



UN PEQUEÑO REGALO DE ADESIIVOSTUDIO

Guía de los Pequeños Momentos en Casa

Actividades simples y bonitas para conectar, imaginar y crear memorias de la infancia.
ADESIIVOSTUDIO

PARA NUESTRAS FAMILIAS

BIENVENIDA

Para los padres que quieren hacer del hogar un lugar un poco más mágico.

Algunas de las memorias más importantes de la infancia no nacen de grandes planes, salidas caras o fines de semana perfectamente programados. Empiezan a menudo en los rincones tranquilos de casa.

Una manta convertida en tienda de campaña. Un cuento contado con voces graciosas antes de dormir. Manitas mezclando colores en la mesa de la cocina. Una pared del cuarto que se convierte en el escenario de la imaginación de un niño.

Esta guía nació para los padres que quieren que el hogar se sienta más mágico sin complicar la vida. Cada actividad es simple, flexible y está pensada para ayudarte a conectar con tu hijo a través del juego, la creatividad, las historias, el movimiento y pequeños rituales que se convierten en tradiciones familiares.

No necesitas una sala de juegos perfecta. No necesitas materiales caros. Solo necesitas un poco de intención, algunos objetos del día a día y la voluntad de bajar el ritmo lo suficiente para estar presente.

Algunos recordatorios suaves.

Léelos una vez y luego olvídalos — harán su trabajo en silencio mientras juegas.

No busques la perfección.

Las actividades más memorables rara vez son las más limpias o pulidas. Deja que el momento sea real.

Adáptalo a la edad de tu hijo.

Un bebé puede explorar con texturas y sonidos. Un niño que empieza a andar puede verter, apilar y repetir. Un niño mayor puede diseñar, inventar, escribir y liderar.

Prepara los materiales primero.

Una bandejita, cesto, paño o disposición sobre la mesa hacen que la actividad se sienta intencionada y el proceso más calmado.

Deja que tu hijo lidere.

Hazle preguntas simples como "¿qué pasa ahora?" o "¿qué color probamos?" — construye confianza y sentido de pertenencia.

Una foto basta.

No por la perfección. No por la presión de las redes sociales. Solo una pequeña memoria de esta etapa de la infancia.

Crea un rincón repetible.

Una mesita, un cesto de lectura, un rincón del cuarto o una alfombra pueden convertirse en el espacio acogedor de la familia.



ACTIVIDAD 1

Cesto Sensorial de Manitas Curiosas

IDEAL PARA

Bebés desde 6 meses (con supervisión cercana), niños pequeños, edad preescolar y hasta los 6 años

TIEMPO

15–30 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Media

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Convierte objetos sencillos de casa en una actividad calmada y enfocada que mantiene a los niños conectados mientras desarrolla la exploración sensorial. Además, es muy fácil de renovar: cambia los colores, las texturas, los recipientes o el tema y vuelve a sentirse nuevo.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

A los niños les encanta tocar, recoger, esconder, encontrar, verter y repetir. El cesto les da libertad para explorar con sus manitas y hacer pequeños descubrimientos a su propio ritmo.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Conciencia sensorial, motricidad fina, coordinación ojo-mano, lenguaje, atención, curiosidad, resolución temprana de problemas, autonomía y regulación emocional.

Materiales

Una bandeja o caja baja

Arroz seco, avena, pasta, retales de tela, bolitas de algodón o pompones grandes

Paso a paso

1

Elige un material base seguro para la edad de tu hijo. Para bebés, usa bolsas sensoriales selladas o texturas grandes en lugar de objetos pequeños sueltos.

Vasos medidores, cucharas, palas o pequeños recipientes

Juguetes grandes y seguros para esconder

Un paño, alfombra o sábana debajo

Opcional: letras de madera, tarjetas de colores o cestos pequeños

- 2 Coloca el cesto en el suelo, una mesa baja o sobre un paño.
- 3 Añade 5–8 objetos grandes para descubrir. Mantén la disposición simple y bonita, sin saturar.
- 4 Preséntalo despacio: "Vamos a ver qué encuentran tus manitas."
- 5 Deja que tu hijo explore antes de dar instrucciones. Observa lo que hace de forma natural.
- 6 Añade lenguaje: "suave", "liso", "lleno", "vacío", "debajo", "dentro", "más".
- 7 Invita a clasificar: "¿Podemos poner todas las piezas azules aquí?" o "¿Encontramos las redondas?"
- 8 Cuando la atención decaiga, propón un último reto: "Vamos a encontrar tres tesoros antes de recoger."

