



LIBRO DE ACTIVIDADES DE VERANO



Diversión · Aprendizaje · Conexión

Edición en Español

Más de 30 actividades para edades 2–10



Dra. Jamitza Burés-Torres, PhD
www.1228Life.com





MANUALIDADES Y ARTE



Crea, pinta e imagina — ¡todo niño es un artista!

#1 Mariposa de Huellas de Mano

🕒 20 min 🧑 Edades 2–6



Necesitas:

- Pintura lavable (2–3 colores)
- Papel blanco
- Ojos saltones (opcional)
- Marcador



Pasos:

1. Vierte pintura en un plato. Presiona ambas manos en colores diferentes.
2. Presiona ambas manos en el papel con los pulgares tocando en el medio — ¡esas son las alas!
3. Deja secar, luego dibuja un cuerpo entre las huellas con marcador.
4. Agrega anténulas, ojos y los detalles que quieras.



Consejo: ¡Házlo juntos! Crea un jardín familiar de mariposas colgando todas las huellas en una pared.



Aprende: Motricidad fina, creatividad, mezcla de colores



#2 Plato de Papel Arcoíris

🕒 25 min 🧑 Edades 2–8



Necesitas:

- Plato de papel
- Acuarelas o marcadores
- Algodón
- Pegamento
- Papel amarillo



Pasos:

1. Pinta el plato con rayas de arcoíris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado.
2. Mientras seca, pega algodón alrededor del borde inferior para hacer nubes.
3. Enrolla una tira amarilla fina para un rayo de sol y pégala en una esquina.
4. ¡Cuélgalo en la ventana para una decoración de verano alegre!



Consejo: Habla sobre los colores mientras avanzas. Pregunta: ¿qué más es de ese color?



Aprende: Reconocimiento de colores, secuenciación, expresión creativa



#3 Pintura de Piedras

🕒 30 min 🧒 Edades 3–10

Necesitas:

- Piedras lisas recogidas afuera
- Pintura acrílica
- Pinceles
- Spray sellador (opcional)

Pasos:

1. Ve a buscar piedras — busca piedras lisas y planas.
2. Lava y seca las piedras completamente.
3. Pinta tu diseño: caras, animales, palabras inspiradoras, patrones.
4. Deja secar 30 minutos. Sella con spray si las dejas afuera.
5. ¡Esconde tus piedras por el vecindario para que otros las encuentren — piedras de bondad!



💡 **Consejo:** ¡Esto también es una actividad de bondad! Excelente para hablar sobre la comunidad.

🧠 **Aprende:** Creatividad, motricidad fina, bondad comunitaria



EXPERIMENTOS DE CIENCIAS



¡Observa, pregunta y descubre — pequeños científicos en acción!

#4 Volcán de Bicarbonato.

🕒 30 min 🧑🧒 Edades 3–10



Necesitas:

- Bicarbonato de sodio (1/2 taza)
- Vinagre blanco (1 taza)
- Jabón líquido (unas gotas)
- Colorante rojo
- Un tazón o bandeja



Pasos:

1. Coloca un vaso pequeño en el centro de una bandeja.
2. Agrega bicarbonato, jabón y colorante rojo al vaso.
3. Construye lados de 'roca de lava' con arcilla o papel aluminio si quieres.
4. ¡Cuando estés listo — vierte el vinagre y observa la erupción!
5. ¡Inténtalo de nuevo con diferentes cantidades. ¡Más vinagre = erupción más grande!



Consejo: ¿Por qué burbujea? ¡El ácido y la base crean un gas llamado CO₂!



Aprende: Química básica, causa y efecto, método científico

#5 Semilla en una Bolsa

🕒 15 min + observación diaria 🧑🧒 Edades 2–8



Necesitas:

- Una bolsa ziploc transparente
- Semillas de frijol o lenteja (2–3)
- Toalla de papel húmeda
- Cinta adhesiva
- Ventana soleada



Pasos:

1. Humedece una toalla de papel y dóblala para que quepa en la bolsa.
2. Coloca las semillas contra el lado de la bolsa sobre la toalla.
3. Sella la bolsa y pégala con cinta en una ventana soleada.
4. ¡Revisala cada día! Dibuja lo que ves: raíz, tallo, hojas.
5. Después de brotar (5–7 días), ¡siémbrela en tierra y sigue creciendo!



