

CRECÉ JUGANDO

100 Actividades Sensoriales
para Niños de 0 a 6 Años



+5
Bonos
Exclusivos

ÍNDICE

1



**Texturas
y Tacto**

..... 4

2



**Colores
y Formas**

..... 8

3



**Sonidos
y Música**

..... 12

4



**Motricidad
Fina**

..... 16

5



**Motricidad
Gruesa**

..... 20

6



**Juego
con Agua**

..... 24

7



**Arte
Sensorial**

..... 28

8



**Cocina
Sensorial**

..... 32

9



Naturaleza

..... 36

10



**Juegos
de Calma**

..... 40

CÓMO USAR ESTA GUÍA



Cada actividad incluye:
edad sugerida, materiales,
pasos y un tip para papás.



**Elegí cualquier actividad
y ¡a jugar!**



01

TEXTURAS Y TACTO

10 actividades para descubrir
el mundo con las manos



TEXTURAS Y TACTO



Caja Misteriosa

Mete las manos en una caja y adivina qué objetos hay dentro solo con el tacto.



Camino de Texturas

Camina descalzo sobre diferentes superficies como arena, algodón o plástico de burbujas.



Pintura con Dedos

Usa tus dedos para pintar, explorar colores y sentir la textura de la pintura.



Bolsa Sensorial

Llena una bolsa con gel, brillantina y pequeños objetos para explorar con las manos.



TEXTURAS Y TACTO



5

Masa de Sal Casera

¡Haz tu propia masa de sal y disfruta de su textura suave y moldeable!

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1/2 taza de sal
- 1/2 taza de agua

Edad recomendada:

3+



6

Clasificar Telas

Explora diferentes texturas y aprende a reconocerlas. ¡Ordena las telas en grupos!

Materiales:

- Tela de seda
- Lana
- Fielto

Edad recomendada:

4+



7

Arena Mágica

La arena mágica es suave, se moldea y no se esparce. ¡Perfecta para crear y jugar!

Ingredientes:

- 2 tazas de arena
- 1/2 taza de maicena
- 1/4 taza de aceite

Edad recomendada:

4+

¡Explora y descubre con tus sentidos!

8

Papel de Lija y Seda

Compara la textura áspera del papel de lija con la textura suave de la seda. ¿Cómo se siente cada uno? ¿Cuál te gusta más?



Papel de lija



Seda



9

Hielos Sensoriales

Hay pequeños juguetes dentro de cubitos de hielo. Usa agua tibia para derretir el hielo y liberar los juguetes. ¡Tienes que ser paciente!



10

Plastilina con Sorpresas

Esconde botones y cuentas dentro de la plastilina. Luego, ¡intenta encontrarlos! Puedes usar diferentes colores de plastilina.



02

COLORES Y FORMAS

10 actividades para explorar
el arcoíris y la geometría





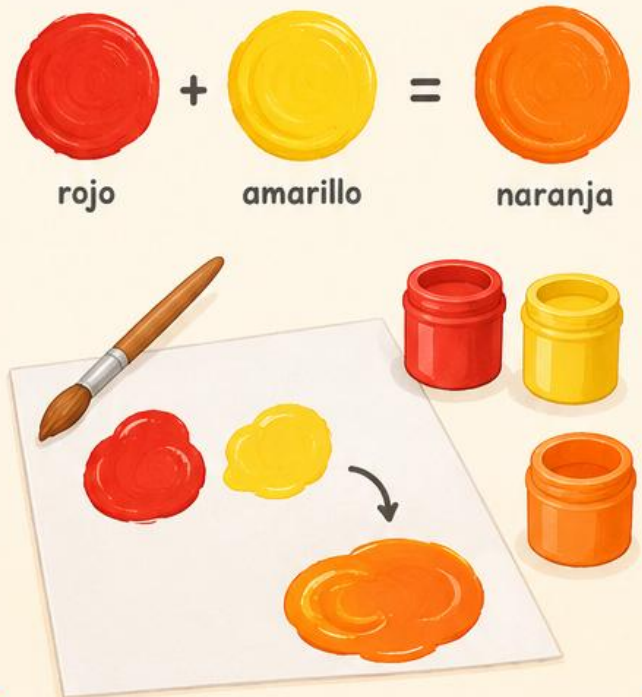
11 Clasificar por Color

Observa los objetos y colócalos en la bandeja del color que corresponde.