Hazlo especial

Crea versiones por temporada: blancos suaves y estrellas de madera para invierno, rodajas secas de naranja y canela para otoño, pompones pastel para primavera, conchas y tela azul para verano. Fotografía sus manitas explorando desde arriba.

Idea de recuerdo

Haz un primer plano de las manitas de tu hijo en el cesto y guárdalo con una nota: "Hoy descubriste..."

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Usa materiales grandes y no atragantables, bolsas sensoriales selladas, pañuelos suaves, telas con textura o botellas sensoriales.

PREESCOLARES

Añade verter, recoger, clasificar por colores y contar de forma simple.

NIÑOS 6-10

Conviértelo en una excavación temática, una búsqueda del tesoro, un juego del alfabeto o un reto de "diseña tu propio mundo sensorial".

SEGURIDAD Supervisa siempre de cerca. Evita objetos pequeños con niños que aún se llevan cosas a la boca. No uses judías secas, cuentas o piezas diminutas con bebés o niños pequeños.

RECOGIDA Coloca una sábana ajustable o un paño grande debajo. Al terminar, levanta las esquinas y vierte los materiales sueltos de vuelta al cesto.



ACTIVIDAD 2

Laboratorio de Cocina: ¿Flota o se Hunde?

IDEAL PARA

Niños desde 2 años,
edad preescolar y de
6 a 10

TIEMPO

20–35 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Media a alta

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Se siente como un juego pero introduce el pensamiento científico inicial sin fichas ni presión. Los niños hacen predicciones, prueban ideas y aprenden por sorpresa.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

El agua hace que la actividad se sienta emocionante al instante. Les encanta dejar caer objetos, ver qué pasa y anunciar el resultado con total seguridad.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Observación, predicción, vocabulario científico inicial, causa y efecto, motricidad fina, lenguaje, paciencia y pensamiento flexible.

Materiales

Un bol grande, caja de almacenamiento o fregadero con agua poca

Un paño debajo

Objetos de casa: corcho, cuchara, esponja, tapa de plástico, coche de juguete, hoja, piedra, bloque de madera

Dos cuencos etiquetados como "Se hunde" y "Flota"

Paso a paso

- 1 Llena un bol grande o caja con poca agua. Que sea poca y manejable.
- 2 Reúne 8–10 objetos seguros con distintos pesos, formas y materiales.
- 3 Coge un objeto y pregunta: "¿Crees que se hunde o flota?"
- 4 Deja que tu hijo coloque el objeto en el agua y observe antes de nombrar el resultado.
- 5 Clasifíquenlo en el lado correcto, "Se hunde" o "Flota".

Papel y lápiz para los mayores

Opcional: colorante alimentario, cubitos de hielo o pequeños barcos hechos con papel de aluminio

- 6 Repitan con cada objeto, dándole tiempo para predecir y probar.
- 7 Para los mayores, pregunta: "¿Qué tienen en común los objetos que flotan?"
- 8 Termina invitándolo a construir un pequeño barquito de aluminio y a probar cuántas monedas o bloques pequeños aguanta.

Hazlo especial

Llámalo "El Día del Laboratorio de Cocina" y deja que tu hijo se ponga un delantal o una camiseta grande. Pon los objetos en una bandeja como en un experimento de verdad.

Idea de recuerdo

Guarda su hoja de predicciones o haz una foto de su "colección flotante".

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Ofrece juego con agua templada, vasos grandes, esponjas y juguetes flotantes de baño. Enfócate en verter y salpicar.

PREESCOLARES

Usa lenguaje sencillo de predicción: "antes" y "después", "pesado" y "ligero".

NIÑOS 6-10

Añade una hoja de registro, comparen materiales, construyan barcos o prueben cómo cambia el resultado según la forma.

SEGURIDAD Nunca dejes a los niños sin supervisión cerca del agua, ni siquiera con poca agua. Mantén paños cerca para evitar resbalones.