Consejo: Lleva un diario diario de semillas — dibuja la semilla cada día para ver el crecimiento.



Aprende: Biología, observación, paciencia, escritura en diario

#6 Se Hunde o Flota

🕒 20 min 🧒 Edades 2–7



Necesitas:

- Un tazón grande con agua
- 10 objetos del hogar (moneda, esponja, hoja, piedra, lápiz, etc.)
- Papel para anotar



Pasos:

1. Llena un tazón con agua y colócalo sobre una toalla.
2. Reúne 10 objetos de la casa.
3. Antes de cada uno: ¿se hunde o flota? ¡Haz una predicción!
4. Pon el objeto y observa qué pasa.
5. Anota en papel: haz dos columnas — Se Hunde / Flota.



Consejo: ¡Introduce las palabras: densidad y flotabilidad. ¡Diviértete!



Aprende: Física, predicción, clasificación, vocabulario científico

#7 Arcoíris de Agua Caminante

🕒 20 min + 2 horas de espera 🧒 Edades 4–10



Necesitas:

- 7 vasos transparentes
- Agua
- Colorante rojo, amarillo, azul
- Toallas de papel



Pasos:

1. Coloca 7 vasos. Llena los vasos 1, 3, 5, 7 con agua.
2. Colorea el vaso 1 rojo, 3 amarillo, 5 azul, 7 rojo.
3. Dobla toallas de papel a lo largo y colócalas entre cada vaso.
4. ¡Observa durante 1–2 horas cómo el agua sube a los vasos vacíos!
5. Naranja, verde y morado aparecen donde se mezclan los colores.



Consejo: Revisa cada 30 minutos y documenta lo que ves.



Aprende: Acción capilar, teoría del color, paciencia

AVENTURAS AL AIRE LIBRE

¡El mundo exterior es el mejor salón de clases!

#8 Binoculares de Naturaleza

🕒 15 min para hacer + exploración 🧒 Edades 3–8

🛒 Necesitas:

- 2 rollos de papel higiénico
- Cinta o banda elástica
- Hilo o estambre (60 cm)
- Stickers o marcadores para decorar

📋 Pasos:

1. Decora ambos rollos con stickers, marcadores o pintura.
2. Pega los dos rollos uno al lado del otro.
3. Haz un agujero en cada lado exterior e inserta el hilo como correa.
4. ¡Sal afuera! Desafío: encuentra 5 pájaros, 3 insectos y 2 flores.

💡 **Consejo:** Imprime una lista simple de naturaleza para llevar. ¿Cuántos pueden encontrar?

🧠 **Aprende:** Observación, conocimiento de la naturaleza, motricidad gruesa



#9 Diario de Insectos

🕒 45 min 🧒 Edades 3–10

🛒 Necesitas:

- Cuaderno en blanco o papel
- Lápiz y crayones
- Lupa (opcional)
- Cuchara vieja para remover tierra

📋 Pasos:

1. Sal afuera con un cuaderno y lápiz.
2. Levanta piedras, mira debajo de las hojas, ¡encuentra tantos insectos como puedas!
3. Para cada uno: dibújalo, nómbralo, cuenta sus patas.
4. Nota: ¿dónde lo encontraste? ¿Rápido o lento?
5. ¡Cuenta cuántas especies diferentes encontraste!

💡 **Consejo:** ¿Es un insecto? (6 patas) ¿Una araña? (8 patas) ¡Usa la app gratuita iNaturalist!

🧠 **Aprende:** Biología, escritura, observación, clasificación



#10 Cocina de Barro

🕒 45+ min 🧑 Edades 2–7

Necesitas:

- Área de tierra o barro
- Agua (manguera o vasos)
- Ollas, cucharas, vasos viejos
- Hojas, flores, piedras, palos

Pasos:

1. Encuentra un rincón del patio o usa una tina con tierra.
2. Coloca utensilios de cocina viejos: ollas, sartenes, cucharas, vasos.
3. Agrega agua y deja que los niños mezclen y 'cocinen' con ingredientes naturales.
4. Sugerencia: ¡haz una sopa! ¡Un pastel! ¡Una poción mágica!
5. Sin patio? Usa una tina grande con tierra para macetas y agua.

