

**PARA DIVERTIRTE
CON NIÑAS Y NIÑOS
EN CUALQUIER
SITUACIÓN**

(aunque llueva, estés en la calle o en el tren)

Imagina por un momento a tu hijo o a tu hija creando un mundo entero con una simple hoja o piedra, corriendo detrás de su sombra como si fuera el mayor desafío del día. El juego tiene ese poder: transforma lo cotidiano en algo mágico, lleno de posibilidades. Pero no se trata solo de entretenerse, para los niños jugar es la forma más natural de aprender, de explorar el mundo y de expresarse. ¿Te has fijado que cuando están inmersos en un juego, todo su cuerpo y mente están en acción?

Lo fascinante es que, mientras se divierten, también están tomando decisiones, resolviendo problemas y conectando con lo que les rodea. Una tarde en el parque, un paseo por el barrio o incluso una tarde en casa puede convertirse en una aventura llena de pequeños descubrimientos. Sin darse cuenta, los niños aprenden a valorar lo que tienen a su alrededor, a cuidar el entorno y a disfrutar de lo sencillo. No necesitan mucho más que su imaginación para convertir cualquier rincón en el escenario de sus grandes aventuras.

Ahora que conoces lo poderoso que puede ser el juego, imagina lo que tus hijos pueden lograr con una guía llena de ideas sencillas y divertidas. Pero antes de empezar, sigue leyendo para descubrir **cómo usar esta guía** y aprovechar al máximo cada momento de juego. ¡Te sorprenderá lo mucho que pueden disfrutar con tan poco!



© Carol Renoux

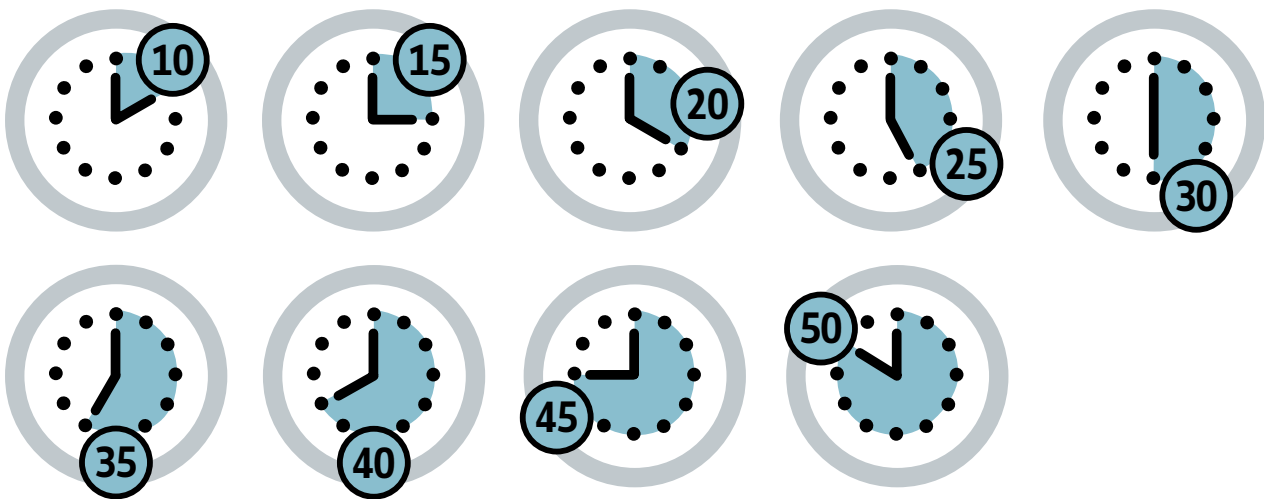
Guía diseñada por el maestro y mentor de familias Ares González para Greenpeace. [Más información.](#)

CÓMO USAR ESTA GUÍA

GREENPEACE

Esta guía está pensada para que podáis jugar en familia de forma fácil y rápida. Cada actividad está diseñada para todas las edades, algunas desde los 9 meses hasta los 12 años. Encontrarás notas en cada actividad para que puedas simplificar para los más pequeños o añadir dificultad para los más mayores. Y lo mejor, reutilizando cosas y materiales que tengas por casa.

Además, se ha incluido un icono que indica cuánto tiempo durará aproximadamente la propuesta para que puedas prever el tiempo con antelación.



También incluimos en cada propuesta un dato curioso que hará que, además de divertirnos, aprendáis algo nuevo sobre el planeta. Lo importante es que os relajéis y disfrutéis de cada momento, aprovechando lo que tenéis a mano para compartir y pasarlo bien sin mayores complicaciones.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES:

GREENPEACE

PROPUESTAS PARA CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR

1. ¿Qué puede ser?
2. Encadenadas
3. Dibujando
4. Los 5 objetos
5. Adivina, adivinanza

PROPUESTAS PARA DÍAS DE LLUVIA

1. Cocina divertida
2. Jugar bajo la lluvia
3. Una fortaleza en tu casa
4. Retos físicos
5. ¡Qué bien huele!
6. Desfile de moda

PROPUESTAS PARA DISFRUTAR AL AIRE LIBRE

1. La lista de los tesoros
2. Después de la lluvia
3. Obstáculos imposibles
4. Torres naturales
5. Carrera en equilibrio

PROPUESTAS

GREENPEACE

PARA CUALQUIER
MOMENTO Y LUGAR

Te parecerá imposible pero aquí vas a encontrar juegos y actividades que se pueden realizar en cualquier lugar o situación, ya sea en casa, en la calle, en el campo, en un restaurante o incluso de viaje en un tren. No necesitaréis apenas materiales, solo las ganas de divertirnos.

PARA CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR

¿QUÉ PUEDE SER?



Esta actividad es perfecta para despertar la imaginación y la creatividad de los niñas y niños. Solo necesitas un objeto cotidiano (puede ser algo que tengas a mano, como una caja que vayas a llevar a reciclar, una cuchara o una piedra). El objetivo es que cada persona piense parecido o cómo podría reutilizar ese objeto.

Cómo jugar:

1. Escoge un objeto al azar (caja, hoja, moneda, palo...)
2. Una vez que todas las personas lo tengáis a la vista, cada una debe decir a qué le recuerda o qué otro uso le daría. Por ejemplo, una cuchara puede ser una nave espacial, una hoja puede ser un sombrero para una hormiga o un palo puede ser un micrófono.

3. Después se pasa el objeto a la siguiente persona (la hoja ahora puede ser una boca o el palo un lápiz) y así hasta que ya no se os ocurran más posibilidades.

No hay respuestas incorrectas, ¡todo vale! La idea es que cada uno vea el objeto de una forma diferente y se divierta imaginando.

Si tus peques tienen de 1 a 3 años, en lugar de pedirles que encuentren un uso o un parecido, pueden señalar y nombrar el objeto, o tú puedes ayudarles preguntando “¿Qué crees que es esto?”

DATO CURIOSO

En la naturaleza, muchos animales usan objetos de su entorno de formas inesperadas, como los pulpos que utilizan conchas como herramientas o refugios.



PARA CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR

ENCADENADAS



Crear una historia juntos nunca había sido tan fácil ni divertido. Esta actividad es ideal para estimular la creatividad, el lenguaje y el trabajo en equipo, además de que se puede hacer en cualquier lugar. No importa si estáis en casa, en el transporte público o incluso esperando en algún sitio, lo único que necesitáis es vuestra imaginación.

Cómo jugar:

1. Una persona comienza la historia con una frase, por ejemplo: “Había una vez un niño que estaba jugando en un bosque...”.
2. La siguiente persona añade otra frase para continuar la historia, por ejemplo: “Un día encontró una puerta mágica en un árbol...”.

3. Así se sigue hasta que todos hayan participado varias veces o hasta que la historia tenga un final.
4. Lo divertido es que la historia puede tomar giros inesperados según la imaginación de cada uno.

Cuanto tengan más de 2 años, en lugar de pedirles que inventen frases, puedes pedirles que te digan una palabra y haces tú la frase. Para los mayores de 9 años puedes pedirles que incluyan un reto o problema la historia, que esté ambientado en un bosque... Otra opción es jugar a palabras encadenadas (ventana, naranja, jabalí, limón, monte...)

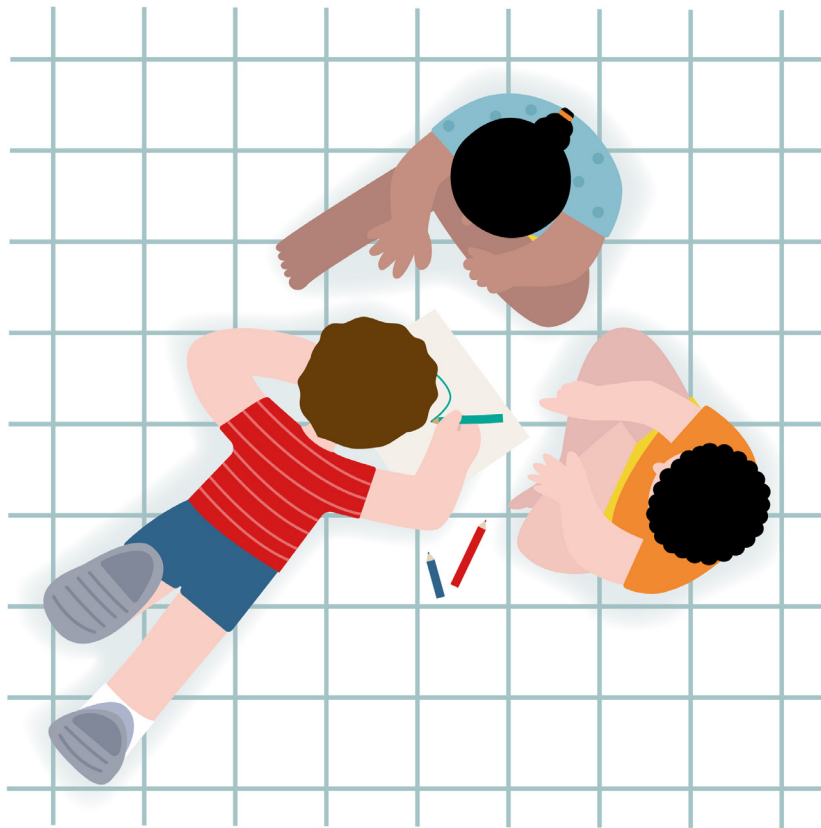
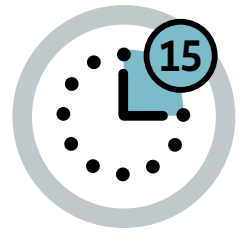


DATO CURIOSO

Los pueblos inuit de Canadá siguen usando historias para enseñar a sus hijos e hijas a respetar el planeta y su tierra y adaptarse al entorno Ártico.

PARA CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR

DIBUJANDO



Solo necesitas algo para dibujar (papel, lápiz, o incluso una pizarra) y muchas ganas de divertirte. Cada persona tendrá que hacer un dibujo sencillo, y los demás deberán adivinar qué es. ¡La risa está garantizada cuando los dibujos toman caminos inesperados!

Cómo jugar:

1. Coge un papel reciclado y algo para pintar. Piensa en algo y comienza a dibujarlo despacio.
2. Mientras va dibujando, los demás intentan adivinar qué es. Quien lo acierte primero será el siguiente en dibujar.
3. Si nadie lo adivina en un tiempo determinado (por ejemplo, un minuto), la persona que dibuja puede dar una pista para ayudar.

Los más pequeños querrán jugar a pintar y adivinar. Permíteselo aunque no acierten o dibújalos cosas simples o cercanas a su vida cotidiana. Para los mayores de 9 años puedes añadir un reto extra como dibujar con los ojos cerrados.

DATO CURIOSO

¿Sabías que el papel que utilizamos viene de los árboles? Para no sobreexplotar nuestros bosques y ahorrar la energía y el agua que se usan para producirlo, podemos reutilizar papeles que aún tengan espacio libre o utilizar papel reciclado. ¡Es una manera muy sencilla de cuidar el planeta y proteger la naturaleza!



PARA CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR

LOS 5 OBJETOS



Esta actividad pone a prueba la imaginación utilizando objetos que tengáis cerca. El objetivo es crear una historia que incluya cinco objetos cercanos, dándoles un papel importante en la aventura que inventen.

Cómo jugar:

1. Imagina que estás en el parque, pídele a tu hijo/a que elija cinco objetos del entorno (pueden ser cosas como un columpio, una piedra, un banco, una flor o una hoja caída).
2. A partir de esos cinco objetos, cada niño/a deberá inventar una historia. Por ejemplo: “Había una vez un columpio mágico que, con la ayuda de una flor parlante y una hoja voladora, logró rescatar a una ardilla que estaba atrapada bajo una roca junto a un banco misterioso.”

3. El objetivo es que los niño/a utilicen todos los objetos de manera creativa para crear su aventura.

Los más peques pueden señalarte los objetos y después, hacer tú la historia. Puedes simplificar la propuesta con un número menor de objetos o complicarla añadiéndole más de 5 o añadiendo personajes de miembros de la familia.



© Greenpeace / Karl Adami

DATO CURIOSO

En los parques, muchos pájaros utilizan los árboles para construir sus nidos y refugiarse. Además, insectos como las mariposas y las abejas ayudan a polinizar las flores y plantas, y así crecerán más árboles y flores en el parque.

PARA CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR

ADIVINA, ADIVINANZA



Este conjunto de minijuegos está diseñado para poner a prueba la imaginación y los sentidos de todas las personas. A través de diferentes juegos de adivinanzas, los peques (y adultos) tendrán que escuchar, describir y adivinar objetos, sonidos o frases.



Adivina qué decimos: Uno de los jugadores se pone unos auriculares con la música a buen volumen, mientras los demás se ponen de acuerdo en una frase o palabra. Los que no llevan los cascos deberán decir la frase, y el jugador con los cascos tendrá que adivinar lo que están diciendo. Por ejemplo: “Me gusta ir a la montaña”. Para los pequeños de 3 años, hazlo con una palabra, lo que querrán es participar.



La caja mágica: Imagina que introduces un objeto en una caja, sin decir lo que es. Describe el objeto, poco a poco, y los demás deben intentar adivinar qué es. Por ejemplo, “Es algo suave y pequeño que se puede encontrar en un jardín, y es de colores...”.



Adivina el sonido: Con los ojos cerrados, uno de los jugadores hace un sonido con un objeto cercano (por ejemplo, el crujido de una bolsa de papel, el sonido de una botella al abrirse, o una piedra chocando contra otra), y los demás deben adivinar de qué se trata. También se puede jugar a cerrar los ojos y adivinar todos los sonidos que escuchamos por la calle, en el autobús, de paseo por el campo o en casa.



Veo, veo: Un clásico. Elige un objeto que esté a la vista, pero sin decir qué es. Las demás personas tendrán que adivinarlo haciéndote preguntas. “Veo, veo... ¿qué ves? Una cosita. ¿qué cosita es? Empieza por la letra... y termina por la letra...” Con los más pequeños puedes jugar describiendo: “Es algo que está en el suelo y es pequeño...”



DATO CURIOSO

Muchos animales, como los delfines y los murciélagos, usan sonidos para comunicarse y orientarse, una habilidad llamada ecolocalización.

PROPUESTAS

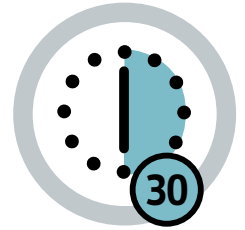
GREENPEACE

PARA DÍAS DE LLUVIA

Los días de lluvia son perfectos para quedarse en casa (o no, como veremos en alguna propuesta). Lo importante es que aunque el día parezca gris, podemos darle color disfrutando en familia.

PROPUESTAS PARA DÍAS DE LLUVIA

COCINA DIVERTIDA



Cocinar en familia puede ser una actividad muy divertida y educativa, perfecta para esos días de lluvia en los que apetece quedarse en casa. Además de pasar un buen rato juntos, es una gran oportunidad para que los más pequeños aprendan sobre alimentación saludable con ingredientes frescos, ecológicos y de temporada. Aquí tienes la receta para hacer unas **Tortitas de avena y plátano**.

Ingredientes (si puede ser, mejor elegir ecológicos):

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de copos de avena
- 2 huevos
- ½ taza de leche (puede ser leche vegetal como avena o almendra)
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra (para cocinar).

Cómo hacerlas:

1. Machaca los plátanos: Pide a los niños que machaquen los plátanos en un bol hasta obtener un puré suave.
2. Añade los ingredientes: Agrega

los copos de avena, los huevos y la leche al puré de plátano. Puedes añadir un poco de canela para darle más sabor. Mezcla todo bien.

3. Forma las tortitas: Con una cuchara, toma un poco de la mezcla y colócala en una

sartén caliente con un poco de aceite de oliva. Cocina las tortitas a fuego medio durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.

4. Disfruta: Sirve las tortitas con frutas frescas o yogur natural. ¡A disfrutar!

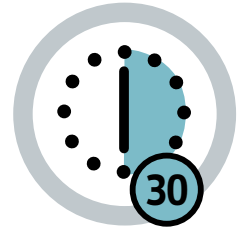
Los mayores de 6 meses pueden jugar con el plátano. Los mayores de un año, mezclar los ingredientes y formar las tortitas con sus manos. Los mayores de 9 años pueden batir la mezcla y, bajo supervisión, cocinar las tortitas en la sartén.

DATO CURIOSO

El plátano es una de las frutas que más se comen en el mundo. Y además, muy sostenible, ya que necesita poca agua para su cultivo. Intenta elegir siempre fruta de temporada y de cercanía. Así ayudarás a reducir el impacto ambiental al consumir productos de proximidad.



JUGAR BAJO LA LLUVIA



Puede parecerte una locura pero jugar bajo la lluvia es una experiencia mágica para los niños que además les ayuda a conectar con la naturaleza y entender los ciclos del medio ambiente. Hay una frase muy importante en este sentido: “no hay mal tiempo, sino mal equipamiento”. Para estas propuestas al aire libre en días de lluvia vais a necesitar botas de agua, petos de lluvia, pantalones o chubasqueros.

Saltar en charcos: Equipados con botas de agua y un chubasquero, los niños pueden buscar los charcos más grandes y divertirse saltando de uno a otro. Haz una pequeña competición para ver quién hace el salto más grande o quién puede hacer la “ola” más grande en el agua.

Al parque: Si hay un parque cercano, aprovecha la tranquilidad que trae la lluvia. Los columpios, toboganes

y demás zonas de juego suelen estar vacíos, ¡así que es el momento perfecto para disfrutar del parque sin agobios! Ten cuidado con los toboganes que resbalan más mojados.

Bailar bajo la lluvia: Deja que los niños se suelten y bailen bajo la lluvia. Bueno, y tú también. Pon la música a todo volumen y haz que este momento lo recuerden el resto de sus vidas.

Caza de objetos flotantes: Juega a encontrar objetos naturales que puedan flotar en los charcos, como hojas o ramitas, y lánzalos al agua o a pequeños riachuelos que se formen para ver cómo se mueven con la corriente. Antes de jugar observa que no sea el ecosistema de insectos, plantas o animales.

Pueden disfrutar de estas propuestas desde que gatean. Tocando el agua, jugando en el parque o explorando las hojas mojadas, solo necesitan tu seguridad y tu supervisión.

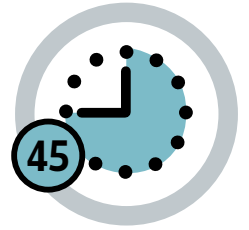


© envato.com/ wirestock

DATO CURIOSO

¿Sabes que el olor a tierra mojada que percibimos después de la lluvia se llama “petricor” y es causado por bacterias que ayudan a mantener el suelo fértil?

UNA FORTALEZA EN TU CASA



Construye un fuerte con materiales que ya tenéis en casa. Buscad sábanas, mantas y cojines para crear un refugio mágico en casa. Las aventuras están aseguradas.

Cómo jugar:

- 1. Reúne los materiales:** invita a tus hijos/as a recopilar sábanas viejas, mantas y cojines que ya no uséis a diario, y sillas o mesas como soportes.
- 2. Construye el fuerte:** Coloca las sillas en forma de círculo o cuadrado, y cubre con las mantas para hacer el techo del fuerte. Usa cojines y almohadas para construir las paredes, reutilizando lo que encontréis en casa.
- 3. Decora el interior:** Añade cojines o peluches, y para iluminar el fuerte, utiliza luces LED o linternas recargables.

- 4. ¡A jugar!** Permíteles entrar, salir y hacer sus propias aventuras. Cuando el juego decaiga aprovecha el espacio para leer libros sobre la naturaleza, contar historias o incluso hablar y compartir en familia.

Los más pequeños podrán colaborar en la construcción del fuerte y sobre todo, jugar. Habrá que poner algunas normas para que no lo destruyan. Invita a los mayores a llevar el liderazgo en la construcción.

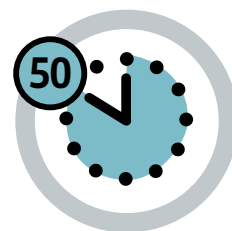
© Jurnasyanto Sukarno / Greenpeace



DATO CURIOSO

En muchas culturas tradicionales, los refugios temporales se construyen utilizando materiales naturales que se encuentran a mano, como ramas, hojas o pieles de animales, lo que demuestra cómo la humanidad ha utilizado el entorno de manera sostenible a lo largo de la historia.

RETOS FÍSICOS



Los días de lluvia no tienen porqué ser días de inactividad. Con estas 2 propuestas tus hijos podrán saltar, trepar y superar obstáculos como si estuvieran en una auténtica carrera de aventuras y además, reutilizando materiales cotidianos que tienes en casa.

Zona de salto:

Coged el colchón de matrimonio y llevadlo al salón. Colocad cojines o almohadas encima y por último el edredón por encima. Así el salto será más seguro y acogedor. Los niños pueden saltar desde una superficie ligeramente elevada (como una mesa, el sofá o una silla) hacia el colchón cubierto de cojines. Asegúrate que es seguro y a disfrutar.

Laberinto en el pasillo:

Con cuerda o cinta adhesiva (de las que no dañan el suelo), crea un laberinto o una pista de obstáculos en el pasillo. Puedes pegar la cuerda a la pared a diferentes alturas, como si fuera una “telaraña” que los niños deben cruzar sin tocar. Añade diferentes retos, como pasar por debajo, saltar por encima o cruzar en zigzag.

Haz el laberinto más sencillo o difícil en función de la edad de tus hijos. Lo mismo con la altura de la zona de salto.



DATO CURIOSO

En la naturaleza, muchos animales utilizan saltos y movimientos rápidos para sobrevivir. Por ejemplo, las gacelas saltan de manera similar cuando huyen de los depredadores, un comportamiento que les permite escapar más rápido.

¡QUÉ BIEN HUELE!



Vamos a crear un ambientador natural con cítricos y hierbas. Una propuesta muy sencilla y, además, ecológica donde reutilizaremos cáscaras y hierbas mientras reducimos el uso de productos artificiales y envases. Ya verás, ¡qué bien huele!

Cómo hacerlo:

Materiales:

- Cáscaras de cítricos: naranja, limón, mandarina o lima.
- Hierbas frescas: romero, menta o lavanda.

- Vinagre blanco.
- Agua.
- Un frasco de vidrio con tapa.
- Una botella con atomizador.

Prepara la mezcla:

1. Coloca las cáscaras de cítricos en el frasco. Anima a los niños/as a elegir las más coloridas y perfumadas.
2. Añade unas ramitas de hierbas frescas.
3. Llena el frasco con una mezcla de partes iguales de vinagre blanco y agua. Asegúrate de que todo quede bien cubierto.

4. Cierra el frasco y deja que la mezcla repose durante 3-4 días en un lugar fresco y oscuro. Este tiempo permite que los aromas se infundan en el líquido.
5. Filtra la mezcla para retirar las cáscaras y las hierbas. Luego, viertela en una botella con atomizador.
6. Rocía el ambientador en diferentes partes de la casa, especialmente en lugares donde desees un aroma fresco y natural.

Para los bebés y los más pequeños permite que exploren, huelan y chupen los cítricos mientras recopiláis todas las cáscaras y hierbas. Los mayores, pueden encargarse de medir y mezclar los líquidos (bajo supervisión) y de hacer la etiqueta del frasco con un nombre creativo.



DATO CURIOSO

Los aceites naturales de las cáscaras de cítricos, como el limoneno, son utilizados en muchos productos de limpieza ecológicos por su capacidad para desengrasar y desinfectar.

PROPUESTAS PARA DÍAS DE LLUVIA

DESFILE DE MODA



Pequeños y grandes podréis estimular vuestra imaginación con vuestros propios conjuntos con prendas y accesorios reutilizados que tengáis por casa. ¡A desfilas!

Cómo jugar:

1. Preparar el desfile: Cada persona de la familia escoge 10 prendas y accesorios de ropa del armario (pueden incluir ropa vieja, pañuelos, sombreros, bufandas, etc.). Anima a los niños/as a elegir de forma creativa, mezclando piezas y estilos.
2. Crear el conjunto: Haced una montaña con toda la ropa de la familia y cada persona se tomará su tiempo para crear su propio conjunto, utilizando las prendas y accesorios que ha elegido.

3. Desfile: Cuando todos tengan sus conjuntos listos, llega el momento de desfilan. Prepara una “pasarela” en el salón o cualquier espacio amplio de la casa. Puedes poner música para ambientar. Los demás pueden aplaudir, animar y describir el conjunto que lleva cada persona.
4. Jurado de la moda: Si queréis, podéis hacer un pequeño jurado o simplemente dar premios simbólicos “al más original”, “al más colorido”, ...

Ayuda a los más pequeños a vestirse e invita a los mayores de 9 años a organizar el desfile, escoger la música, el guión, la narración o las descripciones de los modelos.

DATO CURIOSO

La industria de la moda es una de las más contaminantes del mundo. Cada año, millones de toneladas de ropa acaban en los vertederos. Reutilizar y dar nueva vida a las prendas es una forma sencilla de reducir el impacto ambiental.



PROPUESTAS

GREENPEACE

PARA DISFRUTAR AL AIRE LIBRE

Ya sea en la calle disfrutando o en la naturaleza explorando, estar al aire libre es lo mejor para mayores y pequeños. Aquí tienes propuestas divertidas para cuando estéis fuera de casa.

LA LISTA DE LOS TESOROS



Mientras paseas por la calle o el barrio, los niños y niñas deberán encontrar objetos lo más rápido posible mientras observan su entorno urbano o rural.

Cómo jugar:

1. Prepara una lista de “tesoros” que los niños y niñas deben buscar mientras pasean por la ciudad o por un entorno rural. Algunos ejemplos de cosas que pueden encontrar:
 - Un árbol o planta creciendo en la acera.
 - Un contenedor de reciclaje.
 - Un pájaro.
 - Una flor.

2. Los niños/as pueden ir tachando o señalando cada uno de estos tesoros a medida que los encuentran.

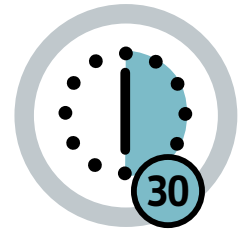
Puedes simplificar la lista de tesoros con colores, animales o cosas muy sencillas para tu hijo/a de 1 o 2 años. Para los mayores de 9 años, puedes complicarlo: “Un árbol de hoja perenne”...

DATO CURIOSO

En las ciudades, los árboles en las calles no solo embellecen el paisaje, también ayudan a reducir el calor, filtrar el aire y mejorar el bienestar de las personas.



DESPUÉS DE LA LLUVIA



Cuando la lluvia cesa, el entorno se transforma en un lugar de exploración para los niños y niñas. Los charcos y el barro de las ciudades invitan a crear, jugar y experimentar de manera libre. Es importante no hacer canalizaciones en ríos o riachuelos porque alteran el curso natural del agua y afectan a la fauna y la flora.

Cómo jugar:

1. Construir canalizaciones:

Los niños/as pueden

buscar pequeñas ramas, piedras o cualquier material natural para crear canalizaciones y dirigir el agua de los charcos hacia otros lugares. Pueden simular pequeños ríos y canales por los que el agua fluya, experimentando cómo el agua encuentra su camino.

2. Jugar con barro: Una actividad clásica y sensorial. Los niños/as pueden usar sus manos para moldear figuras de

barro, hacer castillos, o simplemente disfrutar de la textura del barro al manipularlo. Anímales a que exploren el barro con los pies descalzos, conectando con la tierra de una forma diferente.

3. Carreras de objetos

flotantes: Después de crear los canales, los niños/as pueden soltar pequeños objetos naturales como hojas, ramitas o flores y ver cuál llega más rápido al final del canal.

A los menores de 3 años, simplemente permíteles disfrutar de la tierra, el agua y el barro. Ya saben lo que tienen que hacer. A los mayores, invítales a crear presas, diques o puentes y aprovecha para hablarles sobre cómo el agua de lluvia nutre los ecosistemas.



DATO CURIOSO

Los ríos y arroyos son las vías naturales por las que el agua de lluvia llega desde las montañas a los océanos, desempeñando un papel vital en el ciclo del agua.

OBSTÁCULOS IMPOSIBLES



Esta propuesta convierte las sombras y las líneas del suelo en un divertido reto de agilidad cuando estamos fuera de casa. Tus hijos/as tendrán que evitar o seguir las sombras de los edificios, árboles o farolas mientras intentan no pisar las líneas del suelo.

Cómo jugar:

- 1. Definir el área:** Encuentra un espacio con muchas sombras (como un parque con árboles o una calle con farolas) o zonas con líneas en el suelo (como baldosas). Los niños/as pueden decidir si quieren seguir o evitar las sombras y líneas.
- 2. Comienza el reto:** Los niños/as deben correr o caminar rápido, tratando de evitar pisar las sombras o las líneas del suelo. Puedes cambiar el reto, haciéndolo al revés (es

decir, solo pueden pisar las sombras o las líneas).

3. Varía la dificultad: Aumenta la dificultad al añadir reglas, como caminar sobre una sola pierna, saltar de sombra en sombra, cronometrar cuánto tardan en completar el circuito sin cometer errores o hacerlo abrazados.

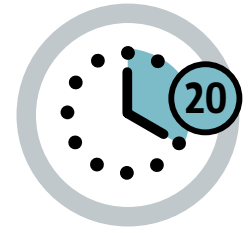
A partir de los 12 meses ya solo con caminar tienen su propio reto, a partir de los dos años puedes simplificarlo solo con las líneas o sombras grandes. Para los mayores, añade elementos o el tiempo para que haya más reto.

DATO CURIOSO

Los parques y jardines no son solo un lugar para jugar, ¡también tiene una función muy importante para el planeta! Atrapando gases como el dióxido de carbono (CO₂), son refugio de fauna en las ciudades, limpian el aire de contaminantes y contribuyen a mantener una temperatura más baja en los momentos más calurosos.



TORRES NATURALES



Usando piedras, ramas, hojas y otros materiales que encuentren en el suelo, los niños/as podrán poner a prueba su creatividad y habilidades motoras, mientras compiten para construir la torre más alta y estable posible. Es importante no hacerlo en entornos naturales sino en parques urbanos, para no alterar el hábitat de las especies que lo habitan.

Cómo jugar:

1. Recolección de materiales: Las niñas y los niños deberán buscar en el entorno materiales como piedras, ramitas, hojas o incluso pequeños frutos (como bellotas y castañas que caen de los árboles en otoño). La idea es usar solo lo que encuentran en el suelo, respetando el entorno natural y sin arrancar nada vivo.

2. Construir la torre: Una vez recolectados los materiales, el reto es construir una torre lo más alta posible. Las piedras pueden ser la base más sólida, mientras que las ramas y hojas pueden servir para darle altura y creatividad a la estructura.

Variante: También podéis construir cabañas con ramas que darán lugar a juegos infinitos.

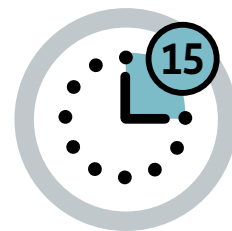
Los más pequeños, con apilar y equilibrar los objetos tienen suficiente. Tardarán más en recopilar que en construir. Para los mayores, puedes limitar el tiempo para hacer la torre más alta o limitar el número de objetos disponibles para crearla.

DATO CURIOSO

Los castores, aunque no construyen torres, son ingenieros naturales. Utilizan ramas y piedras para construir diques que ayudan a crear pequeños ecosistemas acuáticos donde viven muchos animales.



CARRERA EN EQUILIBRIO



El objetivo es hacer una carrera utilizando hojas secas o frescas, llevándolas de un punto a otro sin que caigan o se rompan.

Cómo jugar:

- 1. Recolección de hojas:** Antes de comenzar la carrera, cada niño o niña debe recoger una hoja del suelo. Pueden elegir la que quieran, pero debe estar entera para que resista durante el juego.
- 2. La carrera:** Los niños/as deberán correr con la hoja en la mano o sobre la cabeza, sin que se caiga ni se rompa. El desafío está en llegar al final del recorrido con la hoja intacta.

Variante: Si el viento está presente, pueden intentar soplar la hoja por el suelo y ver quién logra llevarla más lejos sin que se desvíe del recorrido.

Los más pequeños pueden caminar en lugar de correr. Para los mayores, puedes hacer la carrera más difícil utilizando solo una mano o añadiendo obstáculos que deban esquivar durante la carrera sin dejar caer la hoja.

DATO CURIOSO

Las hojas, al caer, no solo nutren el suelo, sino que también protegen a pequeños insectos y criaturas que se esconden bajo ellas durante el invierno.



Disfrutad mucho esta guía con vuestros niños y niñas, y muchas gracias por dejarnos ser parte de su crecimiento y de su juego. Desde Greenpeace seguiremos trabajando para lograr que su futuro sea más sano, más en paz y más esperanzador. Y si quieres ayudarnos en este esfuerzo por un planeta mejor, no te olvides de [hacer una donación o hacerte socio o socia de Greenpeace aquí.](#)

Ilustraciones Susana Calvo Boira

Publicado por
Greenpeace España

Greenpeace es una organización independiente, política y económicamente, que utiliza la acción directa no violenta para atraer la atención pública hacia los problemas globales del medioambiente e impulsar las soluciones necesarias para tener un futuro verde y en paz.

GREENPEACE