RECOGIDA Usa la bañera, el fregadero o una alfombra impermeable si tu hijo disfruta salpicando.



ACTIVIDAD 3

Collage de Colores en Familia

IDEAL PARA

Niños desde 2 años,
edad preescolar y de
6 a 10

TIEMPO

30–45 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Media

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Transforma recortes de papel,
revistas, telas y dibujos antiguos
en una pieza personal de arte
familiar. Es creativo, calmado y
bonito como para colgarlo.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

Eligen colores, texturas, formas e
imágenes que se sienten como "su
mundo". Disfrutan ver cómo sus
elecciones se convierten en algo
bonito.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Creatividad, planificación visual, motricidad fina, autoexpresión, narración, toma de decisiones, lenguaje emocional y confianza.

Materiales

Cartulina o papel grueso

Tijeras de seguridad

Pegamento en barra

Revistas viejas, papel de regalo,
retales de tela, pegatinas, fotos,
cintas

Ceras o rotuladores

Opcional: cinta washi, hojas

Paso a paso

- 1 Elige un tema simple: "Nuestra casa acogedora", "Mis cosas favoritas", "Un día contigo" o "Mi habitación de ensueño".
- 2 Coloca los materiales en cuencos o bandejas pequeñas para que el escenario invite a empezar.
- 3 Deja que tu hijo elija un color de fondo.
- 4 Invítalo a escoger texturas, imágenes o colores que combinen con el tema.

prensadas, formas de papel

- 5 Ayúdalo a cortar o rasgar piezas según su edad y habilidad.
- 6 Coloca todo antes de pegar. Pregunta: "¿Dónde debería ir esta memoria?"
- 7 Peguen las piezas juntos, dejando que tu hijo tome la mayoría de las decisiones de diseño.
- 8 Añade un título, fecha o frase corta abajo.

Hazlo especial

Enmarca el collage con cinta de pintor en la pared o ponlo en un marco sencillo. Añade una etiqueta escrita a mano, como una pequeña tarjeta de galería.

Idea de recuerdo

Escribe su explicación en el reverso: "Lo elegí porque..." Sus palabras harán la pieza más preciosa con el tiempo.

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Deja que elijan entre dos texturas o colores y ayúdales a pegar piezas sobre papel adhesivo.

PREESCOLARES

Anímalos a rasgar, pegar, nombrar colores y contar lo que significa cada pieza.

NIÑOS 6-10

Invítalos a crear una composición más intencional con título, secciones y leyendas escritas.

SEGURIDAD Usa tijeras de seguridad y supervisa las piezas decorativas pequeñas.

RECOGIDA Dale a cada niño un pequeño "cuenco de recortes" para los restos de papel y mantener la mesa despejada.



ACTIVIDAD 4

Galería de Arte en Casa

IDEAL PARA

Niños desde 18 meses, edad preescolar y de 6 a 10

TIEMPO

30–60 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Media a alta

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Da a los niños un sentido de orgullo al tratar su arte como algo digno de ser expuesto. También crea una excusa fácil para refrescar un pasillo, un rincón del cuarto o la zona de juegos.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

Les encanta ver su trabajo presentado como obra real. Les hace sentirse capaces, vistos y celebrados.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Motricidad fina, creatividad, confianza, planificación, exploración del color, lenguaje, expresión visual y autonomía.

Materiales

Papel o cartulina

Acuarelas, pintura lavable, ceras o rotuladores

Cinta de pintor

Pinzas de ropa, cuerda o marcos sencillos

Un paño húmedo

Paso a paso

- 1 Elige un estilo de arte para el día: aguadas con acuarela, formas con ceras, manos pintadas, pintura por puntos o técnica mixta.
- 2 Cubre la mesa y coloca los materiales en una disposición limpia y simple.
- 3 Da a tu hijo un estímulo gentil: "Pinta cómo se siente hoy", "Haz un cielo para tu cuarto" o "Crea un cuadro para la hora de dormir".
- 4 Déjalo crear sin corregir el resultado.

Opcional: etiquetas, pegatinas o pequeñas tarjetas de título

- 5 Pídele que ponga nombre a la obra. Escribe el título exactamente como él lo diga.
- 6 Deja que la obra seque completamente.
- 7 Elijan juntos el sitio donde colgar: pared del cuarto, pasillo, rincón de lectura o sobre una estantería.
- 8 Añade la tarjeta de título e invita a tu hijo a hacer una mini visita guiada.

