31 días 31 juegos

#Reto

Jugando con la Naturaleza

Un recopilatorio de juegos y actividades vivenciales, para acompañar a tus hijos e hijas a conectar con la naturaleza y sus diferentes elementos

www.creciendoycriando.com
www.losinventosdemama.com

Reto Jugando con la Naturaleza

© Ana Isabel Castaño Portillo, 2018

© Publicaciones de Creciendo y Criando y Los Inventos de Mamá.

Reservados todos los derechos. Esta obra se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribucion-NoComercial_compartirIgual 4.0 Internacional.

Editado por **Creciendo y Criando**

info@creciendoycriando.com - www.creciendoycriando.com

Creado con la colaboración de la **Tribu los Inventos de mamá**.

Info@losinventosdemama.com- www.losinventosdemama.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: #RetoJugandoConLaNaturaleza

PARTE 1: Los niños, las niñas y el juego en la naturaleza

1. El juego sensorial en los primeros años del desarrollo
2. Lo que la naturaleza ofrece
3. Beneficios del contacto con la naturaleza
4. Los elementos de la naturaleza como material de juego
5. El ambiente de juego en casa
6. El papel del adulto en el juego en y con la naturaleza

PARTE 2: Propuestas de juego y actividades en la naturaleza

Antes de empezar...

#Día 1: Decorando con materiales del mar
#Día 2: El sonido de la naturaleza
#Día 3: Estampación de flores
#Día 4: Pintamos con elementos naturales
#Día 5: Mandala con elementos de la naturaleza
#Día 6: Paseos al aire libre, observamos plantas, flores, pájaros y piedras
#Día 7: Observación de bichitos
#Día 8: Manualidad con objetos de la naturaleza
#Día 9: Mesa de observación de la naturaleza
#Día10: Excursión a la montaña y mas
#Día11: Descubriendo la descomposición de hojas.
#Día12: Adivina que tienes en las manos
#Día13: Disfrutamos del huerto y sus frutos.
#Día 14: Arte con piñas

#Día 15: El mar dentro de una botella
#Día 16: Estampación de hojas
#Día 17: Cifras y letras en la naturaleza
#Día 18: Juego de LAND ART
#Día 19: Arreglo floral
#Día 20: Buscar hojas y catalogarlas
#Día 21: Móvil bebe con elementos de la naturaleza
#Día 22: Geocaching
#Día 23 Juegos tradicionales en la naturaleza
#Día 24: Cubos plantas
#Día 25: La naturaleza en 3D
#Día 26: Collar con elementos naturales
#Día 27: La huertina
#Día 28: Receta de la huerta
#Día 29: Las fases de la luna
#Día 30: Naturaleza en la mesa de luz
#Día 31: Cómo crecen las legumbres!

INTRODUCCIÓN

#RETOJUGANDOCONLANATURALEZA

El pasado mes de Mayo, La Tribu Los Inventos de Mamá y yo, Ana Isa, autora del blog Creciendoycriando nos propusimos un RETO...

Que nuestros hijos e hijas jugaran un poquito más en la naturaleza

(Y nosotras con ellos y ellas)

Y es que no hay duda de que los niños y las niñas necesitan correr, explorar, respirar aire puro, mojarse, ensuciarse, jugar al aire libre, saltar...

Cuando les permitimos entrar en contacto con la naturaleza, no necesitan juguetes, ni materiales, ni texturas, ni sonidos, ni olores o colores. Porque ésta ya les ofrece todo lo que necesitan.

Durante los 31 días del mes de Mayo, hemos compartido actividades y experiencias vivenciales para que puedas acompañar a tus hijos e hijas a conectar con la naturaleza y sus diferentes elementos, a través del juego.

Surgen así 31 propuestas que puedes poner en práctica con tus hijos e hijas. Son propuestas que están al alcance de todas, ya vivamos en entornos urbanos o rurales, que ayudarán a los niños y niñas a entrar en contacto con el mundo natural. Y a ti, te permitirán tener unas cuantas ideas para ofrecerle experiencias espontáneas de aprendizaje en la naturaleza.

Este e-book que estás leyendo, es el resultado de la recopilación de todas esas propuestas de juego y actividades, realizadas en su conjunto por la tribu #losinventosdemama

Puedes leer más sobre el reto, e inscribirte en él, aquí.

Está dividido en dos partes. La primera de ellas es un poco más teórica, pero que considero necesaria para sentar las bases de lo que vendrá después. Os hablaré un poco de la importancia del juego sensorial, de los beneficios del contacto de la naturaleza, y cómo en ella encontramos todos los estímulos sensoriales necesarios. Te hablaré de los elementos de la naturaleza como material de juego, de cómo preparar los ambientes en casa. Y por supuesto, de nuestro papel como adultos acompañantes.

En la segunda parte, compartiré contigo todo el recopilatorio de propuestas y juegos para acompañar a tus hijos en su descubrir, que han surgido durante este reto.

¿Qué lograrás con este ebook?

- Ofrecer experiencias de aprendizaje espontáneas en la naturaleza, contribuyendo así al desarrollo físico, intelectual, social y emocional de tus hijos e hijas

- Favorecer el desarrollo sensorial tan importante en los primeros años. Saltar, correr, ensuciarse, trepar, observar bichitos, oler flores, jugar con elementos naturales... son experiencias únicas que no encontrarán en ambientes preparados

- Estimular el amor por la naturaleza. Estar en contacto con la naturaleza permite a los niños y las niñas observar sus procesos, respetarla, apreciar su belleza y desarrollar una sensibilidad especial hacia ella.

- Crear momento de conexión con tus hijos e hijas. La naturaleza es el lugar ideal para compartir momentos en familia, que contribuirán a fortalecer vuestro vínculo

Pero este reto continúa...

A pesar de que el reto finalizó en el mes de mayo, seguimos compartiendo imágenes, impresiones, opiniones, experiencias y propuestas de juego, sobre todo en Instagram con el hashtag #RetoJugandoConLaNaturaleza. Nos encantará ver tus propuestas!

Ana Isa

www.creciendoycriando.com

PARTE 1: Los niños, las niñas Y el juego en la naturaleza

1. El juego sensorial en los primeros años del desarrollo

Durante los primeros años de vida, los niños y niñas, absorben toda la información del entorno que les rodea, utilizando todos sus sentidos.

Los niños y niñas constantemente realizan pruebas, tocan, huelen, cogen, tiran, suben, bajan, saborean... y así es como descubren el mundo. Adquieren todos los conocimientos a través del plano sensorial.

