y ácido/base.
- 1100. Experimento del cohete de vinagre.
- 1101. Experimento con lentejas germinando.
- 1102. Experimento del huevo transparente.
- 1103. Experimento de agua en distintas temperaturas.
- 1104. Experimento de sombras y ángulos.
- 1105. Experimento con péndulo.
- 1106. Experimento de fuerza centrípeta.
- 1107. Experimento de electricidad con globo.
- 1108. Experimento con densidad y jarabe.
- 1109. Experimento del arcoíris con espejo.
- 1110. Experimento con vasos comunicantes.
- 1111. Experimento de espejismos.
- 1112. Experimento del clima con termómetro.
- 1113. Experimento con reloj de arena casero.
- 1114. Experimento de erosión del agua.
- 1115. Experimento con cristalización de sal.
- 1116. Experimento con levadura y azúcar.
- 1117. Experimento con leche y colores.

CAPÍTULO

12

Música y sonido

Cantar, tocar, escuchar. Descubrir que el sonido está en todas partes.

100

ACTIVIDADES

12 Música y sonido

Cantar, tocar, escuchar. Descubrir que el sonido está en todas partes.

Instrumentos caseros

- 1118. Fabricar maracas con botellas y arroz.
- 1119. Tambor con cubo y palillos.
- 1120. Guitarra con caja y gomas elásticas.
- 1121. Flauta de pan con pajitas cortadas.
- 1122. Xilófono con vasos de agua a distintas alturas.
- 1123. Panderetas con chapas y aros.
- 1124. Kazoo con papel y peine.
- 1125. Palo de lluvia con tubo y arroz.
- 1126. Tambor de arena con caja y arena.
- 1127. Cascabeles con lata y piedras.

Canto y voz

- 1128. Cantar en la ducha una canción entera.
- 1129. Componer una canción sobre el día.
- 1130. Improvisar melodías sin letra.
- 1131. Cantar canciones de cuando eran pequeños los padres.
- 1132. Hacer un coro familiar.
- 1133. Cantar canciones de otros países.
- 1134. Grabarse cantando y escuchar la propia voz.
- 1135. Aprender canciones en otro idioma.
- 1136. Cantar villancicos en junio (por reírse).
- 1137. Componer un himno familiar.

Escucha musical

- 1138. Escuchar un concierto entero sin hacer nada más.
- 1139. Ver a un músico callejero.
- 1140. Descubrir la música de los abuelos.
- 1141. Aprender el nombre de tres compositores clásicos.
- 1142. Escuchar diez géneros diferentes en un día.
- 1143. Ir a un concierto en directo.
- 1144. Escuchar una ópera completa (empezar por Mozart).
- 1145. Comparar dos versiones de la misma canción.
- 1146. Aprender canciones tradicionales españolas.
- 1147. Escuchar música que odias y encontrar algo bueno.

Ritmo y percusión

- 1148. Aprender a marcar el compás con las manos.
- 1149. Palmear ritmos e imitar.
- 1150. Percusión corporal (palmas, muslos, pisada).
- 1151. Aprender el ritmo del reggaetón, rock, salsa.
- 1152. Marcar ritmos con objetos de la cocina.
- 1153. Jugar a repetir ritmos por turnos.

- 1154. Aprender a llevar el compás bailando.
- 1155. Inventar ritmos y grabarlos.
- 1156. Aprender palmas flamencas.
- 1157. Marcar ritmos con la boca (beatbox).

Aprendizaje musical

- 1158. Aprender las notas musicales básicas.
- 1159. Leer un pentagrama sencillo.
- 1160. Aprender un instrumento durante un mes.
- 1161. Aprender la escala de Do en un teclado.
- 1162. Estudiar teoría musical básica.
- 1163. Aprender solfeo básico.
- 1164. Identificar instrumentos por su sonido.
- 1165. Aprender qué es el compás.
- 1166. Reconocer tonos mayores y menores.
- 1167. Estudiar la historia de la música por épocas.