Hazlo especial

Apaga las luces del techo y usa una lamparita para la "inauguración de la galería". Invita a la familia a pasar y a hacer preguntas amables.

Idea de recuerdo

Fotografía a tu hijo junto a su galería. Guarda las tarjetas de título con la fecha.

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Prueba pintura sin manchar dentro de una bolsa sellada o pintar con agua sobre cartón.

PREESCOLARES

Ofrece pinturas lavables y estímulos sencillos.

NIÑOS 6-10

Deja que creen una colección temática de 3-5 piezas y escriban descripciones cortas.

SEGURIDAD Usa materiales lavables y no tóxicos. Vigila a los más pequeños para que la pintura y el material no acaben en la boca.

RECOGIDA Mantén un paño húmedo y un cuenco de basura en la mesa. Usa cinta de pintor para fijar el papel y evitar que se mueva.



ACTIVIDAD 5

El Cesto de las Historias

IDEAL PARA

Bebés, niños pequeños, edad preescolar y hasta los 8 años

TIEMPO

15–30 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Baja

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Convierte la lectura en un ritual íntimo e interactivo en lugar de una tarea. Es especialmente útil para niños que no quieren estar quietos durante todo el cuento.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

El cesto hace que las historias sean tangibles. Los niños pueden sostener objetos, actuar escenas y formar parte del cuento.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Lenguaje, alfabetización temprana, escucha, memoria, vocabulario, pensamiento simbólico, atención, conexión emocional e imaginación.

Materiales

Un libro ilustrado

Un cesto pequeño

3–6 objetos relacionados con el cuento

Una manta o cojín

Opcional: peluche, pañuelo, cuchara de madera, taza de juguete, foto familiar

Paso a paso

- 1 Elige un libro con imágenes simples, repetición o un tema acogedor.
- 2 Reúne objetos que conecten con la historia. No tienen que coincidir perfectamente.
- 3 Coloca el libro y los objetos en el cesto antes de la hora del cuento.
- 4 Invita a tu hijo a sacar un objeto antes de empezar.

- 5 Lee despacio y haz pausas cuando el objeto aparezca o se conecte con la página.
- 6 Deja que tu hijo sostenga, mueva o actúe con el objeto mientras lees.
- 7 Hazle preguntas suaves: "¿Dónde debería ir esto?" o "¿Qué crees que pasa después?"
- 8 Tras leer, invítalo a recontar la historia usando solo los objetos.

Hazlo especial

Mantén un cesto bonito cerca de la cama o el rincón de lectura. Cambia el libro semanalmente para que el ritual se sienta fresco pero familiar.

Idea de recuerdo

Guarda una pequeña tarjeta del "cuento favorito del mes" con el título y la frase u objeto preferido de tu hijo.

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Usa objetos suaves, libros de cartón y momentos cortos de lectura. La repetición es bienvenida.

PREESCOLARES

Deja que escojan los objetos y actúen la historia.

NIÑOS 6-10

Pídeles que creen un cesto para un hermano más pequeño o que inventen un final alternativo.

SEGURIDAD Evita objetos pequeños con bebés y niños pequeños. Elige objetos suaves, lavables y grandes.

RECOGIDA El cesto es el sistema de recogida. Todo vuelve dentro al terminar el cuento.



ACTIVIDAD 6

Teatro de Cuentos en el Salón

IDEAL PARA

Niños desde 3 años y de 6 a 10

TIEMPO

30–60 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Baja a media

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Estimula la narración, la confianza, el humor y la colaboración. También crea un momento familiar precioso sin pantallas.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

Pueden actuar, inventar personajes, usar voces graciosas y convertir muebles cotidianos en un escenario.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Lenguaje, secuencia, imaginación, confianza, habilidades socioemocionales, memoria, cooperación y comunicación expresiva.