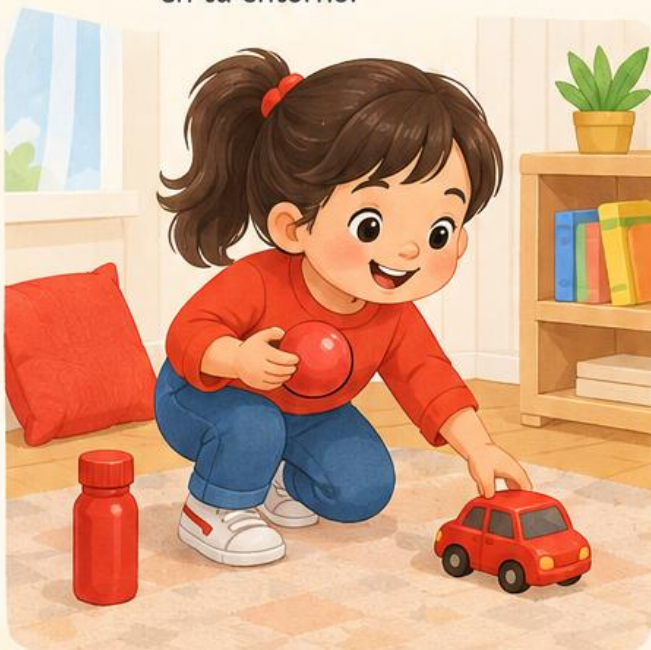
12 Mezcla de Colores

Combina el rojo y el amarillo para obtener naranja.



13 Búsqueda de Colores

Busca objetos de color rojo en tu entorno.



14 Siluetas y Sombras

Mira la forma de la sombra y adivina qué objeto la produce.





COLORES Y FORMAS



15

Torre de Vasos

Apila los vasos del más grande al más pequeño para formar una torre.



16

Mosaico con Tapitas

Usa tapitas de colores para crear patrones y formas en tu tablero.



17

Pintura con Hielo

Coloca cubitos de hielo con pintura sobre el papel y observa cómo se derriten creando hermosos diseños.





18

Collage de Formas

Recorta círculos, cuadrados y triángulos de revistas y haz un collage creativo.

- 1 Busca revistas viejas.
- 2 Recorta formas: círculos, cuadrados y triángulos.
- 3 Pega las formas en una hoja y crea tu collage.



19

Clasificar Botones

Ordena los botones por forma, color y tamaño.

- 1 Reúne botones de diferentes formas, colores y tamaños.
- 2 Clasifícalos en grupos.
- 3 Cuenta cuántos hay en cada grupo.



20

Agua de Colores

Usa un gotero y colorante alimentario para llenar vasos pequeños con agua de colores.

- 1 Llena los vasos con agua.
- 2 Agrega unas gotas de colorante alimentario.
- 3 Observa cómo cambia el agua y mezcla colores si quieres.



03

SONIDOS Y MÚSICA

10 actividades para despertar el oído



Actividades

21 Maracas Caseras

Llena botellas pequeñas con arroz, frijoles o arena. ¡Agítalas y descubre los diferentes sonidos!



22 Adivinar el Sonido

Con los ojos vendados, escucha con atención. ¿Puedes adivinar qué sonido es?



23 Xilofón de Agua

Llena vasos con diferentes niveles de agua y golpéalos con una cuchara. ¡Escucha cómo cambian los sonidos!