💡 **Consejo:** ¡Jugar con barro es terapéutico! Desarrolla el procesamiento sensorial y el juego imaginativo. No te preocupes por el desorden.

🧠 **Aprende:** Procesamiento sensorial, juego imaginativo, conexión con la naturaleza



#11 Caza del Tesoro al Aire Libre

🕒 45 min 🧑 Edades 3–10

Necesitas:

- Lista impresa o dibujada
- Lápiz
- Bolsa pequeña para recolectar
- Lupa (opcional)

Pasos:

1. Imprime o dibuja una lista: algo redondo, algo amarillo, algo vivo, etc.
2. Sal afuera — patio, parque o caminata por el vecindario.
3. Marca los ítems a medida que los encuentras. Fotografía o recoge cuando sea seguro.
4. Otorga un distintivo de 'Explorador de la Naturaleza' por completar la caza.
5. Házlo más difícil para niños mayores: busca por categoría (textura, color, tamaño).

💡 **Consejo:** ¡Hagan la lista juntos la noche anterior — excelente actividad de literacidad!

🧠 **Aprende:** Observación, clasificación, conocimiento de la naturaleza, actividad física



LECTURA Y LITERACIDAD

¡Abre un libro, abre un mundo!

#12 Cuentos con Piedras

🕒 30 min para hacer + jugar 🧒 Edades 3–8

🛒 Necesitas:

- 5–10 piedras lisas
- Pintura acrílica o marcadores de pintura
- Spray sellador
- Una bolsa o caja



📅 Pasos:

1. Pinta una imagen simple en cada piedra: sol, casa, niño, árbol, animal, nube.
2. Deja secar y sella con spray.
3. Coloca todas las piedras en una bolsa. Cada persona saca una.
4. Tomen turnos agregando la piedra a un cuento creciente: 'Un día... luego... de repente...'
5. ¡Inténtalo de nuevo — las mismas piedras pueden hacer un cuento totalmente diferente!

💡 **Consejo:** ¡No hay cuento equivocado! Cada versión es válida y merece celebrarse.

🧠 **Aprende:** Narrar cuentos, vocabulario, secuenciación, creatividad

#13 Rutina de Lectura en Voz Alta con Rex and Friends

🕒 30 min 🧒 Edades 2–8

🛒 Necesitas:

- Libro (Recomendado: Dos casas un corazón o Primer día de clases ambos de la serie Rex and Friends)
- Lugar acogedor
- Opcional: peluche (Recomendado: Rex)

📅 Pasos:

1. Elige un libro y un lugar especial para leer — ¡adentro, afuera o en una saca!
2. Antes de leer: mira la portada. ¿Qué crees que va a pasar?
3. Lee en voz alta despacio, usando voces diferentes para cada personaje.
4. Después: haz 3 preguntas — ¿Qué pasó? ¿Cómo se sintió Rex? ¿Qué harías TÚ?
5. Deja que el niño vuelva a contar el cuento con sus propias palabras.



💡 **Consejo:** ¡Después de leer, actúen el cuento! El juego de roles desarrolla la comprensión profunda.

🧠 **Aprende:** Comprensión lectora, literacidad emocional, vocabulario

#14 Caminata del Alfabeto en la Naturaleza

🕒 30 min 🧒 Edades 3–7

Necesitas:

- Cuaderno
- Lápiz
- Crayones
- La naturaleza a tu alrededor

Pasos:

1. Sal con un cuaderno abierto en una página en blanco.
2. Trabaja por el abecedario: encuentra algo que empiece con A (árbol), B (balón), C (cielo)...
3. Dibuja o escribe cada ítem al lado de su letra.
4. Desafío: fotografa cada ítem y haz un libro del abecedario después.
5. ¡Celebra cada letra encontrada — algunas serán difíciles!

💡 **Consejo:** ¡Enfócate en los sonidos, no la ortografía — esto es fonética en acción al aire libre!

🧠 **Aprende:** Fonética, vocabulario, observación, conexión con la naturaleza



#15 Caza de Libros en el Patio

🕒 20 min 🧒 Edades 3–8

Necesitas:

- 3–5 libros favoritos
- Tarjetas de índice
- Lápiz
- Pequeños premios (stickers, etc.)

