CENTRO DE APRENDIZAJE Y RECREACIÓN · ENFOQUE MONTESSORI

Actividades para el Desarrollo en Casa

Guía práctica para aprender jugando, sin pantallas

Todo lo que tu hijo necesita para crecer está en tu hogar, en tus manos y en el tiempo que le dedicas. Esta guía te muestra cómo transformar el día a día en aprendizaje.

✦ Inspirado en Montessori ✦ Disciplina Positiva ✦ Sin pantallas ✦ Aprender jugando

Una guía creada con amor por la **Lic. en Psicología Olga Mendoza Rivera** para familias que quieren acompañar el desarrollo de sus hijos de manera consciente, sencilla y divertida.

Lic. en Psicología Olga Mendoza Rivera · APSID – Atención Psicológica Integral y Desarrollo Humano · Tel. 477 671 9821

BIENVENIDA

Por qué el juego es el lenguaje de los niños 🎈

Antes de entrar en materia, necesitamos hablar de algo fundamental: el juego no es un pasatiempo. Es la forma en que tu hijo aprende, procesa el mundo y se convierte en quien será.

"El juego es el trabajo de la infancia."

— Maria Montessori

🧠

El juego no es perder el tiempo

Cuando tu hijo juega, su cerebro está trabajando a toda velocidad. Cada torre que construye, cada canción que inventa, cada charco que pisa... es neurociencia en acción. Se forman conexiones, se desarrolla el lenguaje, crecen las emociones.

📵

¿Por qué sin pantallas?

Las pantallas ofrecen estimulación pasiva: el niño recibe, pero no crea. El juego real activa todos los sentidos, exige creatividad y relación con el mundo físico. Eso no lo puede dar ninguna tablet.

🌱

¿Qué es Montessori en casa?

No necesitas un salón especial ni materiales caros. Significa: preparar un ambiente ordenado, dar libertad dentro de límites claros, respetar el ritmo de tu hijo y confiar en su capacidad de aprender.

En esta guía encontrarás:

Sección 1	Actividades de Vida Práctica
Sección 2	Motricidad Fina
Sección 3	Motricidad Gruesa
Sección 4	Estimulación Sensorial
Sección 5	Fomento de la Lectura
Regla de oro	El valor del aburrimiento

SECCIÓN 1

Actividades de Vida Práctica 🏠

En Montessori, la vida práctica es el corazón del currículo. Las tareas del hogar convertidas en juego poderoso desarrollan autonomía, concentración, motricidad y autoestima.

💡

La idea clave

Cuando tu hijo "te ayuda" a doblar ropa o poner la mesa, no solo aprende a hacerlo — aprende que es capaz, que importa, que pertenece a la familia. Eso vale más que cualquier cuaderno.

🥄 **Actividad 1: El chef en miniatura**

Deja que tu hijo lave frutas, revuelva ingredientes, vierta agua en los vasos o unte mantequilla en el pan. Usa utensilios de su tamaño si puedes.

Materiales: frutas, tazones, cuchara de madera, delantal pequeño.

Desarrolla: coordinación ojo-mano, autonomía, sentido de logro, vocabulario.

👕 **Actividad 2: Doblar con amor**

Muéstrale cómo doblar una playera paso a paso, lento y claro. No corrijas el resultado — celebra el intento. La perfección no es el objetivo; la experiencia sí.

Materiales: ropa pequeña, una mesa a su altura.

Desarrolla: concentración, motricidad fina, secuenciación, paciencia.

🌿 **Actividad 3: Cuidar una planta**

Asígnale una plantita que sea suya. Él/ella decide cuándo regarla (con tu guía). Observen juntos cómo crece semana a semana.

Materiales: maceta pequeña, planta fácil (suculenta o hierbabuena), regadera de juguete.

Desarrolla: responsabilidad, observación científica, empatía con los seres vivos.

🧹 **Actividad 4: ¡A barrer!**

Dale una escoba pequeña y enséñale a juntar la basura con el recogedor. Convierte el orden en un juego: "¿Cuántos granos de arroz puedes juntar en 1 minuto?"

Materiales: escoba pequeña, recogedor, arroz o papel picado.

Desarrolla: coordinación bilateral, iniciativa, sentido del orden.

SECCIÓN 2

Motricidad Fina ✏️

Los movimientos pequeños y precisos de los dedos y las manos son la base para la escritura, el dibujo y la autonomía. La buena noticia: se pueden trabajar jugando con objetos cotidianos.

🧠

¿Por qué es tan importante?

La motricidad fina bien desarrollada facilita la escritura, mejora la concentración y fortalece la conexión entre ambos hemisferios cerebrales. Y todo eso se logra... ¡jugando!

📿 **Actividad 1: Ensartar cuentas**

Prepara un hilo o limpiapipas y cuentas de colores (o macarrones). El reto: ensartar siguiendo un patrón de colores que tú creas, o que él/ella invente.