Permitirle esta exploración le va a permitir desarrollar todas sus capacidades de manera integral, De ahí la importancia de ofrecerles experiencias vivenciales para que puedan experimentar con sus manos, sus oídos, su boca...con todo su cuerpo. Y la naturaleza es el escenario perfecto para ello.

2. Lo que la naturaleza ofrece

Todos los niños y niñas deberían poder tener la oportunidad de jugar al aire libre en un entorno natural. Ninguno debería estar privado de experiencias sensoriales como saltar en los charcos, jugar con la tierra, mojarse con el agua, caminar descalzos por la hierba, oler flores, perseguir bichitos...

Los niños y niñas interiorizan la información del entorno que les rodea a través de los sentidos. Necesitan tocar, coger, oler, sentir, vivenciar... para integrar los diferentes aprendizajes... y esto solo nos lo puede ofrecer la naturaleza.

3. Beneficios del contacto con la naturaleza

El contacto con la naturaleza reporta enormes beneficios, es toda una experiencia vital de aprendizaje que les permite entre otras cosas

- El desarrollo motor. Los niños y niñas, en la naturaleza pueden moverse en libertad, trepar, saltar, correr... no hay límites más allá de los que su propio cuerpo les marca. Les permite interactuar y moverse de manera autónoma y libre.

- Apreciar la belleza natural. La naturaleza permite que los niños y niñas se maravillen observando el entorno, los paisajes, las formas, los colores... todo un espectáculo de belleza.

- Estimulación sensorial. El entorno natural permite entrar en contacto con un sinfín de estímulos sensoriales que no encontrarán en otros espacios preparados artificialmente. En la naturaleza tocan, escuchan, huelen, sienten, observan... Escuchan el cantar de un pajarillo, observan el agua del riachuelo corriendo, huelen esa flor tan colorida, sienten las hormiguitas por sus piernas.

- Desarrollo del juego simbólico. La naturaleza es el escenario perfecto para el desarrollo de juego simbólico, a través del que pueden recrear situaciones, crear escenarios, personajes que contribuyen a su desarrollo y a comprender el mundo que les rodea. ¿Quién no ha jugado a las comiditas con hojas y piedras, ha construido una cabaña con palos, o ha hecho chocolate en la arena y agua?

- Permite la autorregulación. La naturaleza es nuestro hábitat natural. Nos permite desconectar de la rutina, el

estrés del día a día y conectar con nosotros mismos. Los niños están en sintonía con su propia naturaleza, menos estresados, más relajados. El medio natural les genera un sentimiento de libertad, independencia... están felices, saltan corren, trepan...ponen a prueba sus límites, sus capacidades, asumen riesgos...están en contacto con lo que sienten?

- Favorece el desarrollo de la imaginación. Los juegos en la naturaleza permiten un sinfín de posibilidades, los materiales que encontramos son totalmente desestructurados, que no tienen una finalidad en sí misma, es el niño el que, a partir de ellos, crea sus propios juegos. Las posibilidades son tantas como su imaginación se lo permita.

- Facilita el desarrollo integral, incidiendo a nivel emocional, físico, intelectual y social.

Pero la realidad es que ahora, la mayoría de nosotros, vivimos en la vorágine de la ciudad y en el estrés del día a día. Los niños y niñas cada vez tienen menos tiempo para jugar al aire libre, están saturadxs con actividades extraescolares y apenas tienen acceso a este mundo natural. Viven rodeados de luces, aparatos electrónicos, sonidos, juguetes hechos de materiales artificiales... que les están privando de un sinfín de experiencias sensoriales.

Vivimos en ciudades rodeadas de asfalto, edificios, coches, ruidos estridentes...que no ofrecen entornos naturales y seguros para el juego libre, que permita el desarrollo en libertad, la exploración, la observación de procesos naturales...

Los niños y niñas necesitan correr, explorar, respirar aire puro, mojarse, ensuciarse, jugar al aire libre, saltar... experiencias que no encontrarán en ningún ambiente artificial. Cuando les permitirnos entrar en contacto con la naturaleza, no necesitan juguetes ni materiales, ni texturas, ni sonidos, olores o colores. Porque ésta ya les ofrece todo lo que necesitan.

Pero, a pesar de vivir en entornos urbanos, siempre hay algo que podemos hacer para conectar a nuestros hijos e hijas con la naturaleza. Quizás podamos ir al menos una vez por semana a algún rinconcito verde que nos pille cerca de casa o si no, siempre podemos traer la naturaleza a casa, organizando actividades con elementos naturales. Nunca será lo mismo, pero menos es nada.

4. Los elementos de la naturaleza como material de juego

Lo ideal que es el niño y la niña tuviera un contacto a diario con la naturaleza... pero nuestro día a día quizás no nos permita esto. Una opción que podemos hacer, es llevarnos los elementos de la naturaleza a casa y crear espacio de juego con elementos naturales.

Y los espacios exteriores son ideales para ello. Puedes leer el post en el que te doy algunas ideas sobre cómo organizar el ambiente de juego en el exterior.

Y para hacer esto, no hay nada mejor como empezar con un paseo por el bosque, la playa o la montaña y recoger todos los tesoros naturales que el niño vaya descubriendo. Desde palos, piedras, piñas, flores, conchas, arena... Podemos llevarnos una cesta, una bolsa de tela... e ir recopilando todo aquello cuanto encontremos y los niños y las niñas decidan llevarse a casa. Para ellos y ellas serán grandes tesoros!

Cuando lleguemos a casa, podemos integrar todos esos materiales en nuestro espacio de juego. ¿Fácil verdad?

5. El ambiente de juego en casa

Adaptar el espacio de nuestra a casa al niño, creo que es fundamental. No solo porque lograremos que se desarrolle de manera autónoma, sino que porque es “su casa” y como un miembro más que es de la familia, tiene que vivir en un espacio que lo acoja, que lo tenga en cuenta, que respete y satisfaga sus necesidades.

Y dentro de ese espacio adaptado podemos crear un ambiente específico para el juego con elementos de la naturaleza. Podemos adaptar el lugar que más nos guste, ya sea en el salón, la habitación, la terraza... el único requisito es que sea un espacio seguro y donde el niño o la niña puedan acceder libremente.

Es importante que los materiales que les ofrezcamos, partan de sus intereses y necesidades, y en su mayoría sean de materiales naturales, evitando el plástico. Recordad la importancia de las experiencias sensoriales.

Es necesario además que sea un espacio accesible para el niño o la niña. Son interesantes las estantería a su altura, en la que los diferentes elementos (piñas, piedras, conchas…) estén dispuestas en cestos para que el niño o la niña pueda utilizar los materiales cuando los necesite.