Pasos:

1. Escribe pistas simples en tarjetas llevando de un lugar al siguiente.
2. Coloca un libro en cada ubicación de pista.
3. Comienza al niño en la primera pista y deja que trabajen por el camino.
4. El niño sigue las pistas para encontrar todos los libros.
5. ¡El premio: leer un libro juntos ahí mismo!

💡 **Consejo:** ¡Incluye los libros de Rex and Friends! Cada pista puede ser una emoción o tema.

🧠 **Aprende:** Motivación lectora, comprensión, seguimiento de instrucciones





MOVIMIENTO Y SENSORIAL



¡Cuerpos en movimiento, cerebros floreciendo!

#16 Juego de Lanzamiento de Sentimientos

🕒 20 min 🧒 Edades 3–8



Necesitas:

- 6 vasos de papel
- Marcador
- Pelotitas o calcetines enrollados
- Cinta para marcar el piso



Pasos:

1. Escribe una emoción en cada vaso: Feliz, Triste, Enojado/a, Asustado/a, Sorprendido/a, Tonto/a.
2. O dibuja una cara en cada vaso en lugar de palabras.
3. Coloca los vasos en fila. Marca una línea de lanzamiento con cinta.
4. Di una emoción — el niño/a lanza la pelota a ese vaso.
5. Cuando encesten: pregunta '¿cuéntame de una vez que te sentiste así?'



Consejo: ¡Esto combina el movimiento con la alfabetización emocional — dos habilidades a la vez!



Aprende: Alfabetización emocional, motricidad gruesa, enfoque

#17 Descubrimiento en Caja Sensorial

🕒 30 min 🧒 Edades 1–6



Necesitas:

- Un recipiente grande o tina
- Relleno: arroz, pasta seca, arena o frijoles
- Tesoros escondidos: juguetes pequeños, monedas
- Vasos, cucharas, embudos



Pasos:

1. Llena un recipiente hasta la mitad con tu relleno elegido.
2. Entierra objetos pequeños a diferentes profundidades.
3. Deja que los niños excaven con manos, cucharas y embudos para encontrar tesoros.
4. Reta a los más grandes: encuentra solo artículos suaves / redondos / de cierto color.
5. ¡Agrega agua para juego sensorial húmedo en días calurosos!



Consejo: Excelente para niños con ansiedad sobre texturas — introduce lentamente.



Aprende: Procesamiento sensorial, motricidad fina, clasificación

#18 Aventura de Yoga Animal

🕒 20 min 🧒 Edades 2–8

Necesitas:

- Espacio abierto en el piso
- Tarjetas de animales (dibuja o imprime)
- Música tranquila (opcional)

Pasos:

1. Gato: en cuatro patas, arquea y redondea tu espalda. ¡Miau!
2. Perro: postura de perro hacia abajo. ¡Mueve la cola!
3. Árbol: párate en un pie, brazos como ramas. ¡Ondéate con el viento!
4. Serpiente: acústate plano/a, empuja lentamente la parte superior. Siiiss.
5. Mariposa: siéntate, junta los pies, agita las rodillas como alas.
6. Termina con oso dormido — yace quieto/a y respira profundamente.

💡 **Consejo:** Termina con 'oso dormido' — ideal para la transición a la siesta y calmar grandes sentimientos.

🧠 **Aprende:** Conciencia corporal, equilibrio, autorregulación, mindfulness



#19 Instrumentos Caseros

🕒 25 min 🧒 Edades 2–8

Necesitas:

- Botellas plásticas vacías con tapas
- Arroz seco, frijoles o pasta
- Bandas elásticas de diferentes tamaños
- Cajas vacías (pañuelos, cereal)
- Cinta adhesiva

Pasos:

1. Maracas: llena una botella sellada con arroz o frijoles. ¡Sacude al ritmo!
2. Guitarra: estira bandas elásticas sobre una caja abierta. Rasguea y puntea.
3. Tambor: voltea una caja resistente boca abajo y golpea con manos o lápices.
4. Formen una banda familiar y toquen junto a una canción favorita.
5. ¡Desafío: compongan juntos su propia canción de verano!