Materiales

Manta o sábana

Sillas o sofá

Peluches, muñecos o títeres de papel hechos a mano

Papel y ceras

Opcional: linterna, música, piezas simples de disfraz

Paso a paso

- 1 Crea un escenario sencillo con una manta sobre dos sillas o detrás del sofá.
- 2 Elige el reparto: peluches, títeres de papel, calcetines o juguetes.
- 3 Ayuda a tu hijo a elegir un comienzo: "Había una vez una puerta diminuta..." o "La luna olvidó brillar..."
- 4 Decidan tres partes: principio, problema y final.
- 5 Deja que tu hijo lidere la actuación mientras tú apoyas con preguntas o efectos sonoros.

- 6 Invita a hermanos u otro adulto a ser el público.
- 7 Aplauda con entusiasmo y pídele que presente a los personajes después.
- 8 Para los mayores, registra el título y el reparto en un papel.

Hazlo especial

Crea pequeñas entradas de papel e invita a la familia a "entrar" al teatro. Añade una lamparita o linterna como iluminación de escenario.

Idea de recuerdo

Guarda la entrada de papel o anota la frase más graciosa del show.

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Usa títeres de cucú-tras y canciones cortas detrás de una manta.

PREESCOLARES

Mantén la historia simple y deja que repita escenas favoritas.

NIÑOS 6-10

Añade guiones escritos, papeles de narrador, efectos sonoros o varios actos.

SEGURIDAD Asegúrate de que las sillas y mantas estén estables. Evita atar telas alrededor del cuello o usar objetos pesados encima.

RECOGIDA Guarda los títeres y atrezzo en una bolsa etiquetada como "Teatro de Cuentos" para repetir fácilmente.



ACTIVIDAD 7

Circuito de Obstáculos Suaves

IDEAL PARA

Niños desde 1 año, edad preescolar y hasta los 8

TIEMPO

20–40 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Media

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Ayuda a los niños a soltar energía dentro de casa con estructura y seguridad. Perfecto para días lluviosos, mañanas frías o cuando todos necesitan moverse.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

Una habitación normal se convierte en aventura. Pueden gatear, saltar, equilibrarse, escalar, rescatar animales, cruzar ríos y completar misiones.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Motricidad gruesa, equilibrio, coordinación, planificación, confianza, conciencia corporal, resolución de problemas y escucha.

Materiales

Cojines

Mantas

Cinta de pintor

Cojines del sofá

Cesta de la ropa

Peluches

Opcional: cronómetro, flechas de

Paso a paso

- 1 Elige una habitación segura con espacio en el suelo. Aleja objetos cortantes o frágiles.
- 2 Crea 4–6 estaciones: gatear bajo una manta, saltar cojines, equilibrarse sobre cinta, lanzar un peluche al cesto, rodar sobre la esterilla, pasar por "islas".
- 3 Demuestra el circuito una vez despacio.
- 4 Deja que tu hijo lo intente a su ritmo.
- 5 Añade una historia: "Estamos cruzando la jungla acogedora para rescatar al oso"

papel, túnel, esterilla de yoga

dormilón."

- 6 Repitan el circuito cambiando una estación en cada ronda.
- 7 Deja que tu hijo rediseñe una parte del circuito.
- 8 Termina en una zona de aterrizaje calmada: descanso sobre cojín, respiraciones profundas o un cuento corto.

Hazlo especial

Pónganle nombre al circuito, como "La Aventura del Puente de las Nubes" o "El Camino del Explorador del Cuarto". Haz una foto desde arriba antes de empezar.

Idea de recuerdo

Dibujen juntos un mapa pequeño del circuito y escriban la fecha.

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Usa caminos para gatear, cojines suaves y juegos sencillos de alcanzar.

PREESCOLARES

Añade misiones imaginarias y movimientos de animales.

NIÑOS 6-10

Añade retos cronometrados, dibujo de mapa o rondas de "diseña tu propio circuito".

SEGURIDAD Mantén todo bajo, suave y estable. Evita calcetines resbaladizos sobre suelos lisos.

RECOGIDA Convierte la recogida en la última misión: "Devolved las islas al sofá" y "rescatad los cojines de vuelta a la cama".



ACTIVIDAD 8

Baile y Estatua en Familia

IDEAL PARA

Niños desde 1 año, edad preescolar y hasta los 10

TIEMPO

10–25 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Baja

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Casi no necesita preparación y cambia al instante el ambiente de la casa. Es simple, alegre y muy efectivo cuando los niños necesitan movimiento o un reseteo emocional.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

Pueden moverse libremente, hacer tonterías, liderar a la familia y sentir la emoción de parar y arrancar.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Motricidad gruesa, ritmo, escucha, control de impulsos, coordinación, confianza, regulación emocional y conexión familiar.

Materiales

Música

Espacio libre en el suelo

Opcional: pañuelos, cintas, sombreros, instrumentos suaves, maracas caseras

Paso a paso

- 1 Despeja un pequeño espacio seguro en el salón o en la habitación.
- 2 Elige 3–5 canciones con distintos estados de ánimo: alegre, suave, divertida, tranquila.
- 3 Empieza con un desfile familiar por la sala. Deja que tu hijo lidere.
- 4 Pausa la música y grita "¡estatua!" Todos se quedan en una pose graciosa.

- 5 Sugiere movimientos: "Muévete como una nube", "Camina como un oso", "Flota como un globo".
- 6 Deja que tu hijo elija el siguiente movimiento.
- 7 Termina con la canción más lenta e invita a moverse en silencio.
- 8 Cierren con un gran abrazo familiar o un choque de manos.

Hazlo especial

Usa pañuelos o cintas de colores suaves y haz una foto con el movimiento ligeramente desenfocado. Puede sentirse precioso sin estar posado.

Idea de recuerdo

Crea una lista de reproducción familiar con el nombre de tu hijo o de tu casa.

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Sostén a tu bebé con seguridad y meced, aplaudid o golpead suavemente al ritmo de la música. Los pequeños pueden zapatear y quedarse "estatuas" un instante.

PREESCOLARES

Añade movimientos de animales, clima o emociones.

NIÑOS 6-10

Deja que coreografíen un baile familiar o creen un "reto de estatua".

SEGURIDAD Mantén el suelo despejado. Evita correr cerca de muebles o sostener objetos que puedan golpear a alguien.

RECOGIDA Guarda los pañuelos o accesorios musicales en un cesto pequeño.



ACTIVIDAD 9

"Este Es Mi Rincón" en el Cuarto

IDEAL PARA

Niños desde 2 años,
edad preescolar y de
6 a 10

TIEMPO

45–90 minutos

NIVEL DE DESORDEN

Baja a media

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Convierte el cuarto en un espacio personal, reconfortante e intencional. También fomenta la autonomía y el orgullo de cuidar su propio rinconcito.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

Les encanta tener un lugar que sienten verdaderamente suyo. Un rincón puede ser de lectura, de calma, de exposición de arte, de imaginación o de ritual antes de dormir.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Autonomía, autoexpresión, regulación emocional, organización, creatividad, toma de decisiones, confianza y sentido de pertenencia.

Materiales

Una alfombra, manta o cojín

Cesto para libros o juguetes

Una pequeña estantería o bandeja

Una obra de arte, foto familiar o cartel con el nombre

Lamparita o luz nocturna

Paso a paso

- 1 Elige un espacio pequeño en su cuarto: junto a la cama, cerca de una ventana, bajo una estantería o en una esquina vacía.
- 2 Quita el desorden y empieza con una superficie limpia.
- 3 Pregúntale qué debería transmitir el rincón: acogedor, valiente, calmado, mágico, creativo, deportivo, soñador.
- 4 Añade un elemento suave: cojín, manta, alfombra o puff.

Opcional: vinilo de pared, detalle personalizado con el nombre, banderín de papel, dibujo enmarcado

- 5 Añade un elemento práctico: cesto de libros, peluches, material de arte o juguetes pequeños favoritos.
- 6 Añade un elemento personal: su nombre, una obra suya, una foto o algo que él haya hecho.
- 7 Deja que tu hijo organice los detalles finales.
- 8 Pónganle nombre al rincón juntos: "La Nube de Lectura", "El Rinconcito de Theo", "El Rincón de los Sueños" o "El Nido del Arte".

Hazlo especial

Haz una foto de antes y después. Añade un pequeño cartel escrito a mano: "Este rincón es de..." Mantén el diseño suave, sin recargar y personal.

Idea de recuerdo

Haz una foto de tu hijo sentado en el rincón terminado y anota cómo lo nombró.