24 Caminata Sonora

Sal a caminar y presta atención a todos los sonidos que escuchas. ¡Cuenta cuántos puedes identificar!



25

Tambor de Lata

Decora una lata vacía con colores, pegatinas o lo que tengas en casa. Luego, golpéala con palitos y crea tu propio ritmo.



26

Campanas de Viento

Crea unas campanas de viento con llaves, cucharas u otros objetos que tengas. Cuélgalas de un hilo o una rama y deja que el viento haga su música.



27

Juego del Silencio

Quédate un minuto en silencio. Luego, cierra los ojos y escucha todos los sonidos que te rodean. Después, cuéntalos en voz alta.



Actividades

Página 3

28 Ritmo con Palmas

Haz patrones rítmicos con tus palmas. Escucha, repite y diviértete con el ritmo.



29 Canción con Instrumentos

Acompaña tu canción favorita con maracas. Siente el ritmo y disfruta la música.



30 Tubo de Lluvia

Usa un tubo de cartón y arroz para crear el sonido de la lluvia. Inclínalo y escucha cómo cae.



04

MOTRICIDAD FINA

10 actividades para fortalecer
manos y dedos





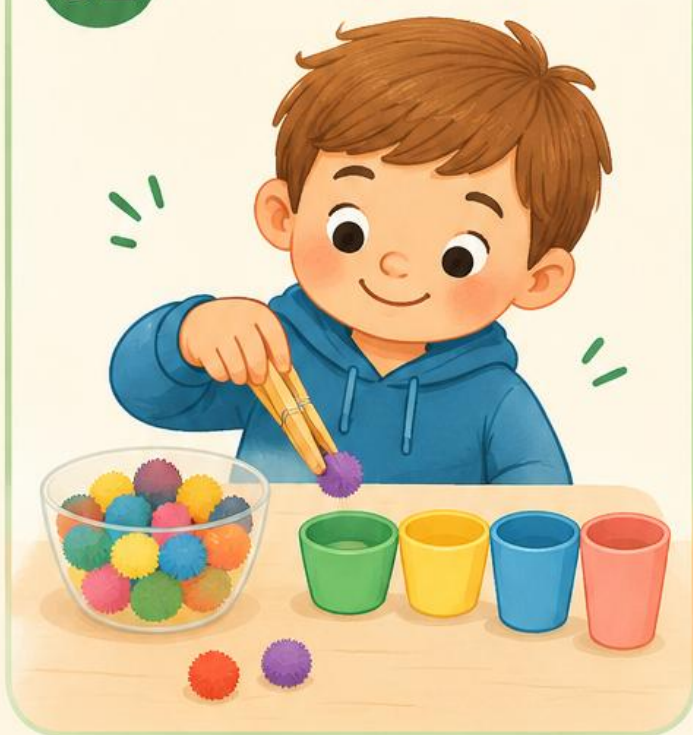
Actividades 4



31 Enhebrar Pasta



32 Pinzas y Pompones



33 Recortar con Tijera



34 Pegar Gometes





Actividades



pág.
3

35

Trazar en Arena

El niño o la niña dibuja letras, números o formas en una bandeja con arena.



36

Abrir y Cerrar

El niño o la niña practica abrir y cerrar frascos, cajas, botones a presión, broches y cremalleras.



37

Trasvase con Cuchara

El niño o la niña transfiere arroz, lentejas u otros materiales pequeños de un recipiente a otro con una cuchara.



Actividades

38 Punzar con Palillo

Con un palillo, sigue la línea dibujada en el cartón, haciendo pequeños agujeros.



39 Collar de Cuentas

Enhebra cuentas grandes en un cordón. Puedes hacer un collar con los colores que más te gusten.



40 Plastilina: Bolitas y Churros

Con plastilina, forma bolitas y churros. Puedes hacer diferentes tamaños y colores.



05

MOTRICIDAD GRUESA

10 actividades para saltar, trepar y equilibrar



¡Hora de Moverse!