Del mismo modo que podemos tener elementos naturales a su alcance, para que puedan ser integrados en el juego, podemos hacer provocaciones con diferentes materiales que inviten al juego, a la exploración y la experimentación…

6. El papel del adulto en el juego en y con la naturaleza

Tan importante es el espacio de juego y los tipos de materiales que ofrecemos, como nuestro papel de adultos acompañantes.

Hay una máxima de María Montessori que dice “Sigue al niño”. Y no hay nada mejor guiarnos por sus sabias palabras. Nadie mejor que ellos y ellas para guiarnos en aquello que necesitan, para mostrarnos aquellos que más les gustan, aquello que temen o aquello que no llama su atención…

Observa su juego, descubre sus etapas sensibles y acompáñalo, desde el silencio, sin interrumpir, si dirigir, sin juzgar… Facilítale lo que necesita en cada momento. Y juega, juega tú también y disfruta de todo lo que ocurre.

PARTE 2: Propuestas de juego y actividades en la naturaleza y con sus diferentes elementos

Antes de empezar...

Antes de empezar a pensar en juegos, propuestas, actividades, materiales... para que puedas acompañar a tus hijos e hijas a conectar con la naturaleza a través del juego, es importante plantearse una serie de cuestiones previas.

Como siempre, lo primero es ser conscientes de nuestra mirada. Considero fundamental empezar reflexionando sobre la actitud que tenemos nosotras mismas hacia la naturaleza. Si queremos transmitir el amor por ella a nuestros hijos e hijas, debemos plantearnos en primer lugar que sentimientos despierta en nosotras...

¿La naturaleza está presente en nuestra vida?

¿Solemos salir a ella a menudo? o ¿Vamos muy de vez en cuando?

¿Realizamos algún pequeño gesto que fomente el respeto por la naturaleza?

¿Nos maravillamos cuando conectamos con lo natural?

¿Qué recuerdos de nuestra infancia tenemos con la naturaleza?

¿Qué recuerdos nos gustaría crear en nuestros propios hijos?...

Reflexionar sobre esto es fundamental como punto de partida, ya que no podemos olvidar que somos el espejo en el que nuestros hijos se miran. Si nos ven entusiasmadas, le contagiaremos ese entusiasmo, si por el contrario les acercamos a la naturaleza como un mero trámite, porque nos han dicho que es algo beneficiosos, pero no hay nada más de fondo, jamás lograremos una verdadera conexión.

Recuerda siempre... "tus hijos seguirán tu ejemplo, no tus consejos"

Decálogo de juego en la naturaleza

Por otro lado, y para ir calentando motores, te dejo un imprimible con lo que, para mí, sería un buen decálogo de juego en la naturaleza. Puedes descargarlo aquí.

Y ahora si... empezamos con las propuestas de la Tribu Los Inventos de Mamá.

#Dia1

Decorando con materiales del mar

Una propuesta de juego de @aventurasmenudas para realizar decoraciones preciosas con elementos del mar.

Un juego de lo más completo, que incluye un paseo por la playa, la recogida de conchas, caracolas... y todo aquello que llame la atención de los niños y las niñas. Después hay que lavarlas, tocarlas, experimentar con ellas, para finalmente crear algo decorativo. Nuestra propuesta es la creación de un colgante marinero para la pared y un bote para coleccionar las caracolas que más nos gustan. Lo que nos ofrece el mar puede ser un material muy interesante y divertido. Aprovechemos esos paseos por la playa, toquemos, exploremos y descubramos los objetos marinos.

Autora:

IG @aventurasmenudas

FB https://www.facebook.com/AventurasMenudas

Blog www.aventurasmenudas.wordpress.com

#Día 2:

Sonido de la naturaleza

Una propuesta embaucadora de @villatrastetes

Aprovechando una excursión a la montaña, podemos recoger las piedras que más nos gusten del camino, decorarlas o bien dejarlas en su color natural. Posteriormente colgamos cada piedra en lana o en hilo de metal (unas 4 o 5 piedras por hijo) dependiendo lo largo que queramos el colgador.

Finalmente colgamos todos los hijos en un CD viejo y ya podemos disfrutar de los sonidos del choque de nuestras piedras.

Autora: Lidia Navarro

Youtube
https://www.youtube.com/channel/UCn_s4oVxiyTx3vXA-nNpVxQ

IG: @villatrastetes

#Día 3:

Estampación de flores

Una propuesta de @mamialternativa para trabajar la motricidad final y la fuerza, con un resultado de lo más bello

Basta con colocar un folio en un tabla de madera (yo utilicé una tabla de cortar comida de la cocina). Lo sujetamos con cinta celo para que no se mueva, y le pondremos varias flores encima (si son de distintos colores, mejor). Le facilitamos a nuestros peques un martillo o maza de madera para que golpee las flores y todo su jugo salga fuera, dejándolo plasmado en el folio.

Es una propuesta de actividad que podemos realizar a partir de los 15 meses, ya que la fuerza varía, y con ello el resultado de la estampación.

Autora: Natalia Gullón

IG: @mamialternativa

#Día 4:

Pintamos con elementos naturales

Una propuesta de @mamay1000cosasmas

¿Quién dijo que sólo se puede pintar con pinceles?

¿Has probado a pintar alguna vez con lo que nos da la naturaleza? En casa nos encanta pinar y ¡todo sirve! Con este juego hemos experimentado y aprendido sobre tintes y colores naturales. Se trata de utilizar elementos naturales para pintar y hacer un mural. Entendemos por elementos naturales tintes naturales como pueden ser diferentes especias, tierra, café, frutas y verduras (pimentón, bayas de enhebro, hojas de té... El único requisito es que no haya productos creados artificialmente, como las pinturas con elementos químicos, ceras artificiales...

En el caso que los niños y niñas todavía se lleven las cosas a la boca, se puede plantear la actividad con elementos que no haya

peligro si son ingeridos y por supuesto, que hayamos introducido en su dieta.

Es una propuesta que desarrolla la creatividad, el conocimiento del entorno, la motricidad final...Demás estaremos contribuyendo a despertar el interés por la naturaleza y la curiosidad por saber si un elemento elegido pintará o no

Si quieres leer el post que dedicó en su blog, aquí te dejo el enlace.

Pintar con elementos naturales

Autora: Judit Quintela Montano

IG: https://www.instagram.com/mamay1000cosasmas/

FB https://www.facebook.com/mamay1000cosasmas

WEB: www.mamay1000cosasmas

#Día 5:

Mandala con elementos de la naturaleza

@nanana.mami nos invita a crear mandalas con elementos de la naturaleza

Vivimos rodeados de naturaleza, y nos encanta disfrutar de ella y de sus recursos. Hemos creado un mandala con flores, piñas y más elementos que hemos ido recogiendo en nuestras salidas.