Materiales: hilo o limpiapipas, cuentas grandes, macarrones pintados.

Desarrolla: pinza digital, concentración, pensamiento lógico y secuencial.

🥢 **Actividad 2: El juego de las pinzas**

Pon pompones o bolitas de papel en un recipiente y otro vacío. El reto: pasarlos usando solo una pinza de ropa. Cronométralo si quieres hacerlo más emocionante.

Materiales: pinzas de ropa, pompones o bolitas de papel, dos recipientes.

Desarrolla: fuerza de dedos, coordinación ojo-mano, concentración sostenida.

✂️ **Actividad 3: Cortar y pegar libremente**

Dale revistas viejas, tijeras de punta roma y un papel en blanco. Sin instrucciones. Que corte y pegue lo que quiera, creando un collage propio.

Materiales: revistas, tijeras de niño, resistol, hoja en blanco.

Desarrolla: motricidad fina, creatividad, autonomía y toma de decisiones.

🖊️ **Actividad 4: Bandeja de sal para trazar**

Llena una charola con una capa de sal fina o arena. Tu hijo traza letras, formas o dibujos con el dedo. Sacude y empieza de nuevo. Simple, sensorial y efectivo.

Materiales: charola, sal de cocina o arena fina.

Desarrolla: preescritura, coordinación fina, conciencia espacial.

SECCIÓN 3

Motricidad Gruesa 🏃

El cuerpo también aprende. La motricidad gruesa — el movimiento del cuerpo entero — es fundamental para el equilibrio, la coordinación y la seguridad con que tu hijo se mueve por el mundo.

🏠

No necesitas un parque

Con un poco de creatividad, tu sala, pasillo o patio se convierte en el mejor gimnasio de desarrollo que tu hijo puede tener.

🏆 **Actividad 1: Circuito en casa**

Crea un circuito con lo que tengas: cojines para saltar, una línea de cinta en el piso para caminar en equilibrio, una silla para rodear, un túnel con sábanas. Modifícalo cada semana.

Materiales: cojines, cinta masking, sillas, sábanas, aros de hula hoop (opcional).

Desarrolla: equilibrio, coordinación, planificación motora, resistencia.

🎯 **Actividad 2: Boliche casero**

Llena botellas de plástico con un poco de agua o arena para que no vuelen. Ponlas en fila y lánzales una pelota de tela. Pueden inventar reglas propias.

Materiales: 6 botellas de plástico, pelota blanda o calcetín enrollado.

Desarrolla: coordinación ojo-pie/mano, puntería, control de la fuerza.

🐸 **Actividad 3: Imitación de animales**

¿Puedes caminar como oso? ¿Saltar como rana? ¿Reptar como serpiente? Imitar animales trabaja diferentes grupos musculares de forma divertida sin que se den cuenta.

Materiales: solo espacio en el piso y mucha imaginación.

Desarrolla: fuerza muscular, equilibrio, flexibilidad, imaginación corporal.

🎵 **Actividad 4: Bailar con pausa**

Pon música y bailen juntos. Cuando la música para, todos se congelan en la posición en que están. Quien se mueva, sale. Simple, divertido y lleno de carcajadas.

Materiales: música, bocina o teléfono.

Desarrolla: control de impulsos, equilibrio, escucha activa, gozo compartido.

SECCIÓN 4

Estimulación Sensorial 🌊

Los sentidos son las puertas del aprendizaje. Un niño que puede tocar, oler, escuchar y explorar texturas está construyendo las bases de su inteligencia.

🧬

¿Qué es la estimulación sensorial?

Es activar los sentidos del niño de forma intencional y segura — tacto, vista, oído, olfato y gusto — para que su cerebro procese mejor la información del mundo y fortalezca su sistema nervioso.

🏖️ Actividad 1: Caja sensorial

Llena una caja con arena, arroz, frijoles, papel rasgado o avena. Esconde figuras pequeñas dentro. Tu hijo las busca con las manos sin mirar. Cambia el contenido cada semana.

Materiales: caja de plástico, arroz/frijoles/arena, figuras pequeñas.

Desarrolla: tacto, concentración, vocabulario sensorial, tolerancia a texturas.

🎨 Actividad 2: Pintura con los dedos

Pon papel en el piso o en la bañera. Usa pintura lavable y deja que experimente: mezclar colores, estampar la mano, hacer figuras. Sin instrucciones, sin correcciones.

Materiales: pintura lavable, papel kraft o cartulina, delantal o ropa vieja.

Desarrolla: expresión creativa, experiencia táctil, confianza propia.

👃 Actividad 3: ¿Qué huele así?

Venda los ojos de tu hijo y acerca diferentes olores: canela, limón, café, jabón, vainilla. Adivina qué es. Convierte cada acierto en una celebración.