💡 **Consejo:** La música activa más áreas del cerebro simultáneamente que cualquier otra actividad.

🧠 **Aprende:** Música, ritmo, creatividad, procesamiento auditivo



MANUALIDADES CON RECICLAJE

¡El reciclaje de uno es la obra maestra de un niño!

#20 Cohete de Caja de Cartón

🕒 45 min 🧒 Edades 3–9

Necesitas:

- Caja de cartón grande
- Tubos de papel toalla (2–3)
- Papel aluminio
- Papel de seda rojo/naranja
- Cinta y pegamento
- Pintura o marcadores

Pasos:

1. Pinta la caja del color de tu cohete. Deja secar.
2. Haz un cono de cartón y pégalo en la parte superior como nariz.
3. Pega tubos de papel toalla en las esquinas inferiores como motores.
4. Envuelve los tubos en papel aluminio para un aspecto metálico.
5. Rellena los fondos de los motores con papel de seda como fuego.
6. ¡Decora con estrellas, ventanas y el nombre de tu familia. ¡Despegue!



💡 **Consejo:** *Pregunta: ¿a dónde volamos? ¡Construyan la historia juntos — un destino imaginario!*

🧠 **Aprende:** Ingeniería, juego imaginativo, resolución creativa de problemas

#21 Flores de Cartón de Huevos

🕒 25 min 🧒 Edades 3–8

Necesitas:

- Cartón de huevos vacío
- Tijeras
- Pintura o marcadores
- Limpiapipas verdes o popotes
- Botones o cuentas para centros

Pasos:

1. Corta los compartimentos individuales del cartón de huevos.
2. Corta los bordes para hacer pétalos.
3. Pinta en colores brillantes — amarillo, rojo, naranja, morado.
4. Mientras está húmedo, presiona un botón o cuenta en el centro.



5. Atraviesa un limpiapipas o popote por el fondo como tallo.
6. ¡Haz un ramo completo y dáselo a alguien que amas!

💡 **Consejo:** ¡Un regalo listo para dar! Dar algo hecho a mano desarrolla la generosidad y el orgullo.

🧠 **Aprende:** Motricidad fina, creatividad, conciencia ambiental, generosidad

#22 Animales de Rollo de Papel

🕒 30 min 🧑 Edades 3–8

🛒 Necesitas:

- Rollos de papel higiénico o toalla
- Pintura
- Ojos saltones
- Limpiapipas
- Papel de construcción
- Pegamento o cinta



📋 Pasos:

1. Elige tu animal: oruga, búho, mariposa, león, elefante.
2. Pinta el rollo con el color base. Deja secar.
3. Agrega detalles con pintura, papel o marcadores.
4. Oruga: conecta varios rollos pequeños, agrega anténulas.
5. Búho: pinta café, corta triángulos de papel para orejas y plumas.
6. León: pinta amarillo, haz tiras de papel recortadas para la melena.

💡 **Consejo:** ¡Haz los personajes de Rex and Friends! Zorvix, Brody, Rex — ¡dale vida a los cuentos!

🧠 **Aprende:** Motricidad fina, narrar cuentos, conciencia del reciclaje

#23 Ciudad de Cartón

🕒 1–2 horas (¡proyecto de varios días!) 🧑 Edades 4–10

🛒 Necesitas:

- Varias cajas de cartón (cereal, zapatos, pañuelos)
- Pintura y marcadores
- Cinta y tijeras
- Retazos de tela, papel aluminio, estambre
- Carros y personas de juguete (opcional)



📋 Pasos:

1. Reúne cajas durante varios días.

2. Diseña el plano de tu ciudad en un cartón grande.
3. Corta ventanas y puertas, pinta las cajas como edificios.
4. Agrega calles, parques (papel verde), un río (papel aluminio).
5. Agrega árboles (rollos + cimbras de papel verde), semáforos.
6. ¡Deja que los niños la expandan diariamente — es un proyecto vivo!



Consejo: *Este es un proyecto de varios días que crece con la imaginación de tu hijo/a.*



Aprende: Ingeniería, razonamiento espacial, conceptos comunitarios, enfoque sostenido

⚡ ACTIVIDADES EXPRESS (5–15 MIN) ⚡

¡Cuando solo tienes unos minutos — estos cuentan!