Creatividad musical

- 1168. Componer una canción con guitarra o piano.
- 1169. Grabar un disco casero de tres canciones.
- 1170. Escribir una banda sonora para un día familiar.
- 1171. Componer música para un cuento inventado.
- 1172. Crear una lista de reproducción por temática.
- 1173. Bailar sin música siguiendo un ritmo mental.
- 1174. Diseñar el logo de una banda inventada.
- 1175. Componer un rap sobre la familia.
- 1176. Escribir letras de canciones sobre temas cotidianos.
- 1177. Grabar un podcast musical casero.
- 1178. Componer un jingle publicitario para un producto ficticio.
- 1179. Adaptar canciones existentes con letras nuevas.
- 1180. Improvisar dúos musicales con hermanos.
- 1181. Grabar sonidos ambientales y componer con ellos.
- 1182. Componer una nana original para hermanos pequeños.

Más ideas para explorar

- 1183. Aprender a cantar en canon con familia.
- 1184. Componer canción sobre la mascota.
- 1185. Cantar en la ducha una canción operística.
- 1186. Aprender el himno de España.
- 1187. Componer villancico propio.
- 1188. Cantar con voz grave y aguda alternando.
- 1189. Aprender canciones populares españolas.
- 1190. Componer melodía con solo tres notas.
- 1191. Cantar imitando estilos musicales.
- 1192. Aprender a leer partituras sencillas.
- 1193. Componer letra para melodía existente.
- 1194. Cantar en desafinado por diversión.
- 1195. Aprender canciones de comba.
- 1196. Componer un rap sobre el cole.

- 1197.** Cantar a dúo con hermano.
- 1198.** Aprender canciones de otras generaciones.
- 1199.** Componer canción sobre el desayuno.
- 1200.** Cantar canciones de cuna a peluches.
- 1201.** Aprender a improvisar melodías.
- 1202.** Componer un vals para bailar en casa.
- 1203.** Cantar canciones de películas Disney.
- 1204.** Aprender canciones de gospel.
- 1205.** Componer canción de amistad.
- 1206.** Cantar con auriculares silenciosos.
- 1207.** Aprender a hacer beatbox básico.
- 1208.** Componer canciones para dormir.
- 1209.** Cantar con distinto acento en cada estrofa.
- 1210.** Aprender canciones de otras culturas.
- 1211.** Componer una banda sonora para el fin de semana.
- 1212.** Cantar imitando cantantes famosos.
- 1213.** Aprender canciones tradicionales infantiles.
- 1214.** Componer un jingle para producto ficticio.

CAPÍTULO

13

Construcción e ingeniería

*Diseñar, montar, probar y mejorar. Ingeniería en
formato casero.*

100

ACTIVIDADES

13 Construcción e ingeniería

Diseñar, montar, probar y mejorar. Ingeniería en formato casero.

Estructuras básicas

- 1215. Torre de vasos de plástico lo más alta posible.
- 1216. Puente con palillos y plastilina.
- 1217. Rascacielos con espaguetis y malvaviscos.
- 1218. Casa de naipes lo más alta posible.
- 1219. Torre de bloques con manos no dominantes.
- 1220. Construir un iglú con azucarillos.
- 1221. Hacer una torre de latas de conserva.
- 1222. Construir con palos de helado y cola.
- 1223. Torre con bloques de madera.
- 1224. Estructura tridimensional con clips.

Circuitos y mecanismos

- 1225. Fabricar una polea con cordel.
- 1226. Circuito de canicas con tubos de cartón.
- 1227. Rampa de coches con velocidad medible.
- 1228. Fabricar una catapulta pequeña.
- 1229. Molinillo de viento funcional.
- 1230. Rueda de agua casera.
- 1231. Circuito eléctrico simple con pila y bombilla.
- 1232. Fabricar un embudo funcional.
- 1233. Circuito de dominó gigante.
- 1234. Máquina de Rube Goldberg pequeña.