Estas actividades te ayudarán a ser más fuerte, equilibrado y ágil. ¡Diviértete!

41 Circuito de Obstáculos

Usa almohadas, sillas y mantas para crear un circuito. ¡Sigue el camino y supera cada obstáculo!



42 Equilibrio sobre Línea

Coloca cinta en el suelo y camina sobre ella sin pisar fuera de la línea.



43 Saltar Charcos

Coloca círculos de cartón en el suelo y salta de uno a otro, como si fueran charcos.



44 Bolsa de Boxeo Casera

Cuelga una almohada o cojín seguro y usa tus manos para golpearla. ¡Dale fuerte, pero con cuidado!



45

Yoga Animal

Imita las posturas de un gato, un perro y una rana.



Gato



Perro



Rana

46

Carrera de Gateo

Gatea por el circuito de obstáculos lo más rápido que puedas.



47

Baile Congelado

Baila cuando suene la música y quédate quieto cuando se detenga.



48

Lanzar al Blanco

Con pelotas de calcetines, intenta lanzarlas dentro del cubo.



49

Rodar y Girar

En una manta, rueda por el suelo y luego gira tu cuerpo.



50

Trepar Almohadas

Apila los cojines y usa la pila para trepar y llegar arriba.



06

JUEGO CON AGUA

10 actividades refrescantes
para explorar



Actividades



¡Explora, juega y descubre!



51

Trasvase con Esponja

Absorbe el agua con una esponja y exprímela en otro recipiente.



52

Pescar Juguetes

Usa una red para sacar los juguetes del agua.



53

Burbujas Gigantes

Haz un aro con alambre y usa una mezcla de jabón para crear burbujas grandes.



54

Gotero Arcoíris

Deja caer gotas de colorante alimentario sobre una toalla de papel y observa cómo se mezclan.



¡Manos a la obra!

Descubre, experimenta y aprende.

55

Lavar Juguetes

Usa agua con jabón y un cepillo para limpiar tus juguetes de plástico.



56

Regar Plantas

Usa una regadera pequeña para regar tu planta.



57

Hundirse o Flotar

Pon a prueba el corcho, la moneda, la pluma y la piedra.



58

Cascada de Vasos



59

Pintar con Agua



60

Hielos de Colores



07

ARTE SENSORIAL

10 actividades para crear
con todos los sentidos



61

Estampar con Hojas

Pinta las hojas de los árboles y presiónalas sobre el papel.



62

Pintura en Bolsa

Pon pintura dentro de una bolsa con cierre y dibuja presionando.



63

Collage con Materiales

Usa lana, algodón, papel crepé y arroz pintado para crear tu collage.



64

Dibujo con Sal

Haz líneas con pegamento, espolvorea sal y luego agrega color con un gotero.



65

Soplado con Sorbete

Diluye un poco de pintura con agua y ponla en un plato. Con un sorbete, sopla las gotas de pintura para crear diseños divertidos en el papel.



66

Sellos con Verduras

Corta papas, apio o zanahorias en forma de sellos. Moja la parte cortada en pintura y presiona sobre el papel para hacer formas y estampas.



67

Espuma de Colores

Mezcla espuma de afeitar con unas gotas de colorante alimentario. Remueve bien y luego pinta o dibuja con la espuma de colores.



68

Mural Colaborativo

Extiende un gran papel en el suelo y pinta juntos un mural. ¡Cada uno puede aportar su idea!



69

Manos y Pies

Usa pintura y tus manos y pies para crear divertidos animales. ¡Deja volar tu imaginación!



70

Escultura de Cartón

Con tubos, cajas y pegamento, construye figuras en 3D. ¡Puedes crear lo que imagines!



08 COCINA ♥ SENSORIAL

71

Amasar Pan



72

Ensalada de Frutas



73

Limonada Casera



74

Decorar Galletitas



75

Smoothie Arcoíris



Actividades

¡Cocinar también es una aventura!

Página
5

76 Pizza de Pan

Pan + salsa + queso + ingredientes favoritos.



77 Explorar Especies

Huele la canela, el orégano y la menta.



78 Brochetas de Fruta

Ensarta frutas en palitos.



79 Manteca Casera

Agita la crema en un frasco.



80 Gelatina con Sorpresas

Gelatina con trozos de fruta dentro.



09

NATURALEZA Y EXPLORACIÓN



La naturaleza está llena de sorpresas.

➤ ¡Sal y descúbrela! ➤

81 Caminata de Recolección



Busca hojas, piedras y otros tesoros de la naturaleza.

82 Lupa Exploradora



Observa de cerca insectos y pequeños seres vivos.

83 Herbario



Seca y guarda hojas y flores en tu propio herbario.

84 Huerta en Maceta



Siembra semillas y cuida tu propia planta.

85 Observar la Lluvia

Mira cómo cae la lluvia y mide la cantidad de agua.





Actividades



Pág.
5

86

Piedras Pintadas

Busca piedras lisas y píntalas con diseños divertidos. Puedes hacer mariquitas, flores, animales o lo que más te guste.



87

Nido de Pájaros

Reúne ramitas, hojas secas y fibras naturales para construir un nido. Puedes usar una base de cartón o una pequeña rama.



88

Diario de la Naturaleza

Lleva un cuaderno en tus paseos y dibuja lo que veas: plantas, animales, rocas, nubes o cualquier cosa especial de la naturaleza.



89

Huellas de Animales

Busca huellas en el barro o la arena. Observa su forma, tamaño y trata de adivinar qué animal las dejó.



90

Germinador en Frasco

Coloca un frijol o semilla en un frasco con algodón húmedo. Mantén el algodón mojado y observa cómo germina.



10 JUEGOS DE CALMA Y CONCENTRACIÓN



91 Frasco de la Calma

Agita el frasco con brillo y observa cómo la magia se asienta poco a poco.



92 Respiración de la Abeja

Inhala por la nariz y exhala haciendo un zumbido suave como una abeja.



93 Mandala de Objetos

Crea un mandala con piedras, flores u otros objetos que encuentres a tu alrededor.



94 Yoga del Globo

Siéntate cómodo, pon tus manos en tu barriga e imagina que eres un globo que se infla y se desinfla con cada respiración.



95 Rompecabezas

Arma el rompecabezas con calma, pieza a pieza. Disfruta el proceso y celebra cada avance.



Actividades

96

Ensartar Cuentas en Patrón

Sigue la secuencia de colores para ensartar las cuentas en el cordón.



97

Laberinto con el Dedo

Traza el camino del laberinto con tu dedo, siguiendo la línea.



98

Libro Sensorial Quiet Book

Explora las diferentes texturas, formas y materiales de las páginas sensoriales.



99

Observar Velas

Mira la llama de la vela con calma y atención. (Con supervisión).



100

Masaje con Pelota

Rueda una pelota suave en tus brazos, piernas o espalda.





REGISTRO DE ACTIVIDADES



Lectura

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



Escritura

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
31 32 33 34 35 36 37 38 39 40



Actividad física

41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
51 52 53 54 55 56 57 58 59 60



Arte y creatividad

61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
71 72 73 74 75 76 77 78 79 80



Aprendizaje

81 82 83 84 85 86 87 88 89 90
91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



Bienestar emocional

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



Amigos y familia

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
31 32 33 34 35 36 37 38 39 40



Naturaleza

41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
51 52 53 54 55 56 57 58 59 60



Descanso

61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
71 72 73 74 75 76 77 78 79 80



Diversión

81 82 83 84 85 86 87 88 89 90
91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



Colorea cada círculo cuando completes una actividad.

¡Llegá a 100!



Cada día es una
oportunidad para jugar
y crecer juntos.



Crece
Jugando