#24 Dibujo en Espejo

🕒 10 min 🧒 Edades 3–10

🛒 Necesitas:

- Papel
- Marcadores o crayones

📋 Pasos:

1. Siéntate frente a tu hijo/a en una mesa.
2. Una persona dibuja una línea o forma simple y lenta.
3. La otra la refleja exactamente al mismo tiempo.
4. Cambien de líder cada minuto.
5. ¡Inténtalo con los ojos cerrados para más risas!

💡 **Consejo:** El contacto visual + movimiento sincronizado construye conexión profunda y sintonía.

🧠 **Aprende:** Coordinación, conexión, enfoque, comunicación no verbal



#25 Mímica de Emociones

🕒 10 min 🧒 Edades 3–10

🛒 Necesitas:

- Tarjetas con palabras de emoción o caras dibujadas

📋 Pasos:

1. Escribe o dibuja una emoción por tarjeta: feliz, triste, enojado/a, confundido/a, orgulloso/a.
2. Tomen turnos eligiendo una tarjeta y actuando la emoción — ¡sin palabras!
3. Los demás adivinan la emoción.
4. Cuando la adivinen: comparte una vez que te sentiste así.

💡 **Consejo:** Excelente para niños que luchan por verbalizar sentimientos — esto lo hace seguro y divertido.

🧠 **Aprende:** Alfabetización emocional, empatía, reconocimiento facial



#26 Globos de Agua con Números

🕒 15 min 🧒 Edades 3–8

Necesitas:

- Globos de agua
- Marcador permanente
- Espacio al aire libre

Pasos:

1. Llena globos de agua con anticipación.
2. Escribe un número en cada globo (1–10 para menores, 10–50 para mayores).
3. Di un número — el niño/a corre y lo agarra.
4. Variación: di un hecho matemático — '¡Encuentra la respuesta a $3 + 4$!'
5. ¡Déjalo lanzar contra un objetivo para el gran final!



💡 **Consejo:** Matemáticas al aire libre en un día caluroso = motivación instantánea. ¡Sin hojas de trabajo!

🧠 **Aprende:** Reconocimiento de números, hechos matemáticos, motricidad gruesa

#27 Bolitas de Energía Sin Hornear

🕒 20 min 🧒 Edades 3–10

Necesitas:

- 1 taza de avena
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla de maní o girasol
- $\frac{1}{3}$ taza de miel
- $\frac{1}{2}$ taza de chispas de chocolate
- Opcional: coco, pasas, semillas

Pasos:

1. ¡Midan todos los ingredientes juntos. ¡Hablen sobre fracciones mientras van!
2. Mezclen todo en un tazón grande — deja que los niños revuelvan y aplasten con las manos.
3. Refrigerar 30 minutos hasta que esté firme.
4. Forma bolitas. ¡Cuéntalas juntos!
5. Come y disfruta. Pregunta: ¿cuál es tu ingrediente favorito?