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Crea un rincón suave de lectura o calma con libros de cartón y peluches seguros.

PREESCOLARES

Deja que escojan colores, libros y un detalle personal.

NIÑOS 6-10

Deja que planifiquen la disposición, hagan un cartel, roten obras o escriban las "reglas del rincón".

SEGURIDAD Asegura los muebles a la pared cuando sea necesario. Mantén cables, lámparas y estanterías seguros y apropiados para la edad.

RECOGIDA Usa solo un cesto. Si el cesto está lleno, algo vuelve antes de añadir más.



ACTIVIDAD 10

El Frasco de Memorias a la Luz de la Luna

IDEAL PARA

Niños desde 2 años,
edad preescolar y de
6 a 10

TIEMPO

10–20 minutos antes
de dormir

NIVEL DE DESORDEN

Baja

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS PADRES

Crea una transición tranquila a la hora de dormir y le da al día un cierre suave. Ayuda a los niños a notar pequeños momentos de alegría, orgullo y conexión.

POR QUÉ LES ENCANTA A LOS NIÑOS

A los niños les encantan los rituales. El frasco les da un lugar donde guardar sus pensamientos, deseos, memorias graciosas y pequeñas victorias.

QUÉ AYUDA A DESARROLLAR

Lenguaje emocional, memoria, gratitud, reflexión, comunicación, confianza y ritmo a la hora de dormir.

Materiales

Un frasco o caja pequeña

Tiras de papel

Lápiz o rotulador

Opcional: cinta, etiqueta, sobre pequeño, cesto de mesilla

Paso a paso

- 1 Elige un frasco, caja o sobre pequeño y colócalo cerca de la cama.
- 2 Creen una etiqueta juntos: "Nuestras Pequeñas Memorias", "Notas de Luna" o "Pequeñas Alegrías".
- 3 Cada noche, hazle una pregunta gentil: "¿Qué te hizo sonreír hoy?"
- 4 Escribe la respuesta en una tira de papel. Los mayores pueden escribirla solos.

- 5 Dobra el papel y deja que tu hijo lo coloque dentro del frasco.
- 6 Añade una frase tuya: "Me encantó verte..."
- 7 Lee una memoria antigua del frasco una vez por semana.
- 8 Mantén el ritual corto y suave para no retrasar mucho la hora de dormir.

Hazlo especial

Usa una luz cálida en la mesita y guarda el frasco en su rincón especial. En cumpleaños, Nochevieja o el primer día de cole, lean algunas notas juntos.

Idea de recuerdo

A fin de año, guarda las notas en un sobre etiquetado con la edad de tu hijo.

Adapta por edad

BEBÉS / PEQUEÑOS

Los padres escriben una memoria del día: "Te reíste cuando..."

PREESCOLARES

Ofrece dos opciones si necesita ayuda: "¿Tu parte favorita fue pintar o bailar?"

NIÑOS 6-10

Deja que escriban notas privadas, deseos o momentos de orgullo.

SEGURIDAD Usa un frasco de plástico o caja blanda para los más pequeños. Evita el cristal cerca de la cama.

RECOGIDA Guarda las tiras de papel y el lápiz en una bolsita junto al frasco.

Cómo convertir estas actividades en un ritual familiar.

La belleza de las actividades en casa es que no necesitan ocurrir cada día para importar. Un ritmo semanal sencillo puede ser más poderoso que un plan ambicioso imposible de mantener.

Elige una actividad cada semana y dale un nombre que tu hijo recuerde: *Domingo del Cesto de Cuentos, Viernes de Galería Familiar, Miércoles de Laboratorio de Agua o Sábado de Rincón Acogedor.*

Mantén el setup realista. Si solo tienes 20 minutos, elige una actividad de poco desorden. Si es una tarde lluviosa, elige movimiento. Si tu hijo está cansado, el Frasco de Memorias o el Cesto de Historias.

Repite las favoritas a menudo. Los niños aprenden por repetición y las tradiciones familiares se construyen con lo que ellos piden hacer una y otra vez.

"El hogar se vuelve mágico cuando un niño se siente invitado al momento."

Deja que tu hijo ayude a elegir. Pon los nombres de las actividades en tarjetas y deja que elija una del cesto cada semana.

