

Coronavirus (COVID-19)

# Jugar en casa

Guía de recomendaciones,  
juegos y actividades para  
la primera infancia

1

Argentina unida



Secretaría Nacional de Niñez,  
Adolescencia y Familia



Ministerio de  
Desarrollo Social  
Argentina

Responsable de contenidos

**Dirección de Fortalecimiento y Formación en Primera Infancia**

**Subsecretaría de Primera Infancia**

**Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia**

Coordinación editorial

**Área Comunicación SENAF**

**Con el apoyo del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)**

Foto de tapa: **Pixabay**

## Introducción

Esta guía es la primera entrega de una serie de materiales pedagógicos para que los niños y niñas, junto a sus familias, puedan compartir momentos de juego durante el aislamiento social obligatorio para prevenir el contagio del Coronavirus (COVID-19). Incluye sugerencias y recomendaciones de calidad para que los niños y las niñas de 0 a 5 años transiten el aislamiento de la forma más amena posible. Estas propuestas se renovarán periódicamente, con más actividades y juegos, en las sucesivas entregas de esta guía.

## Recordemos

A pesar del aislamiento, es recomendable que los niños y las niñas puedan ejercitar distintas habilidades y destrezas a través de juegos didácticos, combinando medios audiovisuales (TV, computadoras, celulares, etc.), juegos tradicionales (de recursos fácilmente disponibles), familiares o culturales (que se transmiten de generación en generación). Y que puedan compartir esos momentos con madres/padres/adultos responsables y/o referentes afectivos, hermanos/hermanas y quienes se encuentren en la casa realizando el aislamiento.

## Importante

Es importante que la persona adulta que ofrezca estas actividades esté atenta y predispuesta a dedicarse de lleno al juego, tratando de minimizar las interrupciones en el desarrollo de la actividad. Debe tener paciencia, respetar los tiempos de cada niño o niña y contemplar que ellos también tengan buena predisposición para compartir un momento (que estén descansados, se sientan bien, no tengan hambre, etc.)

## Propuestas para jugar

### 1. Canciones y cuentos

Compartimos una selección de canciones y cuentos muy divertidos para mirar, escuchar e imaginar en familia.

#### Canción #1

##### **Tengo tengo (¡que lavarme las manos!)** (Vuelta Canela)

A través de la imitación, esta canción sirve como excusa para enseñar los pasos del lavado de manos, la forma correcta de lavarlas y la duración recomendada para que sea efectivo. El lavado de manos es una de las principales medidas de prevención del Coronavirus, por eso recomendamos que realicen esta actividad en sus casas.

[Ver video](#)

#### › Actividades

- Cantar, mientras se lavan las manos, ésta o cualquier otra canción conocida por la familia. La canción debe durar al menos 40 segundos para asegurar que el lavado sea efectivo.
- Inventar en familia una canción original para lavarse las manos.



## Canción #2

### El mamboretá (Canticuénticos)

Esta canción propone un juego de memoria auditiva y es una divertida oportunidad de aprender los nombres en guaraní de animales e insectos familiares para los chicos y las chicas.



[Ver video](#)

### › Actividades

- Dibujar y/o pintar los animales e insectos que nombra la canción.
- Buscar los nombres de los personajes de la canción (u otros) en otros idiomas.

### Canción #3

#### Rap de los dinosaurios (Koufequin)

Una canción con mucho ritmo que invita a bailar y a cantar. Propone un juego para adivinar: a través de pistas, los chicos deben descubrir los nombres de los dinosaurios que aparecen en el video.



[Ver video](#)

#### › Actividades

- Aprender la coreografía sencilla que propone la canción.
- Realizar máscaras de dinosaurios con cartón, como las que aparecen en el video.

## Canción #4

### Acá tá (Canticuénticos)

Fomenta el juego corporal a través del movimiento y propone una dinámica para “escondirse/descubrirse” muy atractiva para los más chiquitos. También incluye la posibilidad de jugar con los nombres de los participantes.



[Ver video](#)

### › Actividades

- Reemplazar las partes del cuerpo nombradas en la canción por otras.
- Imaginar e inventar diferentes sonidos que puedan realizar las partes de nuestro cuerpo.