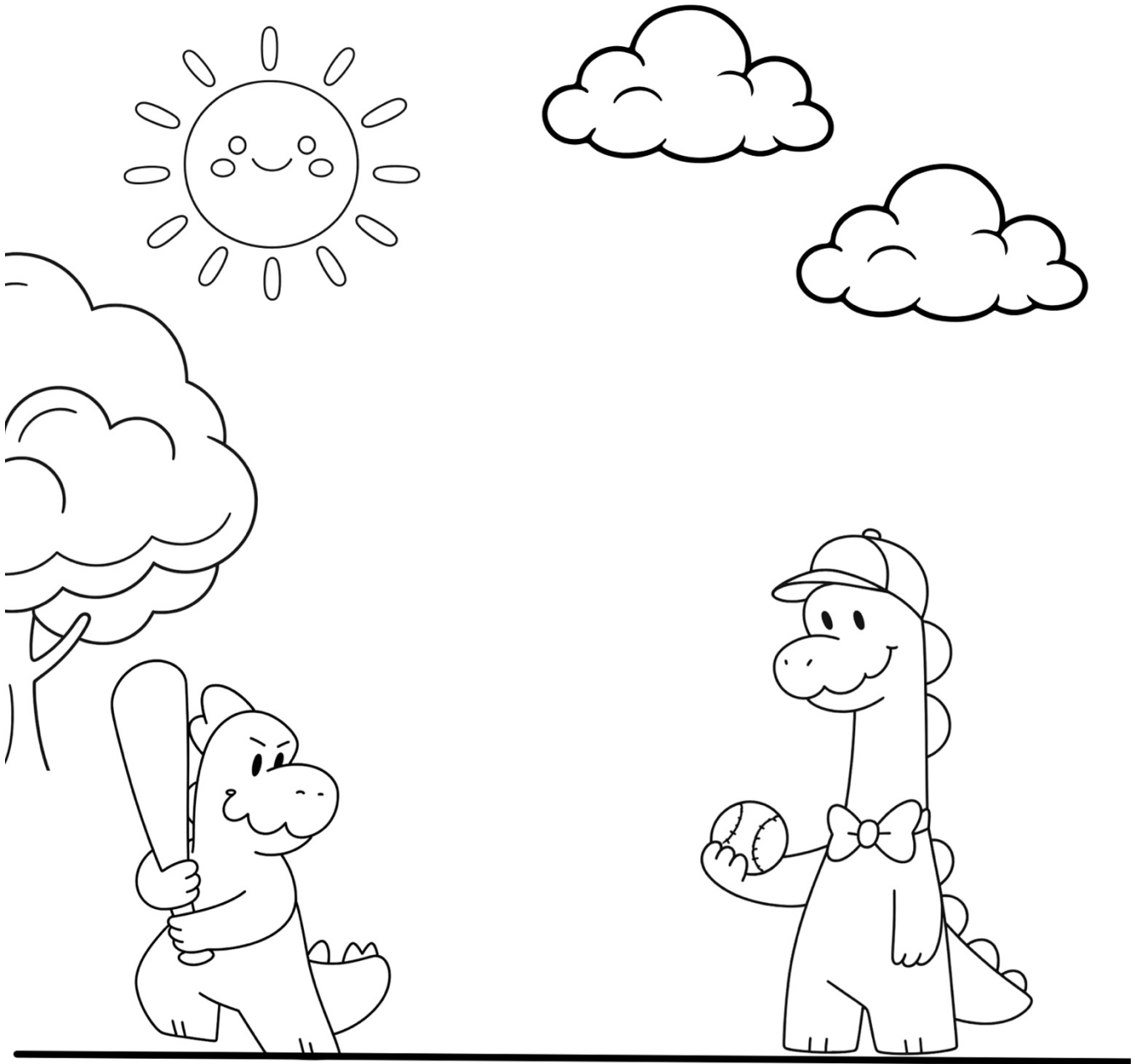


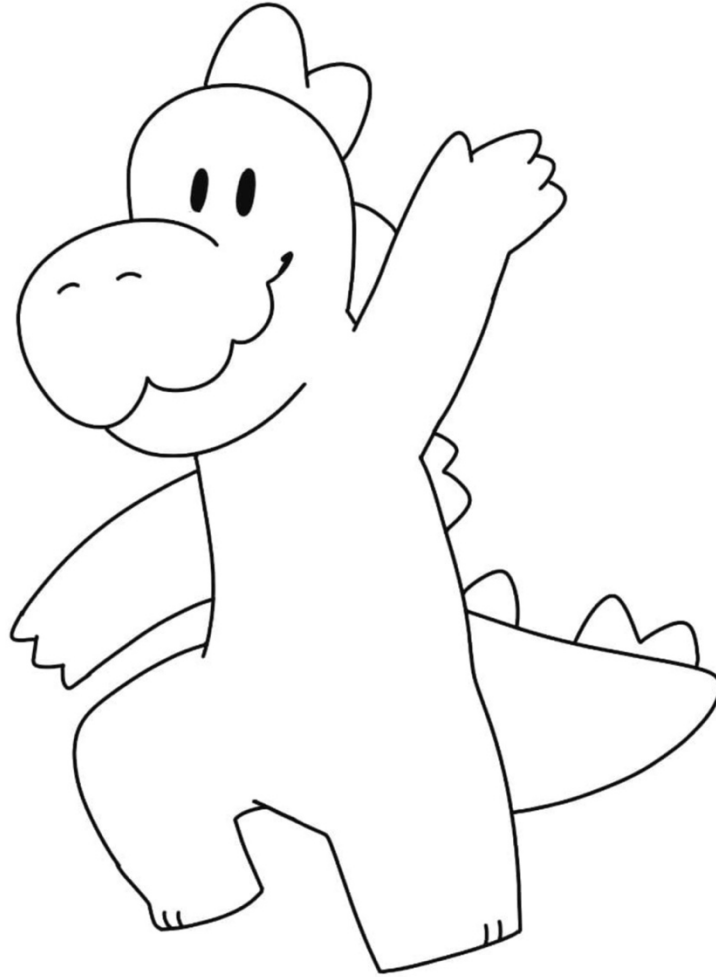
💡 **Consejo:** ¡Cocinar juntos desarrolla matemáticas, lectura, ciencia y lo más importante: orgullo!