Usa el cuarto de tu hijo como ancla emocional. Puede albergar el arte, el cesto de lectura, el frasco de memorias, el rincón acogedor y las pequeñas señales de quien está siendo.

La meta no es entretener constantemente a tu hijo. Es crear un ritmo de conexión con el que pueda contar.

La checklist de la casa acogedora.

Úsala como guía suave, no como un manual estricto.

Esta semana, probamos:

Una actividad sensorial

Una actividad creativa o de arte

Un cuento o momento de lectura

Un juego de movimiento

Un ritual tranquilo antes de dormir

Algo guiado por el niño

Algo que repetimos porque les encantó

Una foto o nota para recordar el momento

Una pequeña rutina de recogida que facilitó la vida

Un rincón acogedor que volvimos a usar

Nuestra actividad favorita esta semana:

Algo que mi hijo dijo o hizo que quiero recordar:

La próxima semana queremos probar:

— una nota de AdesiivoStudio —

El cuarto de un niño es más que un cuarto.

Es donde nacen las historias, donde ocurren los hitos y donde crecen las pequeñas personalidades. Es el lugar donde se hacen las preguntas antes de dormir, los libros se leen dos veces, las obras de arte se exponen con orgullo y las pequeñas rutinas se convierten en silencio en memorias para toda la vida.

A veces, un detalle personal puede hacer que ese espacio se sienta aún más suyo: su nombre en la pared, un rincón acogedor de lectura, una pequeña galería de sus propias creaciones o un rincón diseñado en torno a lo que más le gusta.

En AdesiivoStudio creemos que los espacios de la infancia deben sentirse personales, cálidos, imaginativos y llenos de significado. No sobrediseñados. No genéricos. Simplemente, hermosamente suyos.

Gracias por dejarnos ser una pequeña parte de la historia de tu familia.

ADESIIVOSTUDIO.ART · @ADESIIVOSTUDIO

REFERENCIAS

Fuentes consultadas.

Esta guía se apoya en investigación sobre cuidado responsivo, juego, lectura compartida, movimiento y entornos preparados de estas instituciones.

01 Harvard Center on the Developing Child

La importancia de las interacciones receptivas tipo "serve and return", el desarrollo del lenguaje, la conexión emocional y los intercambios cuidador-niño.

<https://developingchild.harvard.edu/key-concept/serve-and-return/>

02 American Academy of Pediatrics — Power of Play

El valor del juego en el desarrollo cerebral, físico, social, de salud mental, lenguaje, planificación y regulación emocional.

<https://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-childhood-health-and-development/power-of-play/>

03 American Academy of Pediatrics — Early Literacy

La importancia de la lectura compartida desde la infancia, el vínculo padres-hijos, el apego, la preparación para la escuela y el desarrollo socioemocional.

<https://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-childhood-health-and-development/early-literacy/>

04 NAEYC

El papel de los padres en el juego: cómo el interés, las preguntas, los comentarios y jugar al lado del niño apoyan el aprendizaje.

<https://www.naeyc.org/our-work/families/support-learning-with-play>

05 CDC Positive Parenting Tips

Ideas apropiadas para la edad sobre lectura, juego simbólico, juegos de emparejar, exploración, expansión del lenguaje, movimiento y seguridad infantil.

<https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/toddlers-1-2-years.html>

06 UNICEF Parenting Guidance

Curiosidad guiada por el niño, paciencia, repetición, autonomía, apoyo emocional y aliento centrado en el proceso.

<https://www.unicef.org/eap/place-for-parents/positive-parenting-tips-0-5>

07 PBS Kids for Parents

Inspiración para movimiento dentro de casa e ideas de juego familiar que ayudan a los niños a soltar energía.

<https://www.pbs.org/parents/thrive/8-indoor-activities-to-release-kids-energy>

08 Reggio Children

La idea del niño como aprendiz capaz, expresivo y relacional, y la importancia del entorno como parte de la experiencia de aprendizaje.

<https://www.reggiochildren.it/en/reggio-emilia-approach/>

*"Sé el padre que tu hijo recuerde como el
que supo bajar el ritmo."*

AdesiivoStudio

ADESIIVOSTUDIO.ART

@ADESIIVOSTUDIO