Puentes y arquitectura

- 1235. Puente colgante con cuerdas.
- 1236. Puente de arco con bloques.
- 1237. Diseñar un puente que aguante peso.
- 1238. Construir un teleférico entre dos sillas.
- 1239. Fabricar un ascensor de cartón.
- 1240. Diseñar una casa modular con cajas.
- 1241. Construir un castillo medieval detallado.
- 1242. Fabricar una torre de vigilancia.
- 1243. Diseñar una pirámide egipcia.
- 1244. Construir maquetas de edificios reales.

Vehículos

- 1245. Fabricar un coche con carrete de hilo y gomas.
- 1246. Construir un barco de vela pequeño.
- 1247. Fabricar un tren de cartón.
- 1248. Construir un avión de papel avanzado.
- 1249. Fabricar un helicóptero de papel.
- 1250. Diseñar un carrito con ruedas de tapones.

- 1251. Construir una nave espacial de cartón.
- 1252. Fabricar un patinete con tablas.
- 1253. Construir un cohete con botella.
- 1254. Diseñar un submarino de juguete.

Casas y refugios

- 1255. Fuerte con sábanas y sillas.
- 1256. Cabaña con ramas en el jardín.
- 1257. Casita en el árbol con supervisión.
- 1258. Iglú de nieve (en climas fríos).
- 1259. Tienda de campaña en el salón.
- 1260. Refugio secreto en el armario.
- 1261. Casita para el perro con cartón.
- 1262. Nido de pájaros hecho a mano.
- 1263. Casa de muñecas con tres pisos.
- 1264. Cabaña de madera con palillos.

Ingeniería creativa

- 1265. Máquina inútil pero divertida.
- 1266. Robot ficticio con cajas y latas.
- 1267. Aparato para regar plantas solo.
- 1268. Sistema de correo interno en casa.
- 1269. Alarma casera con cuerda y campanillas.
- 1270. Máquina de recoger juguetes ficticia.
- 1271. Sistema de poleas para subir cosas al balcón.
- 1272. Ascensor para muñecos.
- 1273. Sistema de mensajes secretos entre habitaciones.
- 1274. Máquina para no tener que levantarse del sofá.
- 1275. Robot doméstico ficticio de cartón.
- 1276. Sistema de vigilancia ficticio.
- 1277. Aparato mágico que "lea la mente".
- 1278. Máquina que "predice el tiempo".
- 1279. Invento definitivo para el cole (diseño y planos).

Más ideas para explorar

- 1280. Construir un puente con clips y goma.
- 1281. Fabricar una polea con cordel y rueda.
- 1282. Construir estructura resistente al viento.
- 1283. Fabricar un lanzador de canicas.
- 1284. Construir torre resistente a temblores.
- 1285. Fabricar una rampa con caída regulable.
- 1286. Construir una casa con puertas móviles.
- 1287. Fabricar un carrusel con base giratoria.
- 1288. Construir un edificio con 10 pisos.
- 1289. Fabricar un puente levadizo con cuerdas.
- 1290. Construir una torre con cubiertos.
- 1291. Fabricar un escenario con luces caseras.
- 1292. Construir un helicóptero con hélices móviles.
- 1293. Fabricar molinillo de agua funcional.

- 1294.** Construir una tirolina en casa segura.
- 1295.** Fabricar un cohete propulsado por globo.
- 1296.** Construir avión con motor de goma.
- 1297.** Fabricar puente colgante con cordón.
- 1298.** Construir estación espacial completa.
- 1299.** Fabricar un cable teleférico entre sillas.
- 1300.** Construir torre con material reciclado.
- 1301.** Fabricar un submarino de juguete.
- 1302.** Construir un molino de viento decorativo.
- 1303.** Fabricar una noria de cartón.
- 1304.** Construir laberinto para canicas.
- 1305.** Fabricar un dispensador de agua.
- 1306.** Construir tren con vagones móviles.
- 1307.** Fabricar un lanzador de aviones papel.
- 1308.** Construir castillo con murallas.
- 1309.** Fabricar sistema de riego casero.
- 1310.** Construir teleférico funcional pequeño.
- 1311.** Fabricar un mecanismo de reloj de arena.