Se trata de una actividad muy sencilla, que empieza con un paseo en familia buscando elementos de la naturaleza, que nos ofrece un montón de recursos como piedras, tierra, flores, piñas, cortezas, frutas, ramas...

Los niños y niñas poseen una gran creatividad y rápidamente empezarán creando figuras con los elementos encontrados, círculos, estrellas...

Normalmente se empieza desde dentro hacia fuera, dejando volar la imaginación y, con calma, se irán formando preciosas obras de arte.

Es una actividad adecuada para niños y niñas a partir de 3 años, aunque podemos empezar a trabajar con niños y niñas más pequeños e implicarles en la recogida de los elementos y la elaboración de nuestros mandalas

Con esta actividad trabajamos la relajación, concentración. Estimulamos la creatividad, la imaginación. La paciencia, la memoria, la coordinación y psicomotricidad fina. Y por supuesto disfrutamos observando lo que la naturaleza nos brinda.

Es una actividad ideal para pequeños y grandes, ya que con los Mandalas desarrollamos la memoria, la paciencia, la coordinación, trabajamos con distintas texturas, olores...

Si quieres leer el post que dedicó en su blog, te dejo el enlace aquí

Mandala con elementos de la naturaleza

Autora: Mar Marco

IG @nanana.mami

Blog www.nananamami.wordpress.com

#Día 6:

Paseos al aire libre, observamos plantas, flores, pájaros y piedras

@mis_dos_y_yo nos propone un paseo por la naturaleza, mientras observamos, tocamos, olemos, investigamos, experimentamos...

Si quieres leer el post que dedicó en su blog, te dejo el enlace aquí

Los niños y la naturaleza, una experiencia sensorial única

Autora: Verónica Pérez Ortiz

IG: @mis_dos_y_yo

#Día 7:

Observación de bichitos

Una propuesta de juego @sraddiaz que nos invita a parar, observar la naturaleza y descubrir todo lo que nos regala. Se trata de la actividad de observación de bichitos, porque a la vez que los recolectamos, vamos hablando y descubriendo sobre ellos.

Si quieres leer el post que dedicó en su blog, te dejo el enlace aquí:

Observar la naturaleza: Bichos y flores

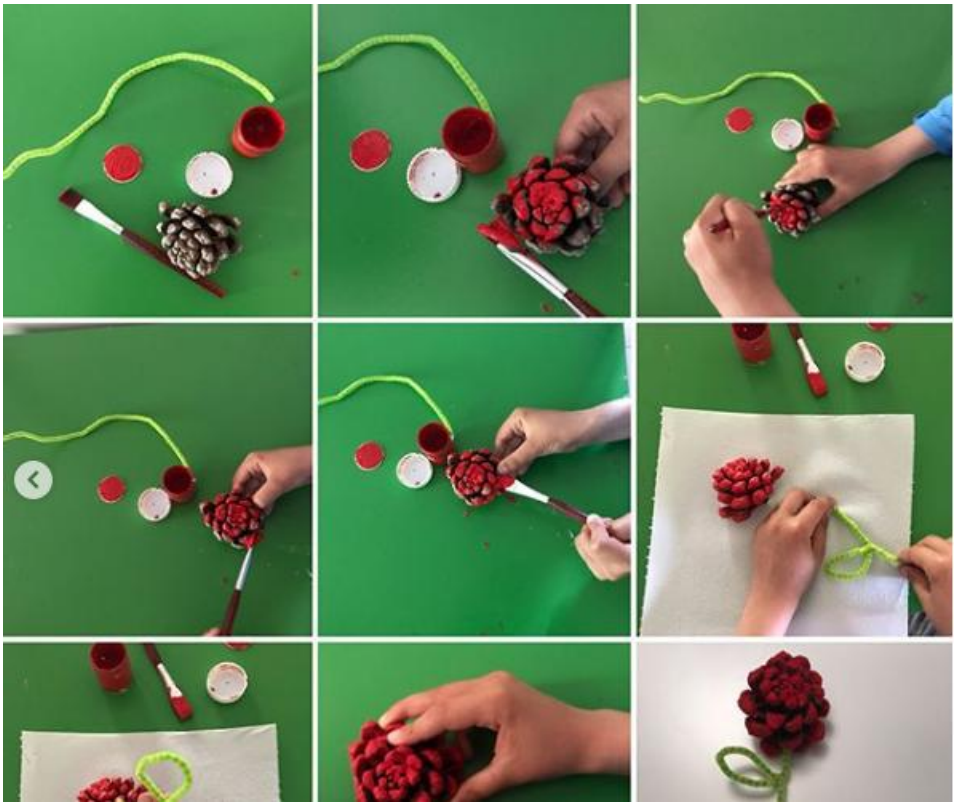
Autora: Sra. Díaz
Web: http://sraddiaz.com/
IG: @sraddiaz

#Día 8:

Flores con piñas

Una propuesta de @30ymama donde nada es lo que parece

Os mostramos una rosa que hizo “Melocotón” con una de las piñas que cogimos en nuestro paseo por el Pinar de Conil, en el puente de Mayo. Tan solo necesitáis una piña pintada del color que más os guste, y añadirle el tallo con un limpiapipas.



Autora: 30 y mama
Blog: www.30ymama.com
IG: @30ymama

#Día 9:

Mesa de observación de la naturaleza

Una propuesta de lo @b_y_yo de lo más bella para observar, aprender e investigar.

En ella observamos de cerca, aprendemos, investigamos... sobre los diferentes elementos que encontramos en nuestras salidas a la naturaleza. Con esta actividad los niños descubren y aprende a respetar la naturaleza que les rodea.

Habilitaremos una mesa a la altura del niño. En la mesa pondremos cestas o cajas, una para elementos animales y otras para vegetales (también se puede poner una tercera cesta para minerales) para que el niño ponga en ellas todos los tesoros que se encuentre en sus salidas a la naturaleza.

En la mesa también pondremos una bandeja con: una lupa, un microscopio (si tenemos), unas pinzas y unas tijeras. Para que el niño si le apetece pueda observar de cerca los elementos de cada cesta.

También pondremos libros sobre animales y plantas. Así como láminas informativas sobre los intereses que vayan surgiendo tras la observación.

También se pueden proponer experimentos relacionados con la observación. Ej: cómo respiran las plantas, cómo se alimentan, por que las hojas cambian de color...