Materiales: pañuelo para ojos, especias y alimentos de la cocina.

Desarrolla: olfato, vocabulario descriptivo, memoria sensorial, concentración.

💧 Actividad 4: Jugar con agua

Una tina con agua, vasos, embudos y cucharas es suficiente para 40 minutos de concentración total. Agrega colorante vegetal para hacerlo más visual. Clásico Montessori.

Materiales: tina, agua, vasos de distintos tamaños, embudos, cucharas.

Desarrolla: conceptos de volumen, coordinación fina, calma, experimentación científica.

SECCIÓN 5

Fomento de la Lectura 📚

No se trata de leer en voz alta mientras tu hijo mira la pared. La lectura compartida es un ritual de conexión, de imaginación y de amor. Aquí te mostramos cómo hacerla viva.

📖

Un dato que lo cambia todo

Los niños que crecen con lectura compartida desarrollan vocabularios hasta 3 veces más amplios. No necesitas libros caros — solo tu voz y tu presencia.

Cómo leer cuentos de forma interactiva:

1. **Haz preguntas antes de empezar:** "¿De qué crees que trata este cuento?" Activa su imaginación antes de abrir el libro.
2. **Cambia la voz de los personajes:** Una voz grave para el oso, una finita para el ratón. El drama hace que el cuento se grabe en su memoria.
3. **Para en los momentos clave:** "¿Y tú qué harías si fueras el personaje?" Esto desarrolla empatía y pensamiento crítico.
4. **Conecta el cuento con su vida:** "¿Alguna vez tú te has sentido así como el protagonista?"
5. **Inventen un final diferente:** "¿Y si el cuento terminara diferente? ¿Cómo lo cambiarías tú?" Creatividad pura.

🌙

El ritual nocturno más poderoso

Leer juntos antes de dormir — aunque sean 10 minutos — crea un ritual de apego que tu hijo recordará toda su vida. No es solo lectura: es seguridad, es calma, es amor en voz alta.

✏️ **Reto para esta semana**

Lee el mismo cuento 3 noches seguidas. La primera vez que lo escucha, lo descubre. La segunda, lo anticipa. La tercera, ya lo "sabe" y eso le da una satisfacción enorme. ¡Pruébalo!

REGLA DE ORO

El valor del aburrimiento ☁️

Hay una habilidad que ninguna aplicación puede enseñar y que muchos padres sin querer están quitando a sus hijos: la capacidad de aburrirse.

"El aburrimiento es la sala de espera de la creatividad."

— Manfred Spitzer, neurocientífico

🌤️

¿Qué pasa cuando un niño se aburre?

Al principio protesta. Luego su cerebro, sin estímulos externos, empieza a generar los suyos propios. Inventa un juego. Imagina un personaje. Construye algo. El aburrimiento es el punto de partida de la creatividad genuina.

📵

El problema con "no te aburras"

Cuando corremos a darle una tablet en cuanto dice "me aburro", le enseñamos que las emociones incómodas deben evitarse de inmediato. Consecuencia: poca tolerancia a la frustración, dificultad para estar solos y dependencia de la estimulación constante.

💙

Lo que sí puedes hacer

Cuando tu hijo diga "me aburro", en lugar de resolver el problema por él/ella, di: **"Qué interesante. ¿Qué se te ocurre hacer?"** Y espera. Los primeros minutos son difíciles. Lo que viene después es magia.

⏱️

¿Cuánto tiempo sin nada?

Con 20-30 minutos de "tiempo libre sin pantallas" al día — sin propuesta de actividad — es suficiente para que su creatividad empiece a despertar.

✏️ **Una nota para ti, papá o mamá**

No eres un mal padre/madre si tu hijo se aburre. Eres un padre/madre sabio/a que está dejando espacio para que su imaginación florezca. No tienes que entretenerle las 24 horas. Está bien. Él/ella está bien.

🌱💙🎈

¡Lo estás haciendo muy bien!

Cada juego compartido, cada actividad intentada, cada momento de presencia cuenta. No necesitas hacerlo todo perfecto — solo hacerlo con amor.

"El niño que juega se convierte en el adulto que crea."

¿Tu hijo necesita acompañamiento especializado?

En Manaoca ofrecemos atención personalizada para cada etapa de tu hijo.

👶 **Estimulación Oportuna**

🌱 **Estimulación Temprana**

🧩 **Terapia Integral**

🎮 **Ludoteca General**

Centro de Aprendizaje y Recreación

Lic. en Psicología Olga Mendoza Rivera

📞 **477 671 9821**

APSID

Atención Psicológica Integral y Desarrollo Humano

© 2025 Manaoca – Material de uso gratuito para padres y madres de familia. Prohibida su reproducción comercial sin autorización.