CAPÍTULO

14

Juegos clásicos y de mesa (sin comprar)

Los juegos de siempre y otros inventados con papel, lápiz y ganas.

100

ACTIVIDADES

14 Juegos clásicos y de mesa (sin comprar)

Los juegos de siempre y otros inventados con papel, lápiz y ganas.

Juegos de papel y lápiz

- 1312. Tres en raya campeonato familiar.
- 1313. Barcos con dos hojas cuadrículadas.
- 1314. Ahorcado con palabras temáticas.
- 1315. Puntos y cuadros hasta llenar hoja.
- 1316. Batalla de tanques dibujada.
- 1317. Lápiz cazador con laberintos.
- 1318. Sopa de letras creada a mano.
- 1319. Crucigrama inventado.
- 1320. Pictionary con temas raros.
- 1321. Continúa el dibujo por turnos.

Juegos con dados

- 1322. Yatzy tradicional.
- 1323. 10.000 con tres dados.
- 1324. Batalla de dados por número mayor.
- 1325. Historia inventada según tirada.
- 1326. Sumar hasta 100 lo más rápido posible.
- 1327. Restar del 100 al 0.
- 1328. Multiplicar tirada por edad.
- 1329. Adivinar cuántos dados suman más de 15.
- 1330. Carrera de fichas con dados.
- 1331. Inventar juegos nuevos con seis dados.

Cartas

- 1332. Póker con normas familiares.
- 1333. Cinquillo por parejas.
- 1334. Chinchón con reglas propias.
- 1335. Solitario clásico.
- 1336. Guerra con cartas.
- 1337. Memory con cartas colocadas boca abajo.
- 1338. Espadas y bastones a la brisca.
- 1339. Mus para principiantes.
- 1340. Escoba familiar.
- 1341. Inventar juego de cartas nuevo.

Juegos verbales

- 1342. Palabras encadenadas por categoría.
- 1343. Veo veo temático.
- 1344. Adivinanzas por turnos.

- 1345. Categorías (país, animal, ciudad por letra).
- 1346. Basta o Stop, familiar.
- 1347. Preguntas y respuestas rápidas.
- 1348. Trabalenguas record.
- 1349. Rimas encadenadas.
- 1350. Contar historia entre todos, frase a frase.
- 1351. Sí, no, blanco, negro (juego prohibido).

Juegos de patio

- 1352. Rayuela pintada con tiza.
- 1353. Comba con canciones tradicionales.
- 1354. Chapas en circuito.
- 1355. Elástico entre dos.
- 1356. Escondite inglés.
- 1357. Un, dos, tres, pollito inglés.
- 1358. Pilla-pilla congelado.
- 1359. Zapatilla por detrás.
- 1360. Escondite tradicional.
- 1361. Gallinita ciega.

Juegos de casa

- 1362. Quién es quién dibujado.
- 1363. Adivinar la palabra en la frente (post-it).
- 1364. Charadas familiares.
- 1365. Dígalo con mímica.
- 1366. Time's Up casero.
- 1367. Trivial familiar con preguntas propias.
- 1368. Monopoly con reglas propias.
- 1369. Ajedrez para principiantes.
- 1370. Damas.
- 1371. Backgammon.
- 1372. Go Fish.
- 1373. Uno con cartas caseras.
- 1374. Batalla naval en papel.
- 1375. Pinturillo (Pictionary).
- 1376. Fabricar un tablero de la oca personalizado.

Más ideas para explorar

- 1377. Domino con 55 fichas familiares.
- 1378. Ajedrez rápido de 5 minutos por partida.
- 1379. Damas con jugadas ciegas.
- 1380. Cluedo casero con pistas propias.
- 1381. Risk simplificado con mapa dibujado.
- 1382. Monopoly con calles del barrio real.
- 1383. Trivial con preguntas propias hechas.
- 1384. Backgammon con reglas simplificadas.
- 1385. Parcheesi con cuatro jugadores.
- 1386. Go japonés adaptado para niños.
- 1387. Palillos chinos con cronómetro.

