

# Actividades sencillas para niños y adolescentes

## Actividades para niños y adolescentes sin tiempo frente a una pantalla:

\_\_\_ Contar historias.

\_\_\_ Contar “historias” exageradas de los “viejos tiempos” para divertirse.

\_\_\_ Actual pequeñas historias o sátiras. Permitir que los niños actúen como los personajes.

\_\_\_ Jugar “Construyendo historias”. Una persona comienza la historia y otros integrantes de la familia agregan partes.

\_\_\_ Compartir secretos, momentos embarazosos, deseos, o sueños.

\_\_\_ Inventar distintos bailes o bailar con música popular. (por ejemplo, el “hokie pokie”). Hacer un concurso de baile.

\_\_\_ Tener una noche de karaoke. Los niños pueden cantar sus canciones favoritas.

\_\_\_ Jugar “Adivina la canción”. Una persona tararea una melodía o dice una parte de una canción y los demás tratan de adivinar el nombre.

\* \_\_\_ Jugar a las escondidillas. Asignar un área con límites claramente establecidos. Planear reunirse alrededor de algún lugar que definiremos como la base. Elegir a algún miembro de la familia para que “la traiga”. El que “la trae” cierra sus ojos y cuenta hasta un número establecido mientras el resto de la familia se esconde. Una vez que el conteo ha terminado, el que “la trae” dice “Listo, ahí voy!” e intenta encontrar a los que se han escondido. La primera persona encontrada será el/la que “la trae” en la siguiente ronda. Repetir el juego.

\* \_\_\_ Jugar “Simón dice”. Un jugador tiene el rol de Simón y el resto del grupo hace lo que Simon dice siempre y cuando este diga la frase “Simón dice” antes. Si Simon no dice la frase, los miembros de la familia no deben moverse. Cualquier jugador que se mueva cuando no se dice “Simon dice” es eliminado. El ganador es el último jugador activo.

\* \_\_\_ Jugar “¿Mamá puedo?” Un jugador se separa del grupo y toma el rol de Mamá mientras el resto de la familia están juntos. La Mamá llama el nombre de uno de los jugadores y dice “(inserta el nombre aquí) puedes tomar (agregar un numero aquí) pasos”. El jugador debe recordar decir “¿Mamá puedo?” antes de dar los pasos. La Mamá debe responder “si” o “no”. Si el jugador olvida preguntar y toma los pasos sin permiso o antes de que Mamá responda entonces debe regresar a la línea de inicio. El primero en llegar a Mamá toma su lugar. La Mama puede indicar el tipo de pasos a tomar (por ejemplo pasos cortos, pasos gigantes, etc.).

\* \_\_\_ Jugar “Yo veo”. Una persona, o el jugador en turno, observa algo y lo mantiene en secreto. El objeto debe ser algo que el resto de los jugadores deben poder ver, y de preferencia algo que se mantendrá a la vista a lo largo del turno. El jugador en turno deberá decir “Yo veo algo que...” y dará una pista descriptiva como “... es rojo” o “empieza con la letra a”. El resto de los jugadores tomará turnos haciendo preguntas como “¿Está dentro de la cocina?”, “¿Es redondo?”, etc. El jugador en turno solo puede responder “si” o “no”. Si algún jugador piensa que sabe la respuesta puede usar su turno para preguntar directamente “¿Es ese tazón?”, “¿Es el plato de pastel?”. Si el jugador acierta entonces es su turno de “ver” algo.

\_\_\_ Jugar “Busquemos sonidos”. Todos tratan de identificar el mayor número posible de sonidos.

\_\_\_ Jugar “Sigán al líder”. Los jugadores se forman en una línea y caminan detrás del líder mientras imitan las cosas que él hace.

\_\_\_ Jugar “Adivinanzas”. Una persona o un equipo actúan una película, libro o show de televisión usando solo señas mientras el resto de la familia intenta adivinar qué es lo que están actuando. Asegurate que todos los jugadores conozcan las películas, libros o shows que se actuarán.

\_\_\_ Jugar “Cantaré”. Asigna palabras comunes a dos equipos quienes tomarán turnos pensando en canciones que contengan esas palabras. Cada equipo debe poder cantar al menos ocho palabras de su canción para que su turno sea válido.

\_\_\_ Jugar “20 adivinanzas”. Piensa en un objeto, personaje de caricaturas, cantante, actor o deportista famoso. Los jugadores deben tomar turnos tratando de adivinar lo que pensaste. Contesta a sus adivinanzas con si, no, a veces, casi siempre, casi nunca. Cuando los jugadores intentan adivinar 20 veces, cada uno tiene una última oportunidad. Si nadie adivina correctamente, se dice cuál era la respuesta.

\_\_\_ Hacer ejercicio. Caminen, bailen, practiquen yoga, hagan estiramientos, paseen en bicicleta.