🧠 **Aprende:** Matemáticas, ciencia, seguimiento de instrucciones, motricidad fina

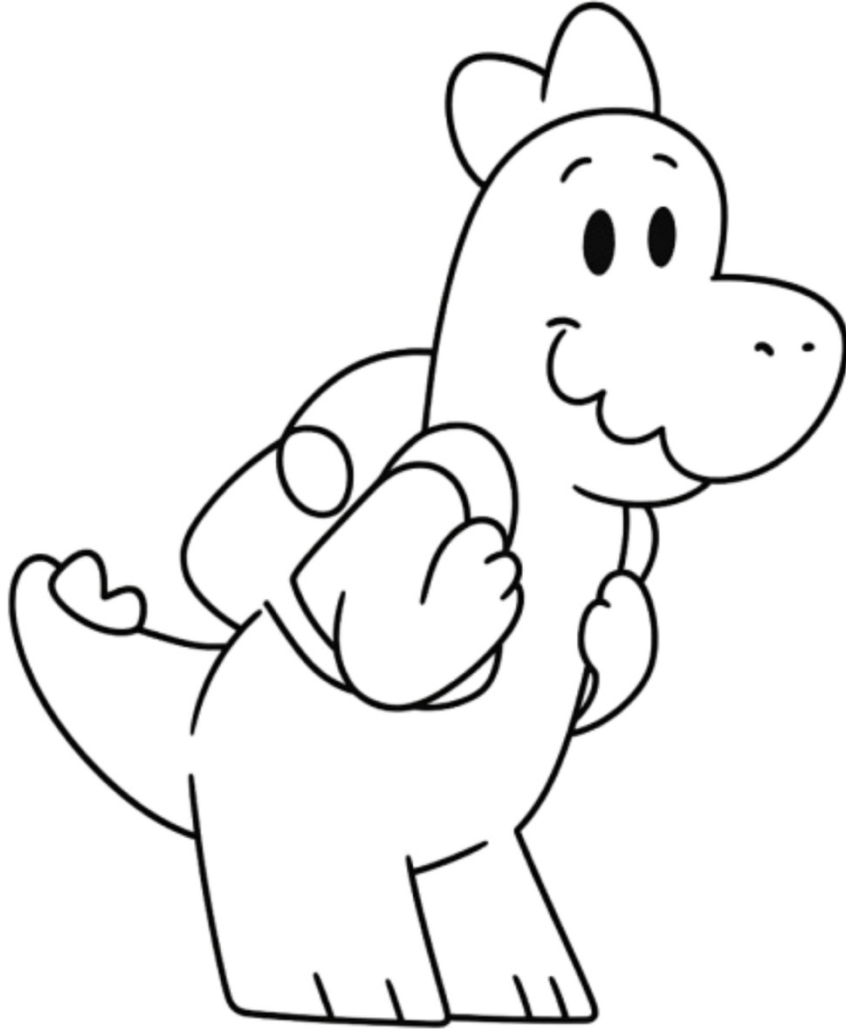
PÁGINAS PARA COLOREAR

¡Cada página es una obra maestra esperando suceder!





Rex



Rex



Trixie



Brody



***"Cada momento jugando, creando y
explorando juntos es un recuerdo que durará
toda la vida."***

Big Hearts. Bright Minds. · 1228Life Inc.
www.1228Life.com

© 2026 1228Life Inc. Todos los derechos reservados. Uso personal y educativo gratuito.

