



WE LEARN EVERYWHERE



El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



Cofinanciado por
la Unión Europea



Make
Mothers
Matter



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO



UNESA



acción
familiar

symplexis

ReadLab
TECHNOLOGY INNOVATION AND EDUCATION



CANDIDE
INTERNATIONAL

Contenido

Actividades en la naturaleza	4
Actividades de compras	8
Actividades de cocina	11
Actividades deportivas	23
Actividades de jardinería	26
Juegos	30
Experimentos científicos	36
Artes y oficios	39

CONJUNTO DE ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS Y DIDÁCTICAS EN EL HOGAR Y EN LA VIDA COTIDIANA

Como complemento al cuadernillo sobre crianza en tiempos de crisis, desarrollado por el proyecto We Learn Everywhere para brindar recursos y consejos a madres/padres y cuidadores para afrontar tiempos difíciles, hemos desarrollado actividades pedagógicas para niños.

Este conjunto de actividades, realizables en el hogar y en la vida cotidiana, tiene como objetivo permitir que las/os madres/padres y cuidadores apoyen las necesidades de aprendizaje de las/os niñas/os y promuevan actividades de aprendizaje comunes como un medio para la unión familiar en tiempos difíciles.

De hecho, las actividades compartidas son cruciales para el vínculo entre madres/padres cuidadores e hijos/as, y son vitales para el desarrollo de las/os niñas/os. Como están ansiosos por aprender sobre el mundo que los rodea y pueden tratar cualquier nueva experiencia como una oportunidad de aprendizaje, estas actividades aprovechan la curiosidad innata de las/os niñas/os para involucrarlos más profundamente.

Agregar un componente didáctico a las actividades también ayuda a las/os niñas/os a comprender nuevos conceptos más fácilmente, así como a desarrollar nuevas habilidades, tanto sociales (como el trabajo en equipo) como físicas (como la coordinación ojo-mano). Basadas en la vida diaria, las actividades también tienen como objetivo conectar a las/os niñas/os con su entorno inmediato, dándoles una nueva apreciación de lo entretenido e interesante que puede ser su mundo.

Los hemos clasificado en diferentes categorías: actividades de naturaleza, actividades de compras, actividades de cocina, actividades deportivas, actividades de jardinería, juegos, experimentos científicos y manualidades. Estas actividades están diseñadas para ser divertidas y sirven a varios grupos de edad, además de requerir poco o ningún equipo para llevarlas a cabo. ¡Siéntase libre de adaptarlos a sus necesidades y compartirlos!

Actividades en la naturaleza

Nombre de la actividad	Un paseo sensorial por la naturaleza
Breve descripción	Un paseo por la naturaleza con el/la niño/a explorando el mundo que les rodea con sus sentidos (oído, vista, tacto, olfato)
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	0 – 8 años
Número de participantes	Mínimo un/a niño/a y un adulto, sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: Cualquier lugar de fácil acceso, con naturaleza: un parque, un bosque o una playa. Duración prevista de la actividad: según la edad de El/La niño/a, de 30 minutos a una hora
Herramientas y material necesario	No se necesita material
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar vocabulario basado en los sentidos, desarrollar habilidades de observación.
La actividad paso a paso	Mientras camina, pídale al/la niño/a/a que describa lo que ve/escucha/huele/toca, animándolo a usar palabras descriptivas y ser curioso: tocar la corteza de los árboles, mirar debajo de las rocas, etc. Si El/La niño/a puede leer y escribir, puede completar una hoja de "I spot", como esta : https://www.teachstarter.com/au/teaching-resource/nature-walk-senses-worksheet/
	
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a desarrolla su vocabulario ligado a sus sentidos El/La niño/a se interesa por la naturaleza, viendo el mundo que lo rodea con una nueva apreciación.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Enséñele al/la niño/a/a qué es seguro tocar y qué no; mantenga el camino planificado lo suficientemente corto para las/os niñas/os dependiendo de su edad; traiga un sombrero y protector solar si el clima es soleado, así como agua y bocadillos.
Más información	Una variante de esta actividad, con niños/as mayores que leen y escriben, puede ser ubicar cosas que comiencen con una letra específica, por ejemplo, con la letra O, “veo un roble”, “veo un naranjo”, etc. Esta actividad se puede repetir a lo largo de las estaciones para que las/os niñas/os entiendan cómo cambia la naturaleza con el tiempo.

Actividades en la naturaleza	
Nombre de la actividad	Una búsqueda del tesoro en la naturaleza.
Breve descripción	Las/os niñas/os necesitan encontrar un cierto número de plantas/animales durante un paseo por la naturaleza
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	3-12 años
Número de participantes	Al menos un adulto y un/a niño/a.
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: Cualquier lugar de fácil acceso, con naturaleza: un parque, un bosque o una playa. Duración prevista de la actividad: alrededor de una hora
Herramientas y material necesario	Una hoja de papel y un bolígrafo/lápiz para cada niño participante
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar el conocimiento de los animales y las plantas, desarrollar habilidades de observación.
La actividad paso a paso	Prepare las hojas con los “tesoros” que el/la niño/a necesita encontrar, dependiendo de la flora y fauna local, y dependiendo de la edad de El/La niño/a para el nivel de detalle (por ejemplo, “un pájaro” para un niño más pequeño, “un gorrión” para un niño mayor). Aquí hay un ejemplo . Decida con el/la niño/a cómo contar las manchas: ¿le muestra El/La niño/a lo que ha visto? Si son mayores y tienen teléfono, ¿les toman una foto? ¡Sigue la caminata y completa la hoja del tesoro tú mismo!
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a conoce la flora y fauna local. El/La niño/a se interesa por la naturaleza, viendo el mundo que lo rodea con una nueva apreciación.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Enséñele al/la niño/a qué es seguro tocar y qué no; mantenga el camino planificado lo suficientemente corto para las/os niñas/os dependiendo de su edad; traiga un sombrero y protector solar si el clima es soleado, así como agua y bocadillos.
Más información	Esta actividad se puede repetir a lo largo de las estaciones para que las/os niñas/os entiendan cómo cambia la naturaleza con el tiempo.

Actividades en la naturaleza	
Nombre de la actividad	Adopta un árbol
Breve descripción	Cada niño/a “adopta” un árbol, viéndolo crecer y cambiar con las estaciones
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	6 – 17 años
Número de participantes	Sin número mínimo ni máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: cualquier lugar con un árbol, cerca de la casa Duración esperada de la actividad: "Sesión" inicial: 30 minutos, luego unos minutos cada vez que El/La niño/a desee actualizar su diario de árbol
Herramientas y material necesario	El “diario del árbol” (https://files.dnr.state.mn.us/education_safety/education/plt/activity_sheets/my-tree-journal.pdf), lápices y lápices de colores, cinta métrica
Objetivos de aprendizaje	Aprende cómo cambian los árboles, cuáles son sus diferentes partes
La actividad paso a paso	<p>Ayuda al/la niño/a a elegir un árbol para “adoptar”, cerca de casa, y ayúdalo a completar las primeras páginas del diario, según su edad.</p> <p>Las actividades incluyen dibujar el árbol visto desde una distancia corta, dibujar el árbol como imaginamos que un pájaro volando sobre él lo ve; dibujar una hoja, flor, semilla/fruto; hacer una lista de las principales características del árbol (un nido de pájaro, un agujero grande, musgo o enredaderas que crecen en él, etc.); describiendo el árbol con palabras lo más precisas posibles...</p> <p>Continúe observando el árbol durante todo el año, notando los cambios que experimenta con las estaciones .</p>
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a aprenderá sobre los árboles, su ciclo de vida y agudizará sus habilidades de observación. El/La niño/a formará una mayor conexión con la naturaleza y tendrá un proyecto en el que trabajar durante un largo período de tiempo.
Frecuencia recomendada de actividad	Actualice el diario cada semana o cada dos semanas, dependiendo de los cambios del árbol.
Más información	Fuente: https://www.dnr.state.mn.us/plt/curriculum.html



Actividades en la naturaleza	
Nombre de la actividad	Limpieza de la naturaleza
Breve descripción	Limpiando la playa o el bosque
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	5 - 17 años
Número de participantes	El mayor número posible
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: Playa o bosque Duración prevista de la actividad: según la edad de las/os niñas/os, entre 30 minutos y dos horas
Herramientas y material necesario	Un par de guantes gruesos de jardinería para cada participante. Bolsas de basura
Objetivos de aprendizaje	Aprende sobre el medio ambiente y su fragilidad. Aprenda sobre los principios de basura, reciclaje y cero desperdicio
La actividad paso a paso	Elija una parte de una playa o un bosque para limpiar y recoja la mayor cantidad de basura posible de allí Mientras limpia, explique a las/os niñas/os cómo funciona la recolección de basura, la importancia de no tirar basura y reciclar, así como las formas en que todos pueden reducir sus desechos. Puede usar esto como una oportunidad para intercambiar ideas con las/os niñas/os sobre cómo reducir los desechos en su propio hogar.
Resultados y beneficios esperados	Las/os niñas/os adquieren una mayor apreciación de la naturaleza y son más cuidadosos para protegerla.
Frecuencia recomendada de actividad	Cada dos o tres meses
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Explicar a las/os niñas/os las precauciones en la manipulación de objetos cortantes, destacando la importancia del uso de guantes; traiga un sombrero y protector solar si el clima es soleado, así como agua y bocadillos. Antes de intentar una limpieza de la naturaleza, consulte las leyes locales para conocer las restricciones contra este tipo de actividad.
Más información	Si hay varios adolescentes, puedes convertir esto en una competencia amistosa, con una recompensa para el que llene la mayor cantidad de bolsas de basura.

Actividades en la naturaleza

Nombre de la actividad	Calendario meteorológico
Breve descripción	Seguimiento del clima y sus cambios a lo largo de las estaciones
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	1 - 10 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: Casa Duración esperada de la actividad: 5 minutos por día
Herramientas y material necesario	Un calendario y lápices y/o pegatinas.
Objetivos de aprendizaje	Aprende sobre el clima y cómo cambia según los días y las estaciones.
La actividad paso a paso	Cada mañana, pídale al/la niño/a que diga cómo está el tiempo ese día: soleado, nublado, lluvioso o con nieve, y qué temperatura hace. Luego, pídale que lo dibujen el día correspondiente en el calendario (si El/La niño/a es muy pequeño, ayúdelo con el dibujo). Si El/La niño/a es muy pequeño y le cuesta dibujar, también puedes utilizar pegatinas. Después de evaluar el clima donde vives, busca el clima en otra ciudad europea con El/La niño/a y busca en un mapa dónde está la ciudad. Esto ayudará al/la niño/a a tener una mejor idea Si tiene varios niños que quieren participar, obtenga un calendario para cada uno o alterne qué niño llena el calendario cada día.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a prestará más atención a su entorno y al mundo natural frente a él. Después de algunas semanas, también podrán notar tendencias a medida que cambia el clima y, por lo tanto, aprender sobre patrones climáticos y estaciones.
Frecuencia recomendada de actividad	Cada día
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	
Más información	Si tiene hijos/as adolescentes, puede ponerlos a cargo de ayudar a sus hermanos menores con esta actividad, para agregar una dimensión de unión familiar.

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	Hacer una lista de compras
Breve descripción	El/La niño/a elige una receta, y hace la lista de la compra de la misma, así como un presupuesto aproximado
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	12 - 17 años
Número de participantes	Un niño por receta
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: Hogar y supermercado Duración prevista de la actividad: 30 minutos
Herramientas y material necesario	Acceso a Internet o recetarios, hoja de papel y bolígrafo o lápiz
Objetivos de aprendizaje	Aprende a hacer una lista de la compra a partir de una receta Usar las matemáticas para calcular la cantidad de cada ingrediente que se necesita dependiendo del número de personas que coman
La actividad paso a paso	Ayude al/la niño/a a elegir una receta, luego busque qué ingredientes se necesitan. Aproveche esta oportunidad para hablar sobre lo que hace que una comida sea saludable y los grupos de alimentos que se necesitan a lo largo del día (frutas y verduras, granos, proteínas). Deje que El/La niño/a verifique qué ingredientes ya están disponibles en casa, luego calcule cuánto se necesita de cada ingrediente y cuánto costará.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a comprenderá mejor cómo planificar una comida.
Frecuencia recomendada de actividad	Una o dos veces al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Asegúrese de que, si alguien en el hogar tiene alergias, los ingredientes comprados no desencadenarán estas alergias.
Más información	Esta actividad se puede combinar con una actividad de cocina (ver más abajo).

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	Comprando comida
Breve descripción	Ir al supermercado con el/la niño/a y comprar comida siguiendo una lista de compras
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	6 – 17 años
Número de participantes	Según la edad de las/os niñas/os y su autonomía, entre 1 y 3 niños/as por adulto.
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: supermercado Duración prevista de la actividad: 45 minutos
Herramientas y material necesario	Lista de la compra
Objetivos de aprendizaje	Aprende a comprar comida
La actividad paso a paso	<p>Vaya al supermercado con el/la niño/a y déjelo tomar la iniciativa en la elección de los ingredientes según la lista de la compra, explicándole cómo elegir productos de calidad y leer los ingredientes, así como descifrar los precios (precio unitario vs precio por kilogramo, por ejemplo). ejemplo).</p> <p>Muéstrele al/la niño/a las diferentes etiquetas que se muestran en los artículos (la puntuación del valor nutricional, la etiqueta de comercio justo, la etiqueta orgánica, etc.) y lo que representan. Finalmente, una vez que esté en casa, ayude al/la niño/a a identificar en los alimentos que compró dónde se produjeron y busque en un mapa dónde se encuentran estos países.</p> <p>El/La niño/a comprenderá mejor cómo comprar alimentos.</p>
Resultados y beneficios esperados	Una o dos veces al mes
Más información	<p>Para las/os niñas/os más pequeños/as, se puede establecer una lista de compras con imágenes.</p> <p>Esta actividad se puede combinar con la actividad “Hacer una lista de compras”.</p> <p>Las/os niñas/os más pequeños pueden asociarse a esta actividad pidiéndoles que saquen los productos de los estantes o que los coloquen en el carrito de la compra.</p>

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	¡Diviértete mientras compras!
Breve descripción	Agregue un juego de observación a las compras
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	16 años de edad
Número de participantes	Sin número mínimo ni máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: supermercado Duración prevista de la actividad: el tiempo que dure la compra
Herramientas y material necesario	Ninguno
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar habilidades de observación, movilizar vocabulario en torno a la comida.
La actividad paso a paso	Decide un color o colores que El/La niño/a necesita encontrar en el supermercado, y pídele que lo señale cuando lo vea, mientras nombra el objeto que es de ese color. Por ejemplo, en el pasillo de frutas y verduras, busca el color naranja; El/La niño/a puede encontrar zanahorias, naranjas, calabazas, batatas, etc.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a disfruta de su tiempo en el supermercado, trabaja en sus habilidades de observación y se entusiasma más con la comida.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	
Más información	Con niños/as mayores que sepan leer, se puede hacer la actividad con letras (“busca comida que empiece con la letra S”)

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	Polos de melón
Breve descripción	Hacer polos saludables con melón
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	1 - 12 años
Número de participantes	Máximo dos niños/as
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 20 minutos para preparar las paletas y al menos 5 horas de congelación
Herramientas y material necesario	Licuadaora, vaso medidor, molde para polos, palitos de madera 320 de melón, 190 gramos de yogur natural o de vainilla, 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido, 2-3 cucharadas de edulcorante (opcional)
Objetivos de aprendizaje	Aprende a seguir una receta
La actividad paso a paso	Coloque el melón, el yogur, el jugo de limón y el edulcorante (si lo usa) en una licuadora. A velocidad media-alta, haga puré la mezcla de melón durante 1-2 minutos o hasta que la mezcla esté completamente suave. Usando su molde de polo favorito, vierta la mezcla de melón en los moldes hasta la línea de llenado. Colocar en los palitos de madera. Coloque el molde de polo en el congelador y déjelo congelar durante al menos 5 horas, pero preferiblemente durante la noche. Saca una paleta del congelador y desmolda. Comer y disfrutar.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina y una nueva apreciación por comer alimentos saludables.
Frecuencia recomendada de actividad	¡Cuando quieras una delicia congelada!
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	
Más información	Fuente: https://babyfoode.com/blog/cantaloupe-popsicles/

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	Hamburguesas de lentejas
Breve descripción	Prepara hamburguesas de lentejas desde cero
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	12 - 17 años
Número de participantes	Máximo dos niños/as
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: una hora
Herramientas y material necesario	Sartén grande, tazón para mezclar, procesador de alimentos (opcional) Para cuatro hamburguesas: 1 cucharada de aceite, 1/2 cebolla, 1/2 cucharadita de ajo picado, 1/2 tallo de apio, 1 zanahoria mediana, 250 g de boniato pelado y cortado en cubos de 1 cm, 1 cucharada de curry en polvo, 1 cucharadita de pimentón ahumado, 1/2 cucharadita de comino, 115 g de lentejas verdes secas (o una lata de lentejas de 400 g), 350 ml de agua, 1 huevo, 24 g de pan rallado seco, 1 cucharada de aceite (para freír hamburguesas)
Objetivos de aprendizaje	Aprende a seguir una receta Aprende a cocinar diferentes ingredientes.
La actividad paso a paso	Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo, el apio y las zanahorias, luego reduzca el fuego a bajo y cocine por aprox. 5 minutos (hasta que se ablande) Agregue la batata, el curry en polvo, el pimentón ahumado y el comino, luego revuelva durante un minuto más. Agregue las lentejas y el agua. Lleve a ebullición, luego reduzca el fuego a bajo y deje hervir a fuego lento hasta que esté cocido, suave y absorbido el agua (aproximadamente 25 minutos) (OPCIONAL) Puede licuar la mezcla en esta etapa. Agregue a un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Transfiera la mezcla a un tazón y deje que se enfríe. Agregue el huevo y el pan rallado y luego revuelva hasta que se mezclen. Divide la mezcla para formar 4 hamburguesas. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine las hamburguesas durante 4-5 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y calientes.

Actividades de compras

Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina y una nueva apreciación por comer alimentos saludables.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Supervisar al/la niño/a durante el uso del fuego, y manipulación de objetos cortantes o calientes.
Más información	<p>Dependiendo de la edad del/ la niño/a, déjelo tomar la iniciativa en la cocina. Agregue un componente matemático calculando las cantidades necesarias para un número diferente de hamburguesas.</p> <p>Fuente: https://www.healthylittlefoodies.com/lentil-burgers/</p> <p>Esta actividad se puede combinar con las actividades de compras.</p>

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	Pastel de chocolate en una taza
Breve descripción	Hornea un pastel de chocolate rápido en una taza
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	1 – 12 años
Número de participantes	Un/a niño/a por taza
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 10 minutos
Herramientas y material necesario	Una taza de café, un microondas. 3 cucharadas de harina para todo uso sin blanquear 2 cucharadas de azúcar 2 cucharaditas de cacao en polvo 1/4 cucharadita de polvo de hornear 3 cucharadas de leche 1 cucharada de aceite (sabor neutro, como el de girasol) 1 gota de extracto de vainilla 10 pepitas de chocolate semidulce (1 cucharadita)
Objetivos de aprendizaje	Aprende a seguir una receta
La actividad paso a paso	En una taza de café, combine la harina, el azúcar, el cacao en polvo y el polvo para hornear. Agregue la leche, el aceite y la vainilla. Con un tenedor, revuelva suavemente hasta que la masa ya no tenga grumos. Espolvorear con las chispas de chocolate. Cocine el pastel en el microondas durante 45 segundos. Deje enfriar durante 5 minutos para permitir que el pastel termine de cocinarse.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina y una forma sencilla de tomar un refrigerio rápido.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	La taza puede estar caliente al salir del microondas.
Más información	Fuente: https://www.ricardocuisine.com/en/recipes/5769-moist-chocolate-cake-in-a-cup

Actividades de compras

Nombre de la actividad	Crepes de Bélgica
Breve descripción	Haz crepes para toda la familia mientras aprendes sobre Bélgica
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	1 – 17 años
Número de participantes	Todos las/os niñas/os de la familia pueden contribuir y turnarse para cocinar las crepas, dependiendo de su edad.
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: una hora
Herramientas y material necesario	Un globo terráqueo o mapamundi, un dispositivo con conexión a Internet Sartén antiadherente grande, tazón para mezclar, batidor, cucharón Para ocho crepes: 200g de harina, 2 huevos, 500ml de leche, 1 cucharada de aceite (preferiblemente un aceite neutro), una pizca de sal, un poco de mantequilla o aceite para cocinar ¡Y lo que quieras ponerles! (azúcar, jarabe de arce, mermelada, mantequilla, chocolate para untar, etc.)
Objetivos de aprendizaje	Más información sobre el país de Bélgica Aprende a seguir una receta Aprende a mezclar y cocinar diferentes ingredientes.
La actividad paso a paso	Antes de empezar a cocinar, mira en un globo terráqueo o en un mapa dónde está Bélgica. Luego, junto con el/la niño/a o las/os niñas/os, busque información sobre el país: vea cómo es la bandera, cómo se llama la ciudad capital, cuántos habitantes tiene el país, qué idioma(s) se habla(n) allí, etc. Utilice la función de búsqueda de imágenes para ver monumentos/paisajes importantes del país (si hace esto con niños/as muy pequeños, concéntrese en las imágenes). Luego, pasa a cocinar: en un tazón grande, vierte todos los ingredientes, excepto la mantequilla o el aceite para cocinar. Mezclar bien los ingredientes, procurando que no queden grumos en la masa y que quede bastante fina. Luego, pon la sartén en la estufa, a fuego medio-fuerte, y agrega la mantequilla o el aceite. Una vez que la sartén esté caliente, vierta un cucharón lleno de masa en la sartén y gírelo para obtener una crepe delgada y redonda. Una vez que un lado esté cocido, darle la vuelta para cocinar el otro lado. ¡Sirve caliente con el topping que más te guste!

Actividades de compras

Resultados y beneficios esperados	<p>El/La niño/a aprenderá sobre Bélgica, comprenderá cuán grande es el mundo y sobre los gustos y comidas de otros países.</p> <p>El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina y una nueva apreciación de las comidas caseras.</p>
Frecuencia recomendada de actividad	<p>Una vez al mes</p>
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	<p>Supervisar al/la niño/a durante el uso de la estufa, y manipulación de objetos calientes. La cocción de las crepes no es apta para niños muy pequeños, que sin embargo pueden participar mezclando la masa y observando la cocción.</p> <p>Dependiendo de la edad del/la niño/a, déjelo tomar la iniciativa en la cocina.</p>
Más información	<p>Agregue un componente matemático calculando las cantidades necesarias para un número diferente de crepes.</p> <p>Esta actividad se puede combinar con las actividades de compras.</p>

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	Gofres de Bélgica
Breve descripción	Haz gofres para toda la familia mientras aprendes sobre Bélgica
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	1 - 17 años
Número de participantes	Todos las/os niñas/os de la familia pueden contribuir y hacer los gofres por turnos, dependiendo de su edad.
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: tres horas (incluyendo dos horas de dejar reposar la masa)
Herramientas y material necesario	Un globo terráqueo o mapamundi, un dispositivo con conexión a Internet Gofrera, 2 tazones para mezclar, batidor, cucharón Para ocho gofres: 400 g de harina, 2 huevos, 333 ml de leche, 75 g de azúcar, 100 g de mantequilla, 1 paquete de levadura, 1 pizca de sal ¡Y lo que quieras ponerles! (azúcar en polvo, jarabe de arce, mermelada, mantequilla de maní, chocolate para untar, etc.)
Objetivos de aprendizaje	Más información sobre el país de Bélgica Aprende a seguir una receta Aprende a mezclar y cocinar diferentes ingredientes.
La actividad paso a paso	<p>En un tazón, bata los huevos, el azúcar y la pizca de sal. En otro tazón, vierta la harina y la levadura, luego cree un hoyo donde vierta los huevos y la mezcla de azúcar. Luego, agregue la leche y la mantequilla derretida, y mezcle bien la masa, hasta que no queden grumos. A continuación, tapamos el bol y dejamos reposar la masa durante dos horas en la nevera. Caliente la gofrera y vierta un cucharón de masa dentro durante cuatro a seis minutos. Cuando el waffle esté dorado, estará listo. ¡Sirve caliente con el topping que más te guste!</p> <p>Mientras la masa está en la nevera, mira en un globo terráqueo o en un mapa dónde está Bélgica. Luego, junto con El/La niño/a o las/os niñas/os, busque información sobre el país: vea cómo es la bandera, cómo se llama la ciudad capital, cuántos habitantes tiene el país, qué idioma(s) se habla(n) allí, etc. Utilice la función de búsqueda de imágenes para ver monumentos/paisajes importantes del país (si hace esto con niños muy pequeños, concéntrese en las imágenes).</p>

Actividades de compras

Resultados y beneficios esperados	<p>El/La niño/a aprenderá sobre Bélgica, comprenderá cuán grande es el mundo y sobre los gustos y comidas de otros países.</p> <p>El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina y una nueva apreciación de las comidas caseras.</p>
Frecuencia recomendada de actividad	<p>Una vez al mes</p>
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	<p>Supervise al/la niño/a durante el uso de la gofrera y la manipulación de objetos calientes. Cocinar los gofres no es adecuado para niños muy pequeños, quienes sin embargo pueden participar en la mezcla de la masa y observar la cocción.</p>
Más información	<p>Dependiendo de la edad del/la niño/a, déjelo tomar la iniciativa en la cocina.</p> <p>Agregue un componente matemático calculando las cantidades necesarias para una cantidad diferente de gofres.</p> <p>Esta actividad se puede combinar con las actividades de compras.</p>

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	Verduras rellenas de Grecia
Breve descripción	Prepara verduras rellenas para toda la familia mientras aprendes sobre Grecia
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	0 – 17 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: una hora y media
Herramientas y material necesario	Un globo terráqueo o mapamundi, un dispositivo con conexión a Internet Cuchillo, tabla de cortar, tazón para mezclar, rallador o licuadora, horno, fuente grande para horno, papel de aluminio Para diez verduras: 5 tomates, 5 pimientos verdes, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 manojo de menta, ½ manojo de perejil, 200 g de arroz redondo, 1 kilo de patatas, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de puré de tomate, 250 ml de agua, 6 cucharadas de aceite de oliva, 100 g de pan rallado seco, sal, pimienta Para servir: pan, queso feta (opcional), pimienta, menta
Objetivos de aprendizaje	Más información sobre el país de Grecia Aprende a seguir una receta Aprende a mezclar y cocinar diferentes ingredientes.
La actividad paso a paso	Antes de empezar a cocinar, mira en un globo terráqueo o en un mapa dónde está Grecia. Luego, junto con El/La niño/a o las/os niñas/os, busque información sobre el país: vea cómo es la bandera, cómo se llama la ciudad capital, cuántos habitantes tiene el país, qué idioma(s) se habla(n) allí, etc. Utilice la función de búsqueda de imágenes para ver monumentos/paisajes importantes del país (si hace esto con niños muy pequeños, concéntrese en las imágenes). Luego, pase a cocinar: corte los tomates por la parte inferior y use una cuchara para quitar la carne con cuidado sin rasgar la piel. Ponga la pulpa de los tomates en un bol y déjela a un lado. Corta la "tapa" superior de los pimientos, quita las semillas y déjalos a un lado. Poner los tomates y los pimientos en una fuente para horno y reservar.

Actividades de compras

	<p>Ralle los trozos grandes de tomate en un rallador de caja o macháquelos en una licuadora picadora.</p> <p>Rallamos la cebolla y el ajo en el bol y añadimos la menta y el perejil finamente picados, un poco de sal y pimienta, y mezclamos bien. Poner el arroz en el bol y mezclar.</p> <p>Poner un trozo de mantequilla en cada tomate y pimiento. Sazone los tomates con sal y pimienta y divida el relleno entre las verduras. Poner un trozo más de mantequilla sobre el relleno.</p> <p>Precalentar el horno a 180°C puesto a ventilador.</p> <p>Cortar las patatas en gajos y ponerlas en la sartén.</p> <p>En un tazón, agregue la pasta de tomate, el agua, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta, y mezcle bien. Vierta la salsa sobre la sartén, agregue 3-4 cucharadas de aceite de oliva y extienda el pan rallado seco sobre los tomates.</p> <p>Cubra la sartén con papel de aluminio y hornee las verduras en el horno durante 30-40 minutos. Retire el papel de aluminio y hornee por otros 30-40 minutos.</p> <p>Sirva las verduras con pan, queso feta, pimienta y menta.</p>
<p>Resultados y beneficios esperados</p>	<p>El/La niño/a aprenderá sobre Grecia, comprenderá cuán grande es el mundo y sobre los gustos y comidas de otros países.</p> <p>El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina y una nueva apreciación de las comidas caseras.</p>
<p>Frecuencia recomendada de actividad</p>	<p>Una vez al mes</p>
<p>Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta</p>	<p>Supervise al/la niño/a durante el uso del horno y la manipulación de objetos punzantes y calientes.</p>
<p>Más información</p>	<p>Dependiendo de la edad del/La niño/a, déjelo tomar la iniciativa en la cocina.</p> <p>Agregue un componente matemático calculando las cantidades necesarias para una cantidad diferente de vegetales.</p> <p>Esta actividad se puede combinar con las actividades de compras.</p>

Actividades de compras

Nombre de la actividad	Guiso de garbanzos de Grecia
Breve descripción	Prepara un guiso de garbanzos para toda la familia mientras aprendes sobre Grecia
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	0 – 17 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: una hora
Herramientas y material necesario	Un globo terráqueo o mapamundi, un dispositivo con conexión a Internet, cuchillo, tabla de cortar y olla grande. Para cuatro porciones: 2 palitos de apio, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 2 zanahorias, 2 cucharadas de tomillo, 2 ramitas de romero, 2 limones (ralladura y jugo), 1 cubito de caldo de verduras, 800 g de agua, sal, pimienta, 600 g de garbanzos (congelados, enlatados o precocidos), 1/3 manojo de eneldo, 4-5 cucharadas de aceite de oliva
Objetivos de aprendizaje	Más información sobre el país de Grecia Aprende a seguir una receta Aprende a mezclar y cocinar diferentes ingredientes.
La actividad paso a paso	Antes de empezar a cocinar, mira en un globo terráqueo o en un mapa dónde está Grecia. Luego, junto con el/la niño/a o las/os niñas/os, busque información sobre el país: vea cómo es la bandera, cómo se llama la ciudad capital, cuántos habitantes tiene el país, qué idioma(s) se habla(n) allí, etc. Utilice la función de búsqueda de imágenes para ver monumentos/paisajes importantes del país (si hace esto con niños muy pequeños, concéntrese en las imágenes). Luego, pase a cocinar: corte el apio, las cebollas, los ajos y las zanahorias en dados pequeños y agréguelos a una olla. Agregue el tomillo, el romero, la ralladura de limón, el cubito de caldo, el agua, la sal, la pimienta, los garbanzos y coloque la olla a fuego medio.

Actividades de compras

	<p>Tan pronto como comience a hervir, cierre la tapa y hierva durante 30 minutos.</p> <p>Retire del fuego y agregue el eneldo finamente picado, el jugo de limón, el aceite de oliva y la pimienta.</p> <p>Servir con rodajas de limón, aceite de oliva y pimienta.</p>
<p>Resultados y beneficios esperados</p>	<p>El/La niño/a aprenderá sobre Grecia, comprenderá cuán grande es el mundo y sobre los gustos y comidas de otros países.</p> <p>El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina y una nueva apreciación de las comidas caseras.</p>
<p>Frecuencia recomendada de actividad</p>	<p>Una vez al mes</p>
<p>Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta</p>	<p>Supervisar al/la niño/a durante el uso de la estufa, y manipulación de objetos cortantes y calientes.</p>
<p>Más información</p>	<p>Dependiendo de la edad del/la niño/a, déjelo tomar la iniciativa en la cocina.</p> <p>Esta actividad se puede combinar con las actividades de compras.</p> <p>Fuente: https://akispetretzikis.com/en/recipe/4445/revithada</p>

Actividades de compras

Nombre de la actividad	Pizza de Italia
Breve descripción	Haz pizza para toda la familia mientras aprendes sobre Italia
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	8 – 17 años
Número de participantes	Un padre y de 1 a 4 hijos
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: tres horas (incluidas dos horas de dejar fermentar la masa)
Herramientas y material necesario	250 gr de harina 3,5 g de levadura de cerveza seca 5 g de azúcar 200 ml de agua 25ml de aceite de oliva 3,25 g de sal 150 g de salsa de tomate 125 g de queso mozzarella
Objetivos de aprendizaje	Aprende a seguir una receta Aprende a cocinar diferentes ingredientes.
La actividad paso a paso	<p>Mezclar la harina con la levadura de cerveza y el azúcar. Aparte, en un tazón grande, vierta el agua tibia. Agregue el aceite de oliva, comience a mezclar e incorpore la harina un puñado a la vez. Después de usar la mitad de la harina, agregue una cucharadita de sal y continúe mezclando.</p> <p>Cubra con una envoltura de plástico y deje crecer en un lugar cálido hasta que duplique su volumen. Esto tomará alrededor de 2 horas.</p> <p>Engrasa una bandeja para hornear con aceite de oliva. Vierta la masa en la bandeja para hornear. Agregue la salsa de tomate. Deje crecer por otros 10 minutos y luego hornee por unos 25 minutos.</p> <p>Después de 25 minutos, agregue el queso mozzarella y luego deje hornear por otros 5 minutos.</p>

Actividades de compras

	<p>Mientras esperas a que suba la masa, mira en un globo terráqueo o en un mapa dónde está Italia. Luego, junto con el/la niño/a o las/os niñas/os, busque información sobre el país: vea cómo es la bandera, cómo se llama la ciudad capital, cuántos habitantes tiene el país, qué idioma(s) se habla(n) allí, etc. Utilice la función de búsqueda de imágenes para ver monumentos/paisajes importantes del país (si lo hace con niños pequeños, céntrese en las imágenes).</p>
Resultados y beneficios esperados	<p>El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina , al mismo tiempo que desarrollará el trabajo en equipo dentro de la familia.</p>
Frecuencia recomendada de actividad	<p>Una vez por semana</p>
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	<p>Supervisar al/la niño/a durante el uso de la estufa, y manipulación de objetos cortantes o calientes</p>
Más información	<p>Dependiendo de la edad del/la niño/a, déjelo tomar la iniciativa en la cocina. Agregue un componente matemático calculando las cantidades necesarias para un número diferente de pizzas. Esta actividad se puede combinar con las actividades de compras.</p>

Actividades de compras	
Nombre de la actividad	Pastel de chocolate de España
Breve descripción	Haz tarta de chocolate mientras aprendes sobre España
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	1 – 17 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: una hora
Herramientas y material necesario	Tazón para mezclar, batidor, molde redondo para hornear, horno 4 huevos 175 g de azúcar 200ml de nata para montar 100 g de aceite de girasol 1 cucharadita de esencia de vainilla 50 g de cacao en polvo sin azúcar 200 g de harina 16 g de levadura química o 1 sobre de levadura química
Objetivos de aprendizaje	Aprende a seguir una receta Aprende a cocinar diferentes ingredientes.
La actividad paso a paso	Primero, bate los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla hasta que la mezcla se vuelva más blanca y duplique su volumen. Añadir la nata y el aceite, mezclar suavemente. Por último, incorpora el cacao, la harina y la levadura o levadura, poco a poco. Mezclar hasta que no queden grumos. Ponga la masa en un molde para hornear engrasado, con el fondo forrado con papel de hornear. Hornear con calor circular a 180° durante unos 30 minutos. Comprueba que está hecho pinchando con un palillo en el centro. Si sale limpio, ¡el pastel está listo! Deje que se enfríe durante 10 minutos, luego retírelo de la lata y deje que se enfríe completamente antes de comer.

Actividades de compras

	<p>Mientras esperas a que se hornee la tarta, mira en un globo terráqueo o en un mapa dónde está España. Luego, junto con El/La niño/a o las/os niñas/os, busque información sobre el país: vea cómo es la bandera, cómo se llama la ciudad capital, cuántos habitantes tiene el país, qué idioma(s) se habla(n) allí, etc. Utilice la función de búsqueda de imágenes para ver monumentos/paisajes importantes del país (si lo hace con niños pequeños, céntrese en las imágenes).</p>
<p>Resultados y beneficios esperados</p>	<p>El/La niño/a obtendrá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina, al mismo tiempo que desarrollará el trabajo en equipo dentro de la familia.</p>
<p>Frecuencia recomendada de actividad</p>	<p>Cada dos semanas</p>
<p>Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta</p>	<p>Supervisar a las/os niñas/os durante el uso del horno y manipulación de objetos calientes.</p>
<p>Más información</p>	<p>Dependiendo de la edad del/la niño/a, deja que tome la iniciativa en la cocina. Esta actividad se puede combinar con las actividades de compras.</p>

Actividades de compras

Nombre de la actividad	Tortilla de patata de España
Breve descripción	Haz tortillas para toda la familia mientras aprendes sobre España
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	1 – 17 años
Número de participantes	Máximo dos niños/as
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 45 minutos
Herramientas y material necesario	Dos tazones para mezclar, batidor, sartén grande y tapa, espátula Para 4 personas: 5 huevos, 500g de patatas, 1 cebolla, sal, aceite de oliva
Objetivos de aprendizaje	Aprende a seguir una receta Aprende a cocinar diferentes ingredientes.
La actividad paso a paso	<p>Antes de empezar a cocinar, mira en un globo terráqueo o en un mapa dónde está España. Luego, junto con el/la niño/a o las/os niñas/os, busque información sobre el país: vea cómo es la bandera, cómo se llama la ciudad capital, cuántos habitantes tiene el país, qué idioma(s) se habla(n) allí, etc. Utilice la función de búsqueda de imágenes para ver monumentos/paisajes importantes del país (si lo hace con niños pequeños, céntrese en las imágenes).</p> <p>¡Luego, pasa a cocinar!</p> <p>Pelar y lavar las patatas, cortarlas y la cebolla en rodajas finas. Poner ambos en una sartén y añadir aceite de oliva.</p> <p>Deja que se cocinen a fuego medio-bajo hasta que empiecen a dorarse. Sabrás que las papas están listas cuando comiencen a romperse, con la paleta. Para que la tortilla quede jugosa, es importante que las patatas estén bien cocidas.</p> <p>Retirar de la sartén y escurrir bien. Poner en un bol grande.</p> <p>En otro bol, bate los huevos, añádelos a las patatas y la cebolla, añade un poco de sal y mezcla. Deje las papas en remojo durante unos minutos.</p>


Actividades de compras

	<p>Poner un par de cucharadas de aceite en la sartén y añadir la mezcla de patatas y huevos.</p> <p>Con la espátula, da forma a la tortilla por los bordes mientras se cocina.</p> <p>Cuando veas que la base de la tortilla está cuajada, pon un plato o una tapa encima de la sartén y dale la vuelta rápidamente.</p> <p>Vuelva a poner la sartén al fuego y deslice la tortilla del plato a la sartén, para cocinar el otro lado.</p> <p>Deja la sartén al fuego unos minutos más, mientras redondeas los bordes con la espátula (2 o 3 minutos si te gusta más cuajada, menos si te gusta jugosa) para terminar de cocinar. ¡Servir caliente!</p>
<p>Resultados y beneficios esperados</p>	<p>El/La niño/a adquirirá una mejor comprensión de las habilidades involucradas en la cocina , al mismo tiempo que desarrollará conocimientos sobre otro país europeo.</p>
<p>Frecuencia recomendada de actividad</p>	<p>Cada mes</p>
<p>Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta</p>	<p>Supervisar a las/os niñas/os durante el uso de la estufa, y manipulación de objetos cortantes y calientes</p>
<p>Más información</p>	<p>Dependiendo de la edad del/La niño/a, déjelo tomar la iniciativa en la cocina.</p> <p>Agregue un componente matemático calculando las cantidades necesarias para un número diferente de porciones.</p> <p>Esta actividad se puede combinar con las actividades de compras.</p>

Actividades deportivas	
Nombre de la actividad	Planeando una carrera
Breve descripción	Planee una carrera con El/La niño/a, luego salga a correr
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	8 – 17 años
Número de participantes	Sin número mínimo ni máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: fácilmente accesible desde casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos para planificar el itinerario, de 15 minutos a una hora, según la edad del/la niño/a y el nivel físico de los participantes, para la carrera
Herramientas y material necesario	Un mapa, analógico o digital, del área donde se llevará a cabo la carrera. Zapatillas de running para todos los participantes.
Objetivos de aprendizaje	Aprende a crear un itinerario, basado en el tiempo disponible y la velocidad estimada de la carrera Aprende a correr de forma correcta y segura
La actividad paso a paso	Acuerde con el/la niño/a cuánto tiempo desea correr y programe un itinerario a seguir para correr esa cantidad de tiempo. Vaya a la carrera, comience despacio para calentar y deje que El/La niño/a lleve la delantera si tiene la edad suficiente para saber moverse. Después de la carrera, asegúrate de estirarte y beber mucha agua.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a conocerá más su entorno, mientras aprende a planificar una carrera. El/La niño/a también se volverá físicamente activo.
Frecuencia recomendada de actividad	Dos veces al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Tenga en cuenta el clima mientras realiza esta actividad y evite los días muy calurosos o fríos para correr.
Más información	Esta actividad también se puede realizar con bicicleta. En ese caso, puede agregar una subactividad de aprender a cuidar una bicicleta (poner aire en las llantas, engrasar la cadena y revisar los frenos).

Actividades deportivas	
Nombre de la actividad	¡Salta!
Breve descripción	Saltos de longitud
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	5 – 12 años
Número de participantes	Sin mínimo ni máximo de participantes
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa o parque Duración prevista de la actividad: 30 a 45 minutos
Herramientas y material necesario	Cinta métrica y tiza
Objetivos de aprendizaje	Calcular distancias Aprende lo que afecta la distancia de un salto
La actividad paso a paso	Pida a cada niño que haga un pequeño salto de longitud, comenzando en una línea de salida definida, y marque en el suelo el lugar donde cae. Luego, pídale que intenten saltar más lejos, mientras prueban diferentes técnicas (correr antes de saltar, doblar más las rodillas, etc.). ¡Marca dónde aterrizan cada vez!
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a se vuelve más activo, mientras aprende a medir distancias
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Supervise a las/os niñas/os para asegurarse de que no se lastimen.
Más información	Esta actividad también se puede realizar con saltos de altura.

Actividades deportivas

Nombre de la actividad	Rayuela
Breve descripción	Un juego de saltos y coordinación.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	3 - 12 años
Número de participantes	Al menos dos participantes
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa o parque Duración prevista de la actividad: 30 minutos
Herramientas y material necesario	Tiza si juegas afuera, cinta adhesiva si juegas adentro; una piedra pequeña
Objetivos de aprendizaje	Sigue las reglas del juego Mejorar la coordinación ojo-mano
La actividad paso a paso	<p>  </p> <p> Ayude al/la niño/a a dibujar un diagrama de rayuela tradicional como este (https://justbeslower.life/wp-content/uploads/2016/05/IMG_3771.jpg). </p> <p> Tira una piedra pequeña en el primer cuadrado. (Si cae en una línea o fuera del cuadrado, pierdes tu turno. Pasa el marcador al siguiente jugador y espera tu próximo turno). </p> <p> Salta sobre un pie en el primer cuadrado vacío y luego en todos los cuadrados vacíos subsiguientes. Asegúrese de omitir el que está en su marcador. </p> <p> Por parejas (4-5 y 7-8), salta con un pie en cada cuadro. </p> <p> A las 10, salta con ambos pies, da la vuelta y regresa al inicio. </p> <p> Cuando llegue de nuevo al cuadrado marcado, levante el marcador (¡todavía en un pie!) y complete el recorrido. </p> <p> Si terminaste sin errores, pasa el marcador al siguiente jugador. En tu próximo turno, lanza el marcador al siguiente número. </p> <p> Si se cae, salta fuera de las líneas o se pierde un cuadrado o el marcador, pierde su turno y debe repetir el mismo número en su próximo turno. El que llegue primero a 10, gana. </p>
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a estará activo físicamente y mejorará sus habilidades motoras de precisión.
Frecuencia recomendada de actividad	Cada dos semanas

Actividades de jardinería

Nombre de la actividad	Hacer un jardín de hierbas
Breve descripción	Cultivar hierbas para la cocina.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	0 – 17 años
Número de participantes	Sin número mínimo ni máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: Casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos para el inicio, unos minutos cada día después
Herramientas y material necesario	Semillas, macetas y tierra si no hay acceso a un jardín.
Objetivos de aprendizaje	Aprende cómo crecen las plantas
La actividad paso a paso	<p>Dependiendo de las hierbas que le gusten y de las condiciones de cultivo donde viva (temperatura, exposición al sol), elija semillas para cultivar.</p> <p>Con el/la niño/a, coloque las semillas en la tierra, explíquele a qué profundidad deben llegar y riéguelas con cuidado.</p> <p>Durante las siguientes semanas, vigile el crecimiento de las plantas, regándolas cuando sea necesario. Para las/os niñas/os mayores, pueden ser responsables de esto.</p> <p>Con el/la niño/a, observe los cambios, anótelos en un diario y/o tome una fotografía cada día.</p> <p>Cuando las hierbas estén maduras, ¡pruébelas con el/la niño/a!</p>
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a se entusiasmará con el cultivo de alimentos, aprenderá sobre el ciclo de vida de las plantas y desarrollará su sentido de responsabilidad al cuidar una planta.
Frecuencia recomendada de actividad	Dos o tres veces al año (dependiendo de si las plantas crecen dentro o fuera)
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Si tienes mascotas y estas tienen acceso a las plantas, asegúrate de que no sean tóxicas para ellas.
Más información	Si tiene espacio, esta actividad se puede hacer con más plantas cuyos alimentos las/os niñas/os disfrutan comer. Esta actividad se puede realizar en conjunto con la actividad “Pintar macetas”.

Actividades de jardinería

Nombre de la actividad	Plantas creciendo
Breve descripción	Cultivar la misma planta en diferentes condiciones
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	6 – 12 años
Número de participantes	Sin número mínimo ni máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos para el inicio, unos minutos cada día después
Herramientas y material necesario	Semillas, macetas y tierra.
Objetivos de aprendizaje	Aprende qué necesitan las plantas para crecer
La actividad paso a paso	<p>Con el/la niño/a, coloque las semillas en la tierra, explíquelo a qué profundidad deben llegar y riéguelas con cuidado. Planifique semillas para la misma planta en diferentes macetas.</p> <p>Coloca las macetas en diferentes lugares de la casa, con distinta exposición solar, temperatura y humedad. Por ejemplo, coloque uno en el baño, otro en el alféizar de una ventana con mucho sol y otro en una habitación más fría con menos o nada de sol. Si hay espacio, coloque dos macetas en cada lugar y riéguelas de manera diferente.</p> <p>Durante los días siguientes, controle el crecimiento de las plantas y lleve un diario para anotar en qué condiciones crecen mejor las plantas.</p>
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a aprenderá qué parámetros hacen que las plantas crezcan o atrofian su crecimiento.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez por trimestre
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Si tienes niños/as pequeños/as y/o mascotas, y tienen acceso a las plantas, asegúrate de que no sean tóxicas para ellos.
Más información	Esta actividad se puede replicar con diferentes plantas, que responderán de manera diferente a las diferentes condiciones de crecimiento.

Actividades de jardinería

Nombre de la actividad	Botes de pintura
Breve descripción	Pintar macetas para cultivar plantas.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	0 - 12 años
Número de participantes	Sin número mínimo ni máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: Casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos + tiempo de limpieza
Herramientas y material necesario	Macetas, pinturas y pinceles, delantales para los más pequeños
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar la creatividad del/la niño/a.
La actividad paso a paso	Pida a cada niño/a que elija una maceta y pinte sobre ella como desee. Una vez pintadas las macetas, déjalas secar y utilízalas para cultivar plantas.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a expresa su creatividad y llega a ver su maceta pintada en la casa/jardín.
Frecuencia recomendada de actividad	Cada dos o tres meses
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	
Más información	Esta actividad se puede combinar con “Hacer un jardín de hierbas”. También se puede hacer después de una de las actividades de naturaleza, con un tema para las pinturas (por ejemplo, árboles, pájaros, insectos, flores, etc).

Actividades de jardinería

Nombre de la actividad	Caja espejo para insectos
Breve descripción	Crea una caja de espejos para observar insectos y arañas desde todos los ángulos.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	6 – 12 años
Número de participantes	Sin número mínimo ni máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: Hogar y naturaleza (jardín, parque, bosque) Duración prevista de la actividad: 30 minutos para crear la caja, una hora para observar insectos
Herramientas y material necesario	Una caja pequeña de cartón (del tamaño de un cartón de leche de 1L), rollo de espejo autoadhesivo, tijeras, cinta adhesiva de doble cara
Objetivos de aprendizaje	Aprende a seguir instrucciones para manualidades. Aprende sobre los insectos
La actividad paso a paso	Abra la caja y córtela por la mitad, luego corte una sección del rollo de espejo y péguelo a un lado de la caja aplanada. Una vez tapada, corta alrededor de los pliegues anteriores en la parte inferior de la caja para crear las solapas (éstas formarán la base de la caja). Para recrear la forma de la caja, agregue la cinta de doble cara a tres de las solapas y a uno de los lados exteriores de la caja. Una vez que los lados estén pegados, crea el fondo de la caja. Con la otra mitad de la caja, corte un cuadrado del mismo tamaño que la base de la caja, cúbralo con un espejo autoadhesivo y asegúrelo a la base de la caja con cinta adhesiva de doble cara. El exterior de la caja se puede decorar como El/La niño/a quiera. Una vez que la caja esté lista, ve al jardín, al parque o al bosque y atrapa insectos (hormigas, mariquitas, cochinillas, etc.) con la caja, dejándolos deambular por ella. Obsérvalos desde todos los ángulos, antes de soltarlos.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a aprenderá sobre los insectos, entusiasmándose con ellos. Desarrollan su motricidad fina y sus habilidades de observación.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Más información	Dependiendo de la edad y las habilidades de El/La niño/a, déjelo tomar la iniciativa de construir la caja del espejo. Fuente: https://www.sunhatsandwellieboots.com/2011/06/mirror-discovery-box.html

Juegos	
Nombre de la actividad	Memoria
Breve descripción	Un clásico juego de memoria, donde los jugadores necesitan encontrar pares.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	3 – 12 años
Número de participantes	Al menos dos jugadores/as.
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: una hora para la preparación del juego y alrededor de 30 minutos para jugar, dependiendo del número de cartas en juego
Herramientas y material necesario	Hojas de papel, tijeras y lápices de colores.
Objetivos de aprendizaje	Mejorar la memoria
La actividad paso a paso	Para crear las tarjetas del juego, corte cada hoja de papel A4 en 8 cuadrados y haga que las/os niñas/os propongan ideas de objetos/animales para poner una de las tarjetas (por ejemplo, gatos, plátanos, sillas, árboles, etc.). Dibuja cada objeto/animal en dos tarjetas. Para jugar, coloca las cartas boca abajo, en orden aleatorio, sobre una superficie plana. Cada jugador, en su turno, gira dos cartas para revelar su cara oculta. Si ambas cartas tienen el mismo objeto, el jugador toma ambas cartas en su mano y vuelve a jugar. Si las dos cartas muestran objetos de diferentes pares, el jugador los vuelve a poner boca abajo y juega el siguiente jugador. El juego termina una vez que se han encontrado todos los pares, y gana el jugador con más cartas en la mano.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a usará su creatividad para crear el juego y estará más entusiasmado por jugarlo. Mejorarán su memoria, así como su capacidad de esperar su turno para jugar.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez por semana
Más información	Para ajustar la dificultad del juego a la edad de los jugadores/as, agregue o elimine parejas del juego. Para las/os niñas/os mayores que saben leer, se puede aumentar la dificultad reemplazando los dibujos por los nombres de los objetos.

Juegos	
Nombre de la actividad	Cabeza llena de números
Breve descripción	Un juego matemático con dados.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	6 – 17 años
Número de participantes	Al menos dos jugadores
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 15 minutos
Herramientas y material necesario	Seis dados, hojas de papel y lápices.
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar habilidades de cálculo mental
La actividad paso a paso	<p>Un jugador lanza los seis dados sobre la mesa. Luego, los seis dados se colocan en una bandeja con los números hacia arriba para que todos los vean.</p> <p>Se inicia un cronómetro y los/as jugadores/as deben escribir tantas ecuaciones como sea posible usando los números. Por ejemplo, los números que salen de la cabeza son 7, 2, 2, 3, 6 y 4. Algunas ecuaciones posibles se encuentran a continuación:</p> <p> $4 + 2 = 6$ $7 - 3 = 4$ $2 = 2$ $6 - 4 = 2$ </p> <p>El jugador con más ecuaciones correctas gana.</p>
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a trabaja en sus habilidades de aritmética mental, mientras que el elemento competitivo agrega más diversión.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez por semana
Más información	Para niños/as mayores, se puede aumentar la dificultad utilizando dados de más caras, aumentando así los números utilizados (por ejemplo, un dado de 20 caras)

Juegos	
Nombre de la actividad	Revisa la nevera “Check the fridge”
Breve descripción	Un juego de cartas con farol y matemáticas.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	8 – 17 años
Número de participantes	De tres a seis jugadores/as
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos para construir el juego 20 minutos para jugar el juego.
Herramientas y material necesario	El juego de “Check the fridge” o, si las preparas tú mismo, hojas de papel y lápices para crear las tarjetas.
Objetivos de aprendizaje	Aritmética mental Fanfarronear Lectura de expresiones faciales
La actividad paso a paso	<p>Construyendo el juego: Crea 48 tarjetas de comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tarjetas de queso apestado - 9 tarjetas de coliflores - 9 tarjetas de zanahoria - 9 tarjetas de berenjena - 9 tarjetas de guisantes - 9 tarjetas de rábanos <p>Las nueve cartas de cada uno de los cinco alimentos distintos del queso (palos) están numeradas de tal manera que cada palo contiene tres tripletes que suman veinticinco, por ejemplo, 4, 6 y 15, o 7, 8, y 10</p>

Juegos

Jugando el juego:

Cada jugador recibe cinco cartas

El primer jugador mira sus cartas y luego le pide al grupo un tipo de comida. ("¿Puedo comer coliflor?")

Otros jugadores evalúan su mano y colocan una de las cartas solicitadas boca abajo en el centro del espacio de juego.

Si un jugador no tiene la carta solicitada, ese jugador puede "farolear" y colocar cualquier carta boca abajo en el espacio de juego.

El jugador que solicitó la verdura selecciona una carta o cartas ofrecidas y las agrega a su mano.

Los jugadores cuyas cartas no fueron elegidas devuelven las cartas jugadas a sus manos. El juego continúa en el sentido de las agujas del reloj.

Los jugadores forman conjuntos de 25. Un conjunto son tres cartas del mismo vegetal que suman 25.

Las tarjetas de queso maloliente resultarán en deducciones de un punto al final del juego. Los jugadores querrán "farolear" y enviar estas cartas a otros jugadores cuando surja la oportunidad.

El juego termina cuando se hacen todos los conjuntos de 25 y solo quedan en juego las cartas de queso appestoso.

Los jugadores reciben un punto por cada conjunto de 25. Cada tarjeta de queso appestoso vale -1 punto.

Resultados y beneficios esperados

Las/os niñas/os trabajarán en sus habilidades de aritmética mental mientras se divierten y adquieren una visión más positiva de las verduras. Además, adquirirán habilidades sociales, aprenderán a farolear y a detectar si alguien está faroleando.

Frecuencia recomendada de actividad

Una vez cada dos semanas.

Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta

Más información

Si hace el juego usted mismo, puede ser creativo y decidir con las/os niñas/os qué verduras pondrá en las tarjetas.

Juegos	
Nombre de la actividad	Escritura colaborativa de historias
Breve descripción	Las/os niñas/os escriben un cuento.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	10 – 17 años
Número de participantes	Al menos tres jugadores/as
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 45 minutos
Herramientas y material necesario	Hojas de papel, bolígrafos o lápices.
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar la creatividad y el vocabulario.
La actividad paso a paso	<p>Cada jugador escribe una oración en la parte superior de su hoja de papel y luego la dobla para que no se vea. Una vez que todos/as hayan escrito una oración, cada jugador pasa su hoja de papel al jugador/a de su izquierda y luego escribe una segunda oración en la hoja que ha recibido. Lo doblan para que no se vea, luego pasan la hoja a su izquierda nuevamente.</p> <p>Esto continúa hasta que la página está llena, o después de un número de oraciones acordadas.</p> <p>A continuación, cada jugador lee en voz alta una de las historias que se han creado así colectivamente.</p>
Resultados y beneficios esperados	Las/os niñas/os trabajan en sus habilidades de escritura, mientras colaboran con otros jugadores y movilizan su vocabulario.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Más información	Para obtener historias más consistentes, los/as jugadores/as pueden acordar un tema para las oraciones y/o estructuras para ellas, por ejemplo, comenzar la primera oración con "Érase una vez". También pueden acordar una lista de palabras que deben usar o evitar.

Juegos	
Nombre de la actividad	Tabú
Breve descripción	Juego de adivinanzas basado en el vocabulario.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	10 – 17 años
Número de participantes	Al menos dos, pero cuantos más, ¡mejor!
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: una hora
Herramientas y material necesario	Hojas de papel y bolígrafos y lápices
Objetivos de aprendizaje	Desarrollando vocabulario
La actividad paso a paso	<p>Preparando el juego: Prepare un conjunto de tarjetas con el vocabulario de destino en la parte superior y la lista de palabras "tabú" a continuación.</p> <p>Jugando el juego: Para jugar, un/a jugador/a trata de comunicar un concepto o palabra a los demás sin usar una lista específica de palabras relacionadas. Por ejemplo, deben hacer que su compañero/a diga "pastel", pero no se les permite usar las palabras "hornear", "harina", "horno", "magdalena", "azúcar" o "postre". Una vez que alguien encuentra la palabra, cambia de rol con el primer jugador/a.</p>
Resultados y beneficios esperados	Las/os niñas/os ampliarán su vocabulario, aprenderán a expresarse de manera creativa y se divertirán con el lenguaje.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Más información	Dependiendo del nivel escolar de los/as jugadores/as, este juego se puede jugar en un idioma extranjero que las/os niñas/os estén estudiando.

Juegos

Nombre de la actividad	Categorías
Breve descripción	Un juego que moviliza el vocabulario.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	6 – 17 años
Número de participantes	Al menos dos, sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos a una hora, dependiendo de la motivación de los/as jugadores/as.
Herramientas y material necesario	Hojas de papel, bolígrafos o lápices.
Objetivos de aprendizaje	Movilizar vocabulario
La actividad paso a paso	<p>Los/as jugadores/as acuerdan las categorías que deberán completar. Los ejemplos incluyen: frutas, verduras, animales, objetos, personajes históricos, canciones, países, ciudades, etc.</p> <p>Una vez acordadas las categorías, un jugador recita mentalmente el abecedario y los demás lo detienen en un momento aleatorio. El primer jugador dice la letra en la que estaba cuando fue interrumpido, y todos los jugadores deben llenar todas las categorías con una palabra que comience con la letra, durante un breve tiempo (uno o dos minutos, dependiendo del número de categorías y el nivel de los jugadores).</p> <p>Una vez transcurrido el tiempo, se calculan las puntuaciones: 2 puntos si la palabra encontrada no la encontró ningún otro jugador, 1 punto si la encontró uno o varios jugadores más, y -1 punto si la palabra es incorrecta (ya sea no se ajusta a la categoría, o en realidad no comienza con la letra).</p>
Resultados y beneficios esperados	Las/os niñas/os movilizan sus habilidades de vocabulario y ortografía, junto con su conocimiento general sobre el mundo.
Frecuencia recomendada de actividad	Cada dos semanas

Juegos	
Nombre de la actividad	Adivina el olor
Breve descripción	Un juego que moviliza el vocabulario y el sentido del olfato
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	16 años de edad
Número de participantes	Sin número mínimo ni máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: de 15 a 30 minutos, según la edad y la capacidad de concentración de los jugadores
Herramientas y material necesario	Diferentes objetos/alimentos de la casa, con un olor característico un trozo de tela
Objetivos de aprendizaje	Movilizar el vocabulario, mejorar el sentido del olfato
La actividad paso a paso	Primero, ata la tela sobre los ojos del primer jugador/a para asegurarte de que no pueda ver. Luego, pídales que huelan los diferentes objetos y adivinen qué son.
Resultados y beneficios esperados	
Frecuencia recomendada de actividad	Cada dos semanas
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	
Más información	Una variante de esto es "adivina el sabor", donde los/as jugadores tienen que adivinar qué es lo que están probando. Si juega la variante de sabor, asegúrese de que los/as participantes no tengan alergias o restricciones dietéticas.

