

# LA NATURALEZA EN CASA ~ VOL.2



## UNA SEMANA DE IDEAS

Para hacer con niños  
Para llevar la naturaleza al hogar  
Para cuando no podemos salir

In Natura

[www.escuelainnatura.com](http://www.escuelainnatura.com)  
[info@escuelainnatura.com](mailto:info@escuelainnatura.com) / 678.642.184



## UNAS BREVES NOTAS SOBRE MÍ...

~ María Mayorga Martín ~

Soy periodista y educadora social. Además, soy cofundadora de la Asociación Nacional de Educación en la Naturaleza de España (EdNa) y formadora en cursos de educación en la naturaleza para familias y docentes que quieren ver más naturaleza en sus aulas y apuestan por una educación respetuosa, sostenible y vivencial. De mi pasión por la naturaleza y la infancia nace en 2013 mi proyecto In Natura para divulgar la educación en la naturaleza y conectar la infancia con el medio natural.

Desde entonces investigo las escuelas en la naturaleza del mundo y escribo sobre lo que sucede en ellas y su impacto social. Desde hace tiempo asesoro pedagógicamente a proyectos que desean comenzar como escuelas o grupos de juego en la naturaleza.

Escritora de artículos educativos y pedagógicos para la reflexión y la divulgación de una educación que promueve el contacto con la naturaleza y los derechos de la infancia.

Llevo años viviendo en zonas de naturaleza y años sintiendo que los niños de hoy tienen que volver a tocar la tierra, a meterse en los charcos, a jugar con el barro y a trepar. Mi hija es una gran maestra para eso, y yo una curiosa aprendiz.

**Porque somos vida, somos juego, somos naturaleza.**

**[www.escuelainnatura.com](http://www.escuelainnatura.com)  
[info@escuelainnatura.com](mailto:info@escuelainnatura.com) / 678 642 184  
[@innaturaspain](https://www.instagram.com/innaturaspain)**

# LA NATURALEZA EN CASA. VOL 2

Muchas son las personas que han accedido al otro dossier que escribí sobre **La Naturaleza en Casa, 50 ideas para hacer con niños (si no podemos salir de casa)**. Se trata de un listado de propuestas para acercar la naturaleza a casa y a la infancia (si, por el motivo que sea, nos aconsejan quedarnos en casa). Si aún no lo has descargado, entra en la web de In Natura.

En este segundo volumen se ofrece **una semana de ideas explicadas**. Se trata de propuestas que detallan los materiales y el cómo se realiza para que podáis seguir el paso a paso en casa.



En este dossier encontrarás...

2 propuestas de naturaleza al día

+

1 idea-comodín



## ¿QUÉ ES LA IDEA-COMODÍN?

La idea-comodín es aquella idea que no tiene por qué llevar elementos naturales yq ue puede servir para aquellas situaciones en los que la familia no dispone de los materiales necesarios para hacer las dos propuestas del día. Así que esta idea sería como la que con una alta probabilidad todo el mundo podrá realizar porque requiere de materiales que habitualmente disponemos en casa.



Este dossier no tiene fines comerciales e incluye fotografías que otras personas han realizado. Con el fin de dar a conocer y valorar lo que cada persona realiza, las fotografías llevan la referencia al blog al que pertenecen. Así podréis buscar más información y consultar más imágenes en sus publicaciones y blogs respectivos.



## ANTES DE COMENZAR...

Me gustaría compartir contigo - padre, madre, docente - que lo que aquí encontrarás son muchas ideas para hacer con niños y niñas. Ideas de adulto para un mundo de niños.

Así que primero de todo, me gustaría recomendarte algo tremendamente valioso y que pueden hacer en cualquier situación y lugar:

## JUEGO LIBRE

Los niños y niñas son grandísimos maestros del juego como vehículo de expresión de su ser sucediendo que, a la vez que juegan, aprenden.

Estas ideas que aquí traigo deberían ser un "segundo plato" y una actividad dirigida nunca puede sustituir al juego libre ni a las actividades que nazcan de sus propios intereses.

Así que si tuviera que establecer una línea de prioridades de lo "top" a lo menos recomendable comenzaríamos por el Juego Libre al Aire Libre siempre. Es una experiencia insustituible.



**Juego libre al aire libre siempre.**  
(si se puede)  
Es insustituible

**Juego libre en casa**

**Seguir sus intereses.**  
Ellos nos van a decir qué les interesa y les apetece aprender y explorar

**\*Provocación libre** (más abierta a la exploración y al descubrimiento)  
**\*Prov. indirecta o implícita**  
**\*Prov. directa**

**Propuestas dirigidas.**  
Serían ideas como las que aquí se proponen y son más propuestas desde el adulto



# DÍA 1



IN NATURA

# UNA SEMANA DE IDEAS

EXPLICADAS PASO A PASO



Para hacer con niños  
Para llevar la naturaleza al hogar  
Para cuando no podemos salir

## DÍA 1



### RODAJAS DE MADERA PINTADAS O CON FLORES

**Materiales necesarios:** rodajas de madera, pintura (rotuladores, témperas, ceras...)

**Materiales opcionales:** lana, berbiquí o taladro, flores o semillas, cola blanca

#### Paso a paso:

Si las vas a pintar, prepara la zona con papel de periódico o similar para proteger la zona de arte. También puedes utilizar una bandeja o una tabla de madera (como las de cocina, pero dedicada a pintura/bricolaje). Les ayuda a conocer su espacio y mantener más organización con el material.

Puedes pintarlas con ceras, con rotuladores, pirograbarlas (para más mayores) o con pinceles.

Si además tienes semillas, hojas de árboles o flores puedes hacerte un colgante muy natural. ¡Quedan preciosos! Pega con cola blanca aquellas flores o semillas que quieras. Una vez seco, recomiendo dar una capa de cola blