

30 DÍAS DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS

INVIERNO 2026

Pequeñas actividades para disfrutar en casa, mover el cuerpo, imaginar, aprender y compartir en familia este invierno.

¡CADA DÍA CUENTA!

- ✓ El bienestar físico
- ✓ La creatividad
- ✓ La autonomía
- ✓ El aprendizaje a través del juego



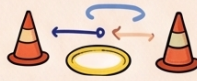
1 Bailar una canción favorita.



2 Saltar como distintos animales.



3 Crear un circuito en casa.



4 Caminar observando la lluvia.



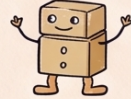
5 Hacer yoga o estiramientos.



6 Hacer una búsqueda del tesoro en casa.



7 Crear algo con materiales reciclados.



8 Leer un cuento juntos.



9 Cocinar algo saludable con ayuda.



10 Dibujar tu lugar favorito.



11 Jugar a un juego de mesa en familia.



12 Construir una fortaleza con mantas y cojines.



13 Escribir una historia inventada.



14 Hacer malabares con pelotas o calcetines.



15 Organizar tus juguetos y to espacio.



16 Hacer experimentos con agua y colores.



17 Practicar respiraciones profundas.



18 Escuchar música y dibujar lo que sientes.



19 Hacer una manualidad invernal.



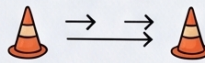
20 Plantar una semilla o cultivar una planta.



21 Imitar profesiones y jugar a ser...



22 Hacer una carrera de obstáculos.



23 Escribir cartas o dibujos para alguien especial.



24 Jugar a las adivinanzas en familia.



25 Observar las estrellas o la luna.



26 Aprender algo nuevo cada día.



27 Jugar al teatro o crear personajes.



28 Hacer una sesión de baile libre.



29 Agradecer las cosas buenas del día.



30 Día libre: elige tu actividad favorita y disfrútala.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? ☆

- ✓ El bienestar físico: mover el cuerpo y cuidar la salud.
- ✓ La creatividad: imaginar, crear y expresarnos.
- ✓ La autonomía: tomar decisiones y confiar en nosotros mismos.
- ✓ El aprendizaje a través del juego: descubrir, explorar y disfrutar de los aprendizajes.



IDEAS PARA APROVECHAR ESTE INVIERNO

- ✓ Acompaña y motiva para que elijas y proees.
- ✓ Celebra tus logros y esfuerzas cada día.
- ✓ Convierte las veintenas en momentos especiales.
- ✓ Disfruten en familia, la más importante se comparte.