\_\_\_ Salir durante la noche y buscar las constelaciones.

\_\_\_ Jugar el juego del alfabeto. Un jugador elige una categoría (por ejemplo, animales) y los miembros de la familia toman turnos nombrando un animal que comience con la letra elegida. La primera persona empieza con la “a”, la segunda con “b”, etc. El ganador elige la siguiente categoría. Si se juega con niños pequeños solo pídeles nombrar algo con esa letra sin considerar las categorías.

\_\_\_ Leer libros a su mascota. Esto es muy bueno para lectores jóvenes así como para niños con problemas de lectura.

\_\_\_ Jugar al maestro. Los miembros de la familia eligen su materia preferida y enseñan una clase a todos.

\_\_\_ Jugar a “Family Feud”. Un jugador crea una pregunta con varias respuestas. Los miembros de la familia se dividen en dos equipos y compiten para ver qué equipo puede encontrar más respuestas.

*\* Esta actividad no debe realizarse con personas mostrando síntomas de enfermedad o quienes han estado expuestos a alguien contagiado. Requiere contacto directo con otros jugadores.*

## Actividades sin tiempo frente a una pantalla que requieren algunos artículos adicionales:

\_\_\_ Arruga una pieza u hoja de papel y úsala como pelota en algún juego (Basquetbol, futbol, beisbol, soplar la pelota a través de una superficie hacia una portería).

\_\_\_ Jugar a las canicas. Si no tienes canicas puedes utilizar rocas o piedras pequeñas. Dibuja un círculo y compitan para ver quién puede botar el resto de las canicas fuera del círculo utilizando sus canicas.

\_\_\_ Jugar al "Ahorcado". Elijan a una persona que será el "anfitrión" y elegirá una palabra secreta. Dibuja una línea pequeña por cada letra de la palabra. Los jugadores intentan adivinar las letras que formarán la palabra secreta. Dibuja parte del "ahorcado" por cada letra que adivinen incorrectamente. El jugador que adivina la palabra antes de dibujar el "ahorcado" completamente puede elegir la palabra secreta para la siguiente ronda.

\_\_\_ Hacer aviones de papel, origami, sombreros, cadenas de papel o pequeños barcos.

\_\_\_ Pide a un niño dibujar o trazar su mano o algún objeto al azar, traten de encontrar formas de animales que se le asemejen.

\_\_\_ Escriban cartas a amistades o familiares. Crear cartas hechas en casa para enviar y mantenerse en contacto.

\_\_\_ Jugar al "gato". Dibuja una cuadrícula de 3 por 3 en un pedazo de papel. Un jugador es la "X" y otro la "O". El primer jugador que logra poner tres de sus símbolos consecutivamente ganará.

\_\_\_ Jugar "Palabras escondidas". El grupo debe elegir una palabra con al menos siete letras. Los jugadores deben tratar de encontrar el mayor número de palabras más cortas dentro de la palabra elegida por el grupo re-acomodando las letras. Por ejemplo, si la palabra clave es "solamente" algunas palabras que podemos encontrar dentro de ella son "sol", "sola", "mente", etc.

\_\_\_ Juega a encontrar la palabra. Dibuja una cuadrícula y llénala con letras que formen algunas palabras verticales, horizontales o en diagonal. Pide a los niños que circulen las palabras que encuentren.

\_\_\_ Juega "Cinco preguntas". Escribe preguntas como:

- ¿Cuál es tu color favorito?
- ¿Cuál es o era tu materia favorita en la escuela?
- ¿Cuál es tu canción favorita?
- ¿Cuál es tu comida favorita?
- ¿Cuál es tu libro favorito?

Cada jugador debe contestar las preguntas. Al acabarse las preguntas, algún otro jugador debe crear nuevas.

\_\_\_ Jugar cartas, juegos de mesa, o dominó.

\_\_\_ Aprender y hacer trucos de magia sencillos.

\_\_\_ Hacer proyectos de manualidades.

*\* Esta actividad no debe realizarse con personas mostrando síntomas de enfermedad o quienes han estado expuestos a alguien contagiado. Requiere contacto directo con otros jugadores.*



\_\_\_ Jugar “Casa de cartas/bloques/monedas”. Cada jugador puede utilizar cartas, bloques o monedas para construir una casa en alguna superficie plana. La casa que caiga al último gana.

\_\_\_ Jugar “Adivina la definición”. El jugador 1 elige una palabra del diccionario (trata de elegir palabras poco comunes). Escriban la definición real mientras el resto de los jugadores escriben una definición que les parezca correcta. Cada jugador vota por la definición que creen correcta. Se le da un punto a cada jugador que elige la definición correcta. Se le da un punto a cada jugador cuya definición recibe un voto. Si nadie vota por la definición real, la persona que seleccionó la palabra recibe dos puntos. El total de puntos te dará el ganador (pueden jugar a 20 puntos).

