



# GUÍA de ACTIVIDADES y JUEGOS para realizar EN CASA

Algunas ideas y consejos

En la presente Guía encontrarás ideas y consejos sobre diferentes juegos y actividades para realizar en casa, con el propósito de disfrutar y pasar tiempo de calidad en familia.

Verás que los juegos son sencillos y muchas de las actividades son acciones cotidianas de nuestro día a día, pero pensadas para realizarlas en familia y que contribuyan igualmente a nuestro bienestar personal.

Esperamos que te sirva de ayuda.



# LISTADO

ACTIVIDADES Y JUEGOS para realizar EN CASA

**LEER**

**BAILAR**

**HABLAR**

**DIBUJAR  
y  
PINTAR**

**ESCUCHAR  
MÚSICA**

**HACER  
EJERCICIO**

**ESCRIBIR**

**COMPARTIR  
TAREAS**

**JUEGOS**

**COCINAR**

**CANTAR**

**USO  
PANTALLAS**



**LEER**

Leer libros, cuentos, comics, revistas didácticas... es un hábito muy beneficioso para adultos y menores.

Y si lo hacéis en grupo, toda la familia o unos a otros puede ser más divertido y enriquecedor estimulando la imaginación-

**BAILAR**

Bailar es una de las actividades que nos hace sentirnos bien y tiene grandes beneficios para la salud física y mental.

Elige canciones con las que tu familia se sienta identificada, aquellas se oigáis en el coche y a bailar!!

### HABLAR

Hablar, dialogar, compartir vivencias, contar historias, comunicarse con familiares, con amigos o simplemente charlar y contarse cosas.

La comunicación dentro del hogar permite construir buenas relaciones afectivas entre los miembros de la familia.

### DIBUJAR Y PINTAR

Dibujar y pintar fomenta la comunicación con los adultos es una manera de expresarse en la que se desenvuelven mejor que con el lenguaje verbal.

Estas actividades aumentan la autoestima, contribuyen a la relajación, además de mejorar la psicomotricidad y son muy divertidas.

## OIR MÚSICA

Para disfrutar escuchando música en casa es muy importante elegir el momento adecuado, preparar un espacio cómodo y agradable. Seleccionar la música que haga sentir bien a toda la familia, que sea un momento de unión. Alternar las canciones favoritas de los adultos con las de los menores es un opción ideal.

## HACER EJERCICIO

Ejercicios sencillos como mantener el equilibrio en una posición, jugar al escondite o saltar les mantiene en un estado activo. Y siempre que haya espacio se puede jugar al Sambori con las baldosas del suelo, elaborar un sendero de obstáculos o crear una persecución. Ejercicios como aerobio, el yoga y pilates en familia fomentan un hábito saludable.

### ESCRIBIR

Escribir junto con leer son dos claves fundamentales para el desarrollo cognitivo de los menores. Podemos incentivarles a la escritura mediante el copiado de textos o el dictado. Otros consejos de escritura espontánea son: escribir una carta a un ser querido, describir a un miembro de la familia, escribir una historia que les haya sucedido o escribir un cuento para leerlo a toda la familia.

### COMPARTIR TAREAS

La colaboración de toda la familia en las tareas del hogar es imprescindible para fomentar en los menores la corresponsabilidad. Es importante que estas tareas se repartan y se hagan en equipo. Pueden hacer estas tareas acorde a su edad y capacidades (poner y quitar la mesa, limpiar, ordenar su habitación, recoger,..) Esta actividad les ayuda a ser personas con mayor sentido de la responsabilidad, altruistas y solidarias.

### JUEGOS

Los juegos en familia son imprescindibles para crear momentos de conexión, compartir, reírse, estrechar vínculos entre sus miembros y crear esa atmósfera de bienestar.

Te presentamos algunos juegos que te harán acordarte de tu infancia y revivir experiencias inolvidables.

Ponlos en práctica, son muy fáciles!

Adivinanzas  
Trabalenguas  
Mímica  
Magia

Parchís  
La Oca  
Damas  
Ajedrez

Puzzles  
Castillos con  
cartas

Teléfono  
estropeado  
Veo-veo

Desfile  
de  
disfraces

Adivinar  
películas o  
personajes

Contar  
chistes

Jugar a  
Voleibol  
con un  
globo

Palabras  
encade-  
nadas

SIA



## COCINAR

Cocinar en familia tiene muchos beneficios ya que los menores desarrollan distintas habilidades como la planificación, sentido del sabor, conocer mejor alimentos, además de estrechar lazos, aumentar su autoestima y autoconfianza. Preparar una tarta o bizcocho en familia puede ser muy sencillo y gratificante. Familia Top Chef!!

## CANTAR

Las canciones infantiles potencian el desarrollo intelectual, auditivo, sensorial y del habla de los menores. Cantar las canciones que les enseñan en el cole es una forma muy divertida de compartir lo que han aprendido y reforzarles. El karaoke es una buena manera de pasar el rato en familia, cantar por parejas. Las risas están aseguradas.

### USO PANTALLAS

Es importante establecer unos tiempos de uso y de exposición de los menores a los dispositivos como tablets, móviles, ordenador,.... Ver contenidos con un adulto y jugar juntos a un videojuego son buenas opciones y seguras. Se aconseja marcar una norma "tiempo en familia" en el que ningún miembro de la misma los usa. podemos ver pelis, series (en otros idiomas) , documentales de historia, de arte, deportes, etc.,

### Enlaces de interés

- ¿Os apetece dar una vuelta por un MUSEO?  
10 museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online.
1. Pinacoteca di Brera:  
<https://pinacotecabrera.org/>
  2. Galleria degli Uffizi:  
<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
  3. Musei Vaticani:  
<https://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
  4. Museo Archeologico – Atene:  
<https://www.nanmuseum.gr/en/collectios/>
  5. Prado – Madrid:  
<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
  6. Louvre:  
<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
  7. British Museum – Londra:  
<https://www.britishmuseum.org/collection>
  8. Metropolitan Museum - New York:  
<https://artsandculture.google.com/explore>
  9. Hermitage - San Pietroburgo:  
<https://bit.ly/3cJHdni>
  10. National Gallery of art – Washington:  
<https://www.hqa.gov/index.html>

## ¿Cómo Sobrevivir al Confinamiento en Familia?

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico.

Para los niñ@s y los adult@s.

### 5 TIPS

1. Es fundamental establecer una rutina (y cumplirla).
2. Evitemos la sobreinformación que genera muchísima ansiedad.
3. Centrémonos y demos ese mensaje a nuestros hij@s en lo positivo: no es que no nos dejen salir, es que gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien a la sociedad.
4. Mantengámonos activos.
5. Utilicemos la tecnología para estar en contacto con nuestros seres queridos: no estamos solos. Estamos conectados.

**Muchas gracias  
por vuestra  
colaboración**