- 1388. Tangram con formas geométricas.
- 1389. Rompecabezas dibujado y recortado.
- 1390. Memoria con fotos familiares.
- 1391. Pictionary con pizarra grande.
- 1392. Time's Up con papeles caseros.
- 1393. Charadas con temas específicos.
- 1394. Sopas de letras del abecedario.
- 1395. Batalla naval con hojas cuadriculadas.
- 1396. Puntos y cuadros con premios pequeños.
- 1397. Ahorcado con palabras difíciles.
- 1398. Tres en raya en 3D imaginado.
- 1399. Cinquillo por parejas.
- 1400. Solitario cronometrado.
- 1401. Póker familiar con caramelos.
- 1402. Chinchón por rondas.
- 1403. Escoba con reglas propias.
- 1404. Guerra de cartas por turnos.
- 1405. Mus para principiantes con hermanos.
- 1406. Cartas mágicas inventadas.
- 1407. Ajedrez ciego contra hermano.
- 1408. Damas chinas con canicas.

CAPÍTULO

15

Aprendizaje del mundo

Idiomas, historia, geografía y cultura general. Conocer más para entender más.

100

ACTIVIDADES

15 Aprendizaje del mundo

Idiomas, historia, geografía y cultura general. Conocer más para entender más.

Idiomas

- 1409. Aprender "hola" en cinco idiomas.
- 1410. Saludar en cinco idiomas diferentes al día.
- 1411. Aprender los colores en inglés y francés.
- 1412. Contar del 1 al 20 en tres idiomas.
- 1413. Aprender canción infantil en otro idioma.
- 1414. Escribir postales en varios idiomas.
- 1415. Aprender palabras en lengua de signos.
- 1416. Ver una película en versión original.
- 1417. Leer cuentos bilingües.
- 1418. Aprender el nombre de comidas en otros idiomas.
- 1419. Repetir frases de películas en otro idioma.
- 1420. Aprender expresiones de otras culturas.
- 1421. Diferenciar acentos de un mismo idioma.
- 1422. Escribir nombres en alfabetos distintos.
- 1423. Aprender vocabulario básico en 5 idiomas.

Geografía

- 1424. Localizar 20 países en el mapa.
- 1425. Aprender capitales europeas.
- 1426. Identificar océanos y continentes.
- 1427. Estudiar los ríos de España.
- 1428. Aprender montañas famosas.
- 1429. Localizar ciudades importantes del mundo.
- 1430. Aprender banderas del mundo (20 por semana).
- 1431. Estudiar geografía política de un continente.
- 1432. Aprender husos horarios básicos.
- 1433. Estudiar clima de distintas zonas.

Historia

- 1434. Aprender los presidentes recientes de España.
- 1435. Estudiar civilizaciones antiguas.
- 1436. Aprender épocas de la historia por siglos.
- 1437. Estudiar figuras históricas importantes.
- 1438. Aprender guerras mundiales resumidas.
- 1439. Estudiar historia local del barrio.
- 1440. Aprender historia de familia (genealogía).
- 1441. Estudiar civilizaciones no europeas.
- 1442. Aprender cronologías de eventos importantes.
- 1443. Visitar museos históricos.

Cultura general

- 1444. Aprender obras de arte famosas.

- 1445. Estudiar tres pintores por semana.
- 1446. Aprender monumentos famosos del mundo.
- 1447. Estudiar tres deportes nuevos.
- 1448. Aprender inventos importantes de la humanidad.
- 1449. Estudiar tres científicos importantes.
- 1450. Aprender tres compositores clásicos.
- 1451. Estudiar tres escritores clásicos.
- 1452. Aprender tres filósofos básicos.
- 1453. Estudiar tres arquitectos famosos.