\_\_\_ Hacer una “búsqueda del tesoro”. Anota pistas en piezas de papel que guían a los jugadores hacia un “tesoro”.

\_\_\_ Hacer un rally donde se tiene una lista de tareas y los niños compiten para recolectar el mayor número de objetos.

\_\_\_ Hacer un campamento con sábanas o colchas. Usarlas como tiendas de campaña sobre muebles o mesas.

\_\_\_ Jugar “Adivina el objeto”. Selecciona un objeto y entrégaselo a un niño bajo una toalla mientras sus ojos se encuentran cerrados. El niño siente el objeto con el tacto para tratar de adivinar que es. Utilicen más objetos conforme vayan adivinando. Puedes ofrecer pistas o permitir preguntas para que sea más fácil adivinar.

\_\_\_ Jugar “Adivina la persona”. Elige una palabra para describir a algún familiar o amigo. Pide al niño que adivine quién es la persona. Elige otra palabra si el niño no puede adivinar y permite otro turno. Continúa hasta que el niño adivina quién es la persona.

\_\_\_ Jugar “Pintamonos”. Haz una lista de objetos y escríbelos en piezas de papel. Divide a la familia en equipos. Elige una pieza de papel, y sin usar palabras ni letras dibuja el objeto. El primer equipo tendrá un minuto para adivinar y si no tiene éxito será el turno del siguiente equipo. El equipo que acierta obtiene un punto. Jueguen seis turnos. El equipo con más puntos será el ganador.

\_\_\_ Hacer un rompecabezas.

\_\_\_ Jugar juegos que utilicen baterías.

\_\_\_ Tocar instrumentos musicales o improvisar instrumentos musicales.

\_\_\_ Usar todos los Legos que tengan y construir algo en familia.

\_\_\_ Cocinar u hornear en familia. Compartir recetas familiares y preparar platillos todos juntos. Hacer galletas siempre es divertido para los niños.

*\* Esta actividad no debe realizarse con personas mostrando síntomas de enfermedad o quienes han estado expuestos a alguien contagiado. Requiere contacto directo con otros jugadores.*



## Actividades que incluyen tiempo frente a una pantalla:

\_\_\_ Tomar un recorrido virtual en un museo mediante Google Arts and Culture o utilizando el app del museo.

\_\_\_ Observar una cámara en vivo de un zoológico o acuario para ver que hacen los animales.

\_\_\_ Observar una cámara en vivo de un parque nacional - revisar si ha nevado en el Parque Nacional (Glacier National Park).

\_\_\_ Buscar un experimento científico que utilice artículos que puedas encontrar en casa.

\_\_\_ Utilizar un album en linea (por ejemplo, Shutterfly) para crear un recuerdo de las últimas vacaciones familiares.

\_\_\_ Visitar PBS.org o National Geographic Kids para encontrar juegos o historias divertidas.

\_\_\_ Jugar videojuegos con amigos.

\_\_\_ Ver una película o video grabación de la familia.

\_\_\_ Hacer un rally relacionado a una película. Hacer una lista de artículos usados cotidianamente. Cuando la familia vea la película pueden buscar los artículos en ella. Cada artículo encontrado vale un punto y la persona que encuentre más artículos y tenga más puntos ganará.

*\* Esta actividad no debe realizarse con personas mostrando síntomas de enfermedad o quienes han estado expuestos a alguien contagiado. Requiere contacto directo con otros jugadores.*



## Actividades relajantes o para un momento de tranquilidad:

Tomar una siesta o descansar.

Apagar el televisor y todos los aparatos electrónicos.

Escuchar música relajante.

Leer un libro.

Practicar yoga.

Utilizar recursos en Internet para practicar la meditación. Puedes encontrar algunas ideas en:

<https://positivepsychology.com/>

[mindfulness-for-children-kids-activities/](https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/)

Hacer ejercicios de respiración. Una estrategia es inhalar mientras los niños piensan en sus cosas favoritas, y exhalar las cosas desagradables o negativas (miedos, preocupaciones, etc).

Tomar una ducha.

Acariciar a tu mascota.

Dar una caminata.

Colorear o pintar.

Hacer burbujas.

*\* Esta actividad no debe realizarse con personas mostrando síntomas de enfermedad o quienes han estado expuestos a alguien contagiado. Requiere contacto directo con otros jugadores.*

Pregunta a los niños que juegos o actividades quieren agregar a la lista:

---

---

---

---

---

Anota que necesitaras para las actividades que los niños han agregado a la lista:

---

---

---

---

---

Suggested Citation: Brymer, M., Griffin, D., & Gurwitch. (2020). *Simple Activities for Children and Adolescents During COVID-19 Outbreak*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