Los materiales que necesitamos son:

-2 o 3 cajas o cestas
-Bandeja pequeña
-Lupa
-Microscopio pequeño (opcional)
-Pinzas
-Tijeras
-Laminas con imágenes o explicativas sobre intereses que surjan de la observación
-Libros sobre plantas y animales

Autora: María López Arias
IG @b_y_yo

#Día 10:

Excursión a la montaña y mas...

@Miriam_peralvez nos propone una actividad de lo más completa en la montaña. Algo tan sencillo como ir a buscar piedras, llevarlas a casa para pintarlas y volver a la naturaleza a esconderlas y pasar un divertido día en familia jugando a buscar los tesoros escondidos.

La propuesta cuenta con tres pasos e ideas:

1. Ir a un campo, montaña, parque y buscar piedras grandes y de tonos claros. Mientras, iremos descubriendo el entorno, sus animalitos, plantas, vegetación,...
2. Al llegar a casa, pintaremos las piedras con pinturas y pinceles, dejando volar nuestra imaginación y personalizándolas a nuestro gusto.
3. Volveremos a un entorno lleno de naturaleza y esconderemos las piedras en diferentes lugares mientras nuestros hijos se tapan los ojos. Luego, tendrán que encontrar sus piedras pintadas. Será parecido al juego de encontrar el tesoro.

Con esta actividad desarrollamos habilidades tan fundamentales como: El aprendizaje a través del juego, el conocimiento de la naturaleza, los elementos que la forman, etc. Trabajamos la creatividad a través de la pintura. Nos divertimos con la naturaleza y sus elementos. Y hacemos actividades vivenciales y sensoriales.

Si quieres leer el post que dedicó en su blog a esta actividad, te dejo el enlace aquí.

Jugamos con la naturaleza

Autora: Miriam Perálvarez Serrano
Web: https://mamitengounblog.wordpress.com/
IG@miriam_peralvarez

#Día 11:
Descubriendo la descomposición de hojas

Una actividad muy interesante en la que se combinan materiales reciclados, estimulación sensorial, educación ambiental y descubrimiento de la naturaleza propuesta por @lafamiliamenta.

Esta actividad permite a los pequeños comprender qué es la descomposición y por qué hay que reciclar el plástico. No siempre es fácil explicar a lxs peques conceptos relacionados con el ecologismo. Por eso hoy os propongo una actividad muy simple para hacer con vuestrxs peques, pero muy didáctica para ayudarles comprender el ciclo de la vida.

En mi caso, me resultaba difícil explicar a A. a qué se refiere Mufasa, en la peli del Rey León, cuando habla del ciclo de la vida. Las gacelas comen hierba, y los leones se comen a las gacelas, hasta aquí todo bien. ¿Pero a qué se refiere cuando explica que los leones, al morir, vuelven a la tierra para alimentar a la hierba? El proceso de descomposición es un poco complejo para lxs peques.

Por eso, decidimos realizar una actividad muy fácil, que le permita comprobar de primera mano el proceso de descomposición.

Este experimento se hace en dos partes, separadas por un par de semanas. El primer día, pedid a vuestrx peque que ponga un poco de tierra en cada recipiente, hasta la mitad aproximadamente. Después, que deposite en uno el plástico, y en el otro la hoja, y que lo cubra todo bien, hasta arriba. Podéis aprovechar para explicarle qué es la descomposición, y preguntarle qué cree que va a pasar con la hoja y con el plástico.

Guardad los dos recipientes durante dos semanas, como mínimo. Recordad humedecer el recipiente que contiene la hoja a menudo, para acelerar el proceso de descomposición. Pasado este tiempo, pedid a vuestrx peque que vacíe los dos recipientes, vigilando de no mezclar mucho las tierras. En seguida encontrará el trozo de plástico, pero como por arte de magia, la hoja ya no estará, o estará casi desecha. Esa tierra habrá absorbido la hoja y sus nutrientes, haciéndola mejor para cultivar nuevas plantas.

Además de la descomposición y el ciclo de la vida, este experimento también sirve para darse cuenta de lo que ocurre con el plástico, y por qué es importante reducir al máximo su consumo: como no se deshace se queda amontonado durante años y más años en vertederos, o en la naturaleza, contaminando

Si quieres leer el post que dedicó en su blog a esta actividad, te dejo el enlace aquí.

Actividad para peques: la descomposición

Autora: La Familia Menta
IG @lafamiliamenta
Web: www.lafamiliamenta.com

#Día 12:

Adivina que tienes en las manos

@marmarmit nos propone una actividad sensorial de lo más divertida. Adivina lo que tengo entre manos! Siempre que vamos a la playa, a la montaña... podemos aprovechar para venir cargada de tesoros. Se trata de, cuando lleguemos a casa, meterlos en una bolsa y con los ojos tapados, averiguar de qué se trata cada objeto recogido.

En esta propuesta, se ha utilizado troncos, hojas, cortezas, piedras, conchas y flores.

Autora: Marta
IG: @marmamit

#Día 13:
Huerto Ecológico

Una propuesta de actividad de @mama_arrullo que estoy segura, todas soñamos con poder hacer en casa.

Plantar semillas, cuidar de las plantas y descubrir en lo que se convierten. Aprender a cuidar y respetar la naturaleza y sentirnos tan agradecidos con ella, por las cosas tan ricas que nos brinda.

Con esta actividad, estamos introduciendo a los niños y las niñas en el mundo hortelano, desde ir a comprar plantones, plantarlos, el cuidado del riego y limpieza de malas hierbas. Y posteriormente descubrir cómo esas semillas se van convirtiendo en ricas piezas de fruta y verduras. Además de divertirnos, plantamos y comemos mucho más sano

Desde bien pequeños nos pueden acompañar, pero a partir de los 2 años, son más conscientes y puede llevar más cuidado de no pisar las plantas y se manejas más con el riego.

Con esta actividad estamos trabajando la Responsabilidad de cuidar una planta. La paciencia, de esperar a ver cómo va creciendo con el tiempo. Puntería y destreza cuando nos ayudan a limpiar malas hierbas. Respeto por la comida

Autora: Mama Arrullo
Blog: https://mamaarrullo.wordpress.com
Redes sociales: @mama_arrulo en Instagram. @mamaarrullo en Twitter y Mama Arrullo en Facebook

#Día 14:

Arte con piñas

Una propuesta de juego de @mamalowcost que nos invita al reciclaje y a desarrollar la creatividad.

La propuesta consiste en un realizar un juego de asociación de colores con piñas y rollos de papel higiénico. Se trata de pintar por parejas, el mismo número de piñas y de rollos de papel. El objetivo es que los niños y las niñas realicen un juego de asociación por colores

Autora: Noemí
IG@mamalowcost
Web: mmalowcost.com

#Día 15:
El mar en una botella

Una propuesta de @sil.v.ioleta para observar el mar de cerca.

No podemos olvidarnos del agua como parte esencial de la naturaleza. Es por eso, que si tienes la suerte de vivir cerca del mar, o tenemos la oportunidad de visitarlo, podemos plantear esta sencilla actividad:

Necesitamos recopilar una muestra de los elementos naturales que el mar nos ofrece: conchas, piedras, caracolas, algas,

corales... todo ellos mientras disfrutamos de un agradable paseo por la orilla.

Todo lo que hemos encontrado, lo metemos en una botella de plástico vacía. La llenamos de agua y añadimos unas gotitas de colorante alimentario, para conseguir un tono azul clarito.

Autora: Silvia Fariñas Jiménez
IG @sil.v.ioleta

#Día 16:
Plantación en una patata.

Una actividad de @maddieanais que seguro, nunca se te hubiera ocurrido.

Autora: @maddieanais

#Día 17:

Cifras y letras en la naturaleza.

Una propuesta de @madre_degeneropunkrock. ¿Quién dijo que aprender números y letras fuera aburrido?

Aprovechando los recursos que encontramos en la naturaleza (palos, piedras, árboles, agua, tierra, sol, sombras, flores, plantas...) jugamos a crear las letras del abecedario.

Bien puedes buscar las formas de las letras en los objetos que vemos sin modificar el entorno. O podemos crearlas con los materiales que más a mano tengamos. Divertido ¿verdad?

Algunas de las habilidades que logramos con esta actividad son:

Ejercitan la memoria.

Aprenden a través de los sentidos (tan importante para ellos en esta etapa)

Desarrollan la imaginación y la creatividad.

Resuelven posibles conflictos.

Motivación para seguir aprendiendo.

Conocen la naturaleza.

A lo mejor a los niños a los que va a ir enfocado el juego aún no conocen las letras, pero eso no es problema, porque como alternativa a este abecedario podemos crear formas geométricas, números, crear figuras y todo lo que se os ocurra.

Si tampoco podemos disfrutar de un entorno al aire libre, podemos llevar los recursos naturales al aula o a casa.

Autora: Natalia Sansón
Enlace web/blog: https://madredegeneropunkrock.wordpress.com/
IG. https://www.instagram.com/madre_degeneropunkrock/
TW: https://twitter.com/Dgeneropunkrock

#Día 18:
Juego de LAND ART

Una propuesta de @sonia_poetisa.maternidadymas, de lo más interesante y divertido para jugar en la naturaleza.

El juego es de @cuscusians, pero es muy sencillo hacerlo de forma Diy con tarjetas o un cuaderno. Solo tenéis que elegir el lugar, un material o varios, una acción y /o forma. Y a crear obras efímeras en la naturaleza". No olvidéis de ponerle un nombre y documentarlo. Aquí podéis ver: cuadrado de piedras, "crema solar", apilar conchas y casita de hormigas.

JUEGO DE LAND ART
cuadrado(s)
JUEGO DE LAND ART
piedra(s)

Autora: Sonia

IG: @sonia_poetisa.maternidadymas

Web: https://poetisainsomne.com/

#Día 19:

Arreglo floral

Una propuesta de @creciendojuntas ¿A quién no le gusta un ramos de flores recién cortado?

La actividad consiste en dar un paseo por el campo, observando los diferentes tipos de flores, intentaremos identificarlas y recogeremos algunas. Después en casa las cortaremos convenientemente y pondremos en un florero

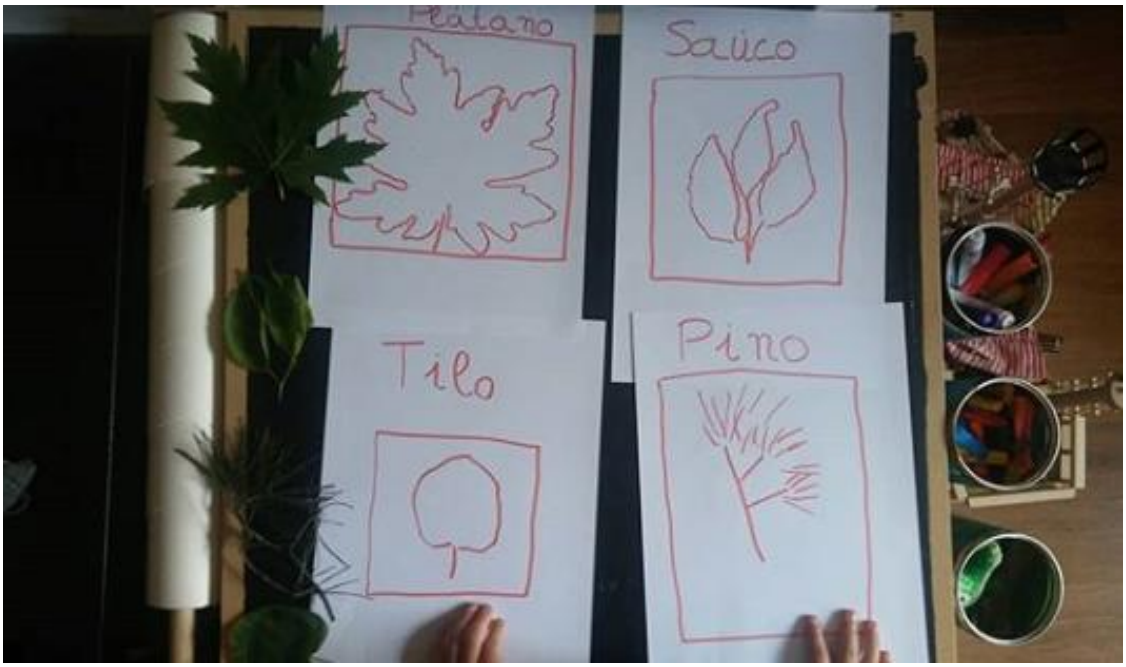
Es una actividad ideal para hacer a partir de 2 años que es cuando pueden tener conciencia de la actividad que estamos realizando, pero seguro que hay peques más pequeños, con un poco de ayuda que pueden hacerla.

A través de ella, estamos trabajando el descubrimiento de tipos de flores, observación. Motricidad fina para cortarlas, colocarlas.

Autora: Ana Ruth Mesón Hernández
www.creciendojuntas.com
Instagram: @creciendojuntas
https://www.facebook.com/creciendojuntas.blog/

#Día 20:
Buscar y catalogar hojas

Una propuesta de @rociocampra, que tiene como resultado un precioso libro de observación



La actividad consiste en salir al campo o por la ciudad, observar cómo son los diferentes árboles y sus hojas. Una vez en casa, haremos la silueta de la hoja y jugaremos a identificarlas y ver a qué árbol pertenecen.

Autora: Rocío Campos Ramírez
Enlace web/blog: https://amerendarconmama.wordpress.com/
IG: @rociocampra

#Día 21:
Móvil bebé con elementos de la naturaleza.

Una propuesta preciosa y bella de @deti_aprendiz ¿Qué bebé se resistiría a ella?

Este móvil, despertará los sentidos del bebé con materiales naturales. Al moverse desprende ese olor a primavera y sus colores llamativos te hacen adentrarte en la naturaleza. Puede presentarse a bebés antes de los 6 meses, edad en la que puede sentarse y cogerlo o hacerse daño.

Estimula el sentido de la vista y del olfato

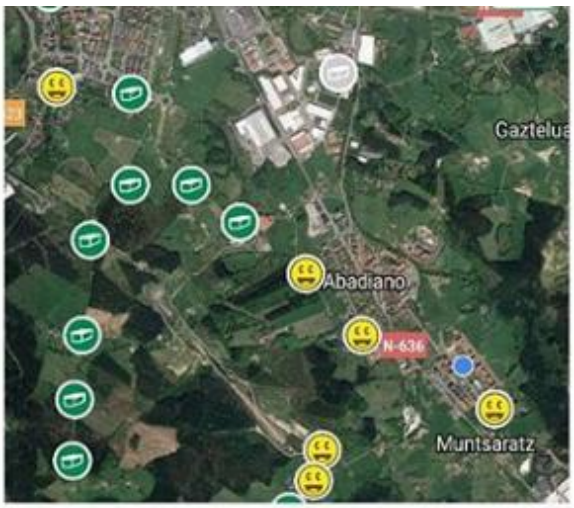
Observaciones: dejaremos secar y las que queden muy marchitas las cambiaremos por otras nuevas.

Autora:
Merche Sevilla López
@deti _aprendiz instagram

#Día 22:

Geocaching

Una propuesta de @con_sentido con la que disfrutar en familia de una búsqueda del tesoro en vivo.



GEOCACHING®

En una actividad divertidísima para disfrutar en familia donde tan solo necesitamos dos cosas: un teléfono móvil y ganas de aventuras!

Primeramente tenemos que descargarnos la app geocaching, una vez descargada (de manera gratuita) es necesario registrarse y seguido podemos comenzar con la búsqueda, activamos el GPS

y le damos a buscar cache, elegimos el que queremos buscar y nos ponemos a ello.

Aún no sabes que es un cache?es un tesoro! Una caja, un imán, un pompero....ubicado en una zona concreta que entre tod@s y sin llamar mucho la atención tendremos que encontrar, una vez encontrado podremos firmar en el libro de bitácora (aunque no siempre tiene, dependiendo del tamaño), es importante dejarlo de nuevo en el mismo lugar para que las siguientes personas puedan encontrarlo.

También existe la posibilidad de intercambiar obsequios, coger uno del cache y dejar tu otro

Os animáis?

Entre los valores y habilidades que desarrolla destacamos estás:

*Psicomotricidad: a veces es necesario subir, bajar, trepar...

*Paciencia: no siempre se encuentra a la primera

*Tolerancia a la frustración: o incluso a veces no está (por eso es importante ser discreto, para que nadie ajeno se haga con él)

*Fomenta la autoestima y potencia la motivación: tenéis que ver sus caras al encontrar el caché.

*Respeto por la naturaleza: es importante no dañar el espacio y dejar todo como está

*Trabajo en equipo: es lo más divertido, buscar entre todos.

Tan solo necesitamos un teléfono móvil con conexión a internet. Existen distintos niveles de dificultad y en la misma app podemos observar fotos del cache, pista y actividad reciente, donde podremos sacar más datos de la situación y estado del cache.

Autora: Ainara Vallés
Redes sociales: @con__sentidos

#Día 23:
Juegos tradicionales en la naturaleza.

Una propuesta de @mividadecolorazul para jugar a lo de siempre, en un entorno natural

Jugamos al escondite, a hacer carreras, a encontrar diferentes hojas que hubiera en nuestro entorno, otro de los juegos fue que yo busque varias cosas que nos rodeaban y ellos tenían que encontrar las mismas que yo. Nos llevamos la pelota y jugamos a "sangre", hicimos carreras de culos y sacos y nos llevamos una bolsita de canicas y jugamos un ratin!! No hicimos foto de todo

porque quise disfrutarlos a tope, pero tenéis montones de ideas para disfrutar de una maravillosa tarde con vuestros peques en plena naturaleza!!

Autora: @mividadecolorazul
https://mividadecolorazul.com

#Día 24:

Cubos planta

Una propuesta de @funtastic.mom. Un juguete casero que brindará una linda experiencia desde su realización.

Si quieres leer el post que dedicó en su blog a esta actividad, te dejo el enlace aquí.

Naturaleza en cubos

Autora: María Fernanda
https://www.funtasticmom.com
IG @funtastic.com

#Día 25:

La naturaleza en 3D

Una propuesta de @soy_mamipi que dejará con la boca abierta.

🍃Necesitamos esos tesoros que hemos recolectado en nuestros paseos en la naturaleza, plastilina, pintura y yeso.
🍃 Aplanar la plastilina para hacer una placa, presionar nuestros tesoros para dejarlos marcados y quitarlos.
🌀Rodeamos el molde con plastilina para hacer un marco que contenga el yeso (también puede ser con cartón).
🌬 Hacemos la mezcla del yeso (lo hice a ojo) y lo vaciamos en nuestro molde. Dejar que fragüe unos 40 min aproximadamente, igual menos. Depende de que tan gruesa sea la capa de yeso.
🍃Desmoldamos y pintamos.

Entre las habilidades que desarrolla, destacamos:
-Diferenciar texturas, tamaños y formas.
-Motricidad fina
-Estimula la creatividad
-Paciencia y concentración
-Descubre que las cosas pueden transformase, que se pueden crear cosas a partir de otras.

Los materiales que necesitamos son:
-Elementos de la naturaleza
-Plastilina
-Yeso
-Agua

El yeso empieza a fraguar rápido, así que hay que tener todo listo antes de hacer la mezcla.