## Canción #5

### En el mar (Agua de Sol)

Esta canción nos invita a viajar con la imaginación hasta una playa donde podemos hacer castillos de arena y meternos al mar. También nos motiva a jugar con el cuerpo, bailando al son de las cosas que nos pasan en la playa.



[Ver video](#)

### › Actividades

- Imaginar que nos vamos de viaje en familia y escribir juntos un cuento sobre las aventuras que nos gustaría vivir.
- Dibujar el fondo del mar y todo lo que imaginamos que se encuentra allí.



## Cuento #1

### Misión quedarse en casa (Dalmaus)

Con la ayuda de este cuento podemos charlar en familia acerca de qué es el Coronavirus y por qué es tan importante respetar el aislamiento. También propone un registro para completar con las actividades que hacemos en casa cada día.

[Visitar sitio web](#)



## Cuento #2

### Miedo (Graciela Cabal)

Esta es la versión animada de un cuento que aborda el tema del miedo de manera adecuada para los más chiquitos. A través de esta historia es posible iniciar una conversación sobre los miedos que surgen en estos momentos a causa del Coronavirus y hablar con las niñas y los niños acerca de sus emociones.

[Ver video](#)



## Recomendamos

Visitá la web del canal Pakapaka.



Esta web ofrece una gran cantidad de contenidos audiovisuales de calidad para compartir con las niñas y los niños más pequeños. Hay muchas propuestas de cuentos y canciones a los que se puede acceder tanto desde la web del canal como desde YouTube.

[Visitar sitio web](#)

## Sugerimos



**Cuentos de había una vez:**  
cuentos clásicos como  
*"Los tres chanchitos"* y  
*"El gato con botas"*.

[Ver videos](#)



**Música para imaginar:**  
videos animados  
con las canciones de  
*María Elena Walsh*.

[Ver videos](#)

## 2. Juegos con lo que tenemos en casa

Les proponemos una selección de juegos sencillos para armar en casa, con los materiales que tengamos a nuestro alcance. Todas se pueden adaptar a diferentes niveles de dificultad según las edades y habilidades de los niños y las niñas. La consigna es compartir un momento de creación en familia.

### Juego #1

#### Exploración de objetos en casa

*Para bebés de 3 meses a 1 año*

La idea es generar un espacio seguro para que los y las bebés puedan disfrutar de la exploración de objetos que tenemos en casa.

Colocamos sobre el piso una sábana, colcha o un cartón abierto, ubicamos al bebé boca arriba y le ofrecemos objetos fáciles de tomar, disponiéndolos alrededor de su cuerpo. De esta manera, cuando gire la cabeza los podrá ver, tocar y agarrar. Algunas ideas de objetos para explorar: pañuelos o muñecos de tela, pelotas no tóxicas, argollas de madera o plástico, baldes pequeños y livianos. Es importante asegurarse de que los objetos tengan el tamaño adecuado (no muy pequeños, para que los bebés no corran riesgo de tragarlos).



Fuente: Mayra Shalom

**¡Recordemos que el material que usamos siempre debe estar limpio!**

## Juego #2

### Caja de disfraces

Entre 1 y 4 años

Niños y niñas podrán jugar a ser médicos o maestros, a cuidar a un bebé, a comprar y pasear con sus mascotas. Mediante la imitación y la interpretación aprenderán además comportamientos y reglas sociales.

En una caja de cartón o cualquier otro recipiente similar, juntamos ropas y accesorios que las chicas y los chicos puedan usar para disfrazarse. Una peluca vieja de carnaval, una capa, un camisón, un sombrero, un par de anteojos de plástico... Cualquier accesorio será útil en este juego de rol.

Una vez armada la caja, invitamos a las niñas y a los niños a disfrazarse. En familia, podrán inventar historias y ellos interpretarán los personajes. ¿Qué mejor juego que ser los protagonistas de su propia historia? Mejor aún, si la historia inventada incluye personajes de la vida cotidiana, puede convertirse en una oportunidad muy divertida de imitar a los adultos.



Fuente: Freepik.com

## Juego #3

### Ciudad imaginaria

*De 2 años en adelante*

La propuesta es armar un circuito para recorrer con distintos juguetes o elementos.