Cocina del mundo

- 1454. Cocinar plato típico de cinco países.
- 1455. Estudiar la historia de cada plato.
- 1456. Aprender modales de la mesa en distintas culturas.
- 1457. Estudiar fiestas culinarias del mundo.
- 1458. Aprender tres postres internacionales.
- 1459. Cocinar desayunos de cinco países.
- 1460. Estudiar bebidas típicas del mundo.
- 1461. Aprender frutas exóticas de cada continente.
- 1462. Cocinar recetas de la cocina árabe.
- 1463. Estudiar la cocina mediterránea.

Cultura viva

- 1464. Ver documentales educativos en familia.
- 1465. Visitar museos locales.
- 1466. Ir a bibliotecas y descubrir secciones nuevas.
- 1467. Asistir a conciertos gratuitos.
- 1468. Participar en actividades culturales del barrio.
- 1469. Descubrir tres fiestas populares locales.
- 1470. Aprender bailes tradicionales españoles.
- 1471. Estudiar tradiciones familiares antiguas.
- 1472. Conocer refranes y su significado.
- 1473. Aprender juegos populares antiguos.
- 1474. Investigar leyendas locales.
- 1475. Estudiar la historia del propio apellido.
- 1476. Aprender vocabulario en desuso.
- 1477. Descubrir instrumentos musicales tradicionales.
- 1478. Conocer el patrimonio cultural cerca de casa.

Más ideas para explorar

- 1479. Aprender 30 palabras nuevas en francés.
- 1480. Estudiar la Antártida y sus animales.
- 1481. Aprender el nombre de 20 países africanos.
- 1482. Estudiar la Ruta de la Seda con mapa.
- 1483. Aprender leyendas nórdicas antiguas.
- 1484. Estudiar el Imperio Romano en 10 fechas.
- 1485. Aprender saludos en 10 idiomas.
- 1486. Estudiar biografía de Nelson Mandela.
- 1487. Aprender sobre Marie Curie.

- 1488. Estudiar el descubrimiento de América.
- 1489. Aprender historia de la moneda española.
- 1490. Estudiar cómo funciona el Parlamento.
- 1491. Aprender geografía de Asia oriental.
- 1492. Estudiar la civilización maya.
- 1493. Aprender historia de los Reyes Católicos.
- 1494. Estudiar el arte del Renacimiento.
- 1495. Aprender inventos del siglo XX.
- 1496. Estudiar la vida de Gandhi.
- 1497. Aprender historia de la aviación.
- 1498. Estudiar la Revolución Francesa.
- 1499. Aprender historia de Egipto antiguo.
- 1500. Estudiar los océanos y sus habitantes.
- 1501. Aprender historia de la música clásica.
- 1502. Estudiar biografía de Frida Kahlo.
- 1503. Aprender historia del cine.
- 1504. Estudiar los volcanes activos del mundo.
- 1505. Aprender geografía de América del Sur.
- 1506. Estudiar la Segunda Guerra Mundial.
- 1507. Aprender historia del arte moderno.
- 1508. Estudiar el sistema Naciones Unidas.
- 1509. Aprender historia de los deportes olímpicos.
- 1510. Estudiar la biodiversidad del Amazonas.

Y esto es solo el principio.

1.500 actividades es un buen punto de partida. Pero lo importante no es que las hagas todas. Es que estas ideas recuperen espacios que se habían perdido: el juego libre, el aburrimiento útil, el vínculo familiar sin pantalla, el aprendizaje que ocurre cuando nadie está enseñando explícitamente.

Si esta guía te ha servido, compártela con otras familias. Y visita **bestschoolsinspain.com** para descubrir colegios internacionales y privados en España que integran creatividad, autonomía y bienestar emocional como parte del método educativo, no como decoración.

"El aburrimiento no se cura con Netflix. Se cura con ideas, tiempo y confianza en la creatividad de tu hijo."

BEST SCHOOLS IN SPAIN

Guía educativa para familias · 2026

bestschoolsinspain.com