Autora: @soy_mamipi
https://www.instagram.com/soy_mamipi/

#Día 26:

Collar con elementos de la naturaleza. Una propuesta de @reiniciacc PRECIOSA!!

Te propongo la actividad de crear collares con flores, conchas y otros elementos de la naturaleza.

Al peque lo que más le ha gustado ha sido el momento de recolectar. Ha disfrutado mucho buscando flores y aprendiendo el nombre de muchas de ellas. Lo mismo con las conchas. También hemos cogido semillas de eucalipto y algunas piedras y palitos.

Luego me ha ayudado a colocar las flores y a pintar las conchas de los mejillones para darles algo de color. Estos son los que hemos hecho. Qué os parecen? Os gustan?

Autora: Cecilia
IG: @reiniciacc

#Día 27:
La huertina

Una propuesta de @mami_de_ibaiysella, esa que todas soñamos con tener en casa

Os proponemos que os montéis un huerto en vuestra casa. En nuestro caso le pusimos de nombre LA HUERTINA (huerto en Asturiano)

Decidí hacerla cuando los peques cumplieron dos años, porque creo que al cuidar y trabajar en ella, obtendrían pequeños logros. Ver crecer las lechugas hasta que está lista para comer, o simplemente como florece una flor, les genera una sonrisa. Muchas preguntas y unas caritas de asombro y felicidad.

A parte de aprender técnicas básicas de cultivo, conocer los ciclos de la naturaleza, respetar y cuidar el medio ambiente, adquirir valores, compromiso, perseverancia y así poder desarrollar hábitos saludables. También creo que les viene bien para adquirir autonomía y saber trabajar en equipo.

El proceso para hacerla es sencillo:

Limpiamos la caja. Forramos el interior con plastico. Utilizamos grapas para fijarlo y hacemos unos orificios en la parte de abajo para que el agua circule. Finalmente la rellenamos de tierra .

Y por último hacer pequeños surcos para introducir las plantas y semillas. Regar y esperar a que empiecen aparecer los brotes.

Los materiales que necesitamos son:

Una caja de madera - plastico para forrar - una pequeña pala y rastrillo - una regadera - tierra - semillas o plantas

Como nota, es importante situar el huerto donde reciba mucha luz

Autora: Noelia Vega Bravo

Instagram : @mami_de_ibaiysella

#Día 28:

Receta de la huerta

Una propuesta de @recuerdosdepadres. Con lo recolectado en la huerta, nos prepara unas deliciosas espinacas a la crema y huevos poché.

INGREDIENTES
Para cuatro personas:2 dientes de ajo, 50g de aceite de oliva virgen extra, 500g de espinacas congeladas(previamente descongeladas) o naturales, 1 cucharadita de sal, 50g de harina, 500g de leche, 30g de mantequilla, 1 pellizco de nuez moscada, 1 pellizco de pimienta negra, 4 huevos, 50g de queso rallado.

ELABORACIÓN

Sofríe los ajos e incorpora las espinacas y la sal. Rehoga 5min. Precalienta el horno a 200°C.Añade la harina y rehogue 1minuto, Incorpora la leche, la mantequilla, la nuez moscada y la pimienta. Reparte la mitad de la crema en un recipiente de horno, casca los huevos sobre ello y cubra con el resto de la mezcla. Espolvorea el queso rallado y hornea 10min para que los huevos se cuajen. Nosotros hacemos las recetas según la cosecha del huerto y en este caso gracias al esfuerzo y dedicación de mi suegro nos comimos este plato.

Hasta los huevos son de las gallinas del campo jeje. Hice esta receta en cuenco de cristal y en barro sale muchísimo mejor!

Nombre y Apellidos Tamara Álvarez
Enlace web/blog
Redes sociales recuerdosdepadres

#Día 29:

Las fases de la luna.

Una propuesta de @loscuentosdemama ¿Y si bajamos la luna a casa? A cualquier peque le chiflaría.

Una actividad sencilla de preparar para conocer las fases de la luna. Esta noche, asomaros a disfrutarla y mañana poneros manos a la obra para crear este móvil lunero. .

Autora: Mónica
IG: @loscuentosdemama
FB: https://www.facebook.com/loscuentosdemama/
Blog: https://loscuentosdemamasite.wordpress.com/

#Día 30:

Naturaleza en la mesa de luz

Una propuesta de actividad de @montessori_mami . Si unimos luz y naturaleza, sale esta bella actividad.

Si quieres leer el post que dedicó en su blog a esta actividad, te dejo el enlace aquí.

Naturaleza en la mesa de luz

Autora: María Moreno Fernández
Web: www.montessorimami.com
Ig: @montessorimami
Fb: https://www.facebook.com/montessorimami/

#Día 31:

Plantación de legumbres

Plantación de legumbres una propuesta de actividad de @rosawebs que no puede faltar en un reto sobre la naturaleza.

La plantación de legumbres (garbanzos, judías y lentejas) es todo un clásico, para que los peques puedan ir viendo la evolución. En nuestro caso los primeros garbanzos se pudrieron, así que tuve que poner otros. Las lentejas son las que crecieron más

rápidamente, luego se pararon y fueron las judías las que en cuestión de horas daban el estirón.

Autora: Rosa
Ig: @rosaweb

Otros post interesantes de la Tribu...

Para finalizar, te dejo algunos post interesantes de La Tribu Los inventos de mamá, relacionados con el juego en y con la Naturaleza.

Jugamos al aire libre con la familia Menta

Juego de buscar y encontrar por la naturaleza

La descomposición de las hojas

Corona de hojas

Barquito con materiales naturales [+ BONUS: juguete para gatos]

Juegos y actividades de exterior: Tejiendo el bosque

Representar el cambio de estación

La esencia de los niños en la naturaleza con ecodukatoys +imprimible tarjetas de la primavera/

El ambiente de juego en la terraza

El reto ha acabado ya pero seguimos compartiendo un montón de juegos e ideas para acercar a los niños y niñas a la naturaleza.

Recuerda que puedes seguir todas nuestras publicaciones en Instagram con el hashtag #retojugandoconlanaturaleza hay más de 130 publicaciones!

No quiero terminar este ebook sin dejar de agradecer a todas las mamás de la tribu #losinventosdemama que han colaborado y que han hecho posible esto.

Y por supuesto, agradecer también a todas aquellas que de algún modo han participado, ya sea animándose a subir su actividad, o simplemente estando atentas a cada una de las propuestas. Creo que hemos conseguido con creces nuestro objetivo que no era otro que acercar a los peques a lo que la naturaleza nos ofrece.

Abrazos amorosos

Ana Isa

www.creciendoycriando.com