Experimentos científicos	
Nombre de la actividad	Volcán
Breve descripción	Simulando la erupción de un volcán
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	6-11 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos a una hora
Herramientas y material necesario	Tazón pequeño, bicarbonato de sodio, colorante para alimentos, vinagre o jugo de limón
Objetivos de aprendizaje	Para iniciar a las/os niñas/os en el estudio de la química y también de los elementos que se encuentran en la naturaleza
La actividad paso a paso	Llene un tazón pequeño con bicarbonato de sodio mezclado con colorante rojo para alimentos, luego agregue rápidamente vinagre o jugo de limón. Para que el experimento sea más llamativo y escénico, puedes construir un cono de tierra para macetas o arena en el jardín y colocar el tazón pequeño con bicarbonato de sodio encima.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a obtendrá una idea de los fenómenos naturales y los procesos químicos mientras se divierte al mismo tiempo.
Frecuencia recomendada de actividad	
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Se necesita supervisión de adultos.
Más información	

Experimentos científicos

Nombre de la actividad	Fluidos no newtonianos
Breve descripción	Crear un fluido no newtoniano usando elementos que se encuentran comúnmente en la casa
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	3 - 17 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 15 a 30 minutos
Herramientas y material necesario	30g de almidón de maíz, 60ml de agua Un tazón para mezclar, Taza o cucharas para medir Periódico o toallas de papel
Objetivos de aprendizaje	Aprender sobre las propiedades de la materia.
La actividad paso a paso	Cubra su área de trabajo con periódicos o toallas de papel para facilitar la limpieza posterior. Mida 30g de almidón de maíz y viértalo en el recipiente para mezclar. Agregue 2 cucharadas de agua al tazón y revuelva lentamente. Continúe agregando agua a la mezcla lentamente mientras revuelve constantemente a un ritmo lento. Puede ayudar que una persona revuelva la mezcla mientras la otra agrega el agua. Deje de agregar agua cuando todo el almidón de maíz se mezcle con agua en una mezcla espesa y pegajosa. Si se vuelve demasiado aguado, agregue más maicena. Usa tus manos para recoger un puñado de la mezcla. Cierra la mano alrededor de la mezcla y forma una bola. Asegúrese de mantener la presión sobre la mezcla. Después de formar una bola sólida con la mezcla en la mano, extienda la mano y observe cómo la mezcla vuelve a caer en un charco en la palma de la mano. También puede intentar verter la mezcla sobre el periódico o la toalla de papel. Mueva los dedos lenta y suavemente a través de la mezcla. Luego, use una cantidad moderada de fuerza para golpear o golpear la mezcla.
Resultados y beneficios esperados	Aprende el concepto de viscosidad y su diferencia con el de liquidez
Frecuencia recomendada de actividad	Dependiendo del interés de las/os niñas/os, cada dos meses
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Se necesita supervisión de adultos.
Más información	https://www.scienceforkids.com/non-newtonian-fluid-its-super-stuff-science-kids/

Experimentos científicos	
Nombre de la actividad	Rayo en casa
Breve descripción	¡Aprende sobre la electricidad estática en este divertido mini experimento!
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	3-12 años
Número de participantes	Sin número máximo de participantes
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 15-25 minutos
Herramientas y material necesario	Un molde para pastel de aluminio Un pequeño trozo de tela de lana. Una placa de espuma de poliestireno Un lápiz con un borrador nuevo una chincheta
Objetivos de aprendizaje	Más información sobre la electricidad estática
La actividad paso a paso	Empuje la chincheta a través del centro del molde para pastel de aluminio desde la parte inferior. Empuje el extremo del borrador del lápiz en la chincheta. Coloque la placa de espuma de poliestireno boca abajo sobre una mesa. Rápidamente, frota la parte inferior del plato con la lana durante un par de minutos. Tome el molde para pastel de aluminio usando el lápiz como mango y colóquelo sobre el plato de espuma de poliestireno invertido que estaba frotando con la lana. Toque el molde para pastel de aluminio con el dedo. Deberías sentir un shock. Si no siente nada, intente frotar la placa de espuma de poliestireno nuevamente. Una vez que sienta el impacto, intente apagar las luces antes de volver a tocar la sartén. ¡Deberías ver una chispa! EXPLICACIÓN: ¿Por qué sucede esto? Se trata de electricidad estática. Los relámpagos ocurren cuando las cargas negativas, que se llaman electrones, en el fondo de la nube o en este experimento sus dedos son atraídos por las cargas positivas, que se llaman protones, en el suelo o en este experimento el molde para pastel de aluminio. La chispa resultante es como un mini rayo.
Resultados y beneficios esperados	Mayor conocimiento sobre la electricidad y cómo funcionan los rayos.
Más información	Fuente : https://www.weather.gov/safety/lightning-experiments

Artes y manualidades	
Nombre de la actividad	Cuentas
Breve descripción	Elaboración de pulseras o collares según un patrón
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	26 años de edad
Número de participantes	Máximo 3 niños/as por adulto
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos
Herramientas y material necesario	cuentas de colores, hilo
Objetivos de aprendizaje	Aprende a seguir un patrón
La actividad paso a paso	<p>Acordar con las/os niñas/os un patrón que tienen que seguir para hacer la pulsera. Por ejemplo, una cuenta azul, luego una cuenta verde, luego una cuenta blanca.</p> <p>Haga el patrón más simple o más complicado, dependiendo de la edad de las/os niñas/os.</p> <p>Luego, corte un trozo de cuerda para cada niño y permítales hacer una pulsera o un collar reproduciendo el patrón.</p> <p>Una vez que la pulsera o collar esté listo, ¡ayúdelos a amarrarlo y ponérselo!</p>
Resultados y beneficios esperados	<p>Las/os niñas/os aprenderán cómo seguir un patrón y desarrollarán habilidades de coordinación mientras colocan las cuentas en la cuerda.</p> <p>También desarrollarán un sentido de orgullo por lo que pueden hacer, al usar u ofrecer lo que han hecho.</p>
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Tenga mucho cuidado con las/os niñas/os muy pequeños, que pueden tragarse las cuentas; en ese caso, use cuentas grandes y vigile a las/os niñas/os en todo momento.

Artes y manualidades	
Nombre de la actividad	Sellos de pintura
Breve descripción	Pintar con sellos de patata
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	0 – 6 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos a una hora
Herramientas y material necesario	Pintura, hojas de papel, 4 – 5 papas, cuchillo y/o cortadores de galletas, un delantal para cada niño
Objetivos de aprendizaje	Aprende a pintar con sellos
La actividad paso a paso	Primero, corta las papas en diferentes y divertidas formas, ya sea con un cuchillo o con cortadores de galletas. Luego, dé las papas a las/os niñas/os, para que las pinten y luego las usen como sellos para dibujar en las hojas de papel.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a mejorará su motricidad fina, así como desarrollará su sensibilidad artística.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	
Más información	Las/os niñas/os mayores pueden ayudar a cortar las papas en formas divertidas.

Artes y manualidades	
Nombre de la actividad	Manualidades con platos de papel
Breve descripción	Creando animales a partir de platos de papel.
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	0 – 6 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos
Herramientas y material necesario	Platos de papel, hojas de papel de colores, pegamento, rotuladores de colores, tijeras (adaptadas para niños pequeños)
Objetivos de aprendizaje	Aprende a crear una forma decidida con el material disponible
La actividad paso a paso	Primero, decida qué forma desea crear con los platos de papel (por ejemplo, un gato, un perro, un caballo, etc.). Luego, junto con El/La niño/a o las/os niñas/os, decore y/o corte el plato para crear la forma que desee. Agregue detalles dibujándolos o cortando las formas en hojas de papel de colores y pegándolas.
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a desarrolla su creatividad, así como su coordinación ojo-mano. También aprenden cómo ejecutar un diseño después de pensarlo o verlo como un ejemplo.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	
Más información	Puedes encontrar muchas ideas de formas en Internet. Esta actividad también se puede usar para hacer decoraciones para eventos específicos, como Halloween o Semana Santa.

Artes y manualidades	
Nombre de la actividad	Conejitos con rollos de papel higiénico
Breve descripción	Crea lindos conejitos con rollos de papel higiénico
Grupo de edad objetivo de las/os niñas/os	0 – 6 años
Número de participantes	Sin número máximo
Ubicación y duración prevista de la actividad	Ubicación: casa Duración prevista de la actividad: 30 minutos
Herramientas y material necesario	Pegamento, rollos de papel higiénico, pintura, pinceles, ojos saltones, bolas de algodón, marcador negro y bolígrafo blanco
Objetivos de aprendizaje	Aprenda a crear una forma decidida con el material disponible; aprender a seguir instrucciones mientras expresan su creatividad
La actividad paso a paso	<p>Primero, corte tiras de 1 cm de grosor de los rollos de papel higiénico, dos para cada uno de los conejitos que hará, ya que se utilizarán como orejas.</p> <p>Pinta los rollos y tiras de papel higiénico y déjalos secar.</p> <p>Pegue las orejas juntas por pares, luego péguelas encima de cada conejito de rollo de papel higiénico.</p> <p>Pegue dos ojos saltones en cada conejito.</p> <p>Con el marcador negro, dibuja una nariz, una boca y bigotes. Con el bolígrafo blanco, añade dos dientes que salen de la boca.</p> <p>Finalmente, pegue una pequeña bola de algodón en la parte posterior del conejito.</p>
Resultados y beneficios esperados	El/La niño/a desarrolla su creatividad, así como su coordinación ojo-mano. También aprenden cómo ejecutar un diseño después de pensarlo o verlo como un ejemplo.
Frecuencia recomendada de actividad	Una vez al mes
Precauciones a tomar y cosas a tener en cuenta	Tenga cuidado con las/os niñas/os muy pequeños para asegurarse de que no ingieran los ojos saltones. Obsérvalos en todo momento.
Más información	Fuente: https://ecoscrapbook.blogspot.com/2012/04/easter-kids-craft-toilet-paper-roll.html