Podemos armar el circuito con cinta de papel pegada en el piso, dibujarlo con tiza o recortar papeles en tiras y pegarlos como si fueran caminos o calles de una ciudad imaginaria. Podemos utilizar cartón, botellas de plástico y otros objetos que tengamos en casa para armar los puentes y los obstáculos. Es muy importante que ninguno de los objetos que usemos tenga filo o pueda ser peligroso para jugar.

Una vez armado el circuito, las niñas y los niños podrán recorrerlo con autitos, trenes, muñecos o juguetes inventados por ellos.



Fuente: bamtape.com

## Juego #4

### Laberinto de tubos

De 2 a 4 años

Para construir este juego se necesitan tubos de cartón de diferentes tamaños, cajas o recipientes donde apoyarlos, cinta de papel y pompones o pelotitas. Los adultos deben ayudar a las niñas y a los niños a crear un circuito de tubos apoyados en los recipientes, de manera tal que la pelotita entre y salga por los tubos inclinados. También se pueden pegar los rollos entre sí para construir tubos más largos o cerrar el circuito para la pelotita ruede por los tubos sin salir.



Fuente: learning4kids.net

## Juego #5

### Rompecabezas casero

A partir de 2 años

Podemos armar un rompecabezas con cualquier imagen o dibujo que encontremos en casa. Si el dibujo está hecho sobre cartón o si podemos pegarlo sobre una base de cartón o cartulina, mucho mejor. Recortamos la imagen en diferentes piezas y ya tenemos listo el rompecabezas.

El nivel de dificultad deberá variar de acuerdo a la edad. Podemos empezar por un rompecabezas de 4 piezas cuadradas para los más pequeños e ir aumentando la cantidad de piezas o complejizando las formas para los más grandes.



Fuente: @elianatardio

## Juego #6

### Balero

A partir de 4 años

Es muy fácil construir una versión casera de este juego tradicional.

Usamos la mitad superior de una botella de plástico (la parte del pico), atamos un hilo a la base del pico y en el otro extremo pegamos una tapita. El objetivo es embocar la tapita dentro de la botella, sosteniendo la botella por el pico y realizando un movimiento rápido con la mano. También podemos decorar nuestro balero como más nos guste: con fibras, pintura, papeles de colores, goma eva o brillantina.



Fuente: lunacreciente



## Una propuesta más

### 3. El juego en el tiempo

Sugerimos a las madres, a los padres y a todos los adultos que tienen niñas y niños pequeños a su cargo durante esta etapa de aislamiento que vuelvan a aquellos juegos que disfrutaron en sus propias infancias. Compartir estos juegos queridos con los niños y las niñas puede ser entretenido y enriquecedor.

Podemos comenzar por la explicación del juego y las anécdotas de cómo lo jugaban los adultos cuando eran niños. Luego pasar al desarrollo del juego, involucrando a todos los adultos y niños de la familia. ¡Será un momento de encuentro e intercambio muy divertido!

## RECOMENDACIONES FINALES

### Cómo mantener una buena salud psíquica para toda la familia

- › Recordemos que las personas de todas las edades necesitan desarrollar actividades que promuevan emociones positivas.
- › El cambio abrupto de las rutinas puede afectarnos a todos. Por eso es importante mantener un orden previsible en las actividades diarias, que se pueda reflejar en el armado de un cronograma diario.
- › Si viven en espacios reducidos y en familia, no sobreexijan a las niñas y a los niños con tareas. Tengan presente que respetar el aislamiento es un esfuerzo en sí mismo.
- › Si algún miembro de la familia experimenta un alto nivel de ansiedad, temor, angustia u otra emoción que lo impacte negativamente es importante buscar ayuda profesional. Por este tema y cualquier otro vinculado a la salud de alguno de los miembros de la familia consulten con un profesional o soliciten ayuda a la línea telefónica **Salud Responde** (Ministerio de Salud de la Nación): 0800-222-1002.

**Es importante mantenernos informados siempre a través de fuentes oficiales. Si tenés dudas acerca del Coronavirus (Covid-19), de los síntomas o de cómo prevenirlo, ingresá a la web oficial: [argentina.gob.ar/coronavirus](https://argentina.gob.ar/coronavirus)**

**¡Nos vemos en la próxima guía con más propuestas para compartir!**



Secretaría Nacional de Niñez,  
Adolescencia y Familia



Ministerio de  
Desarrollo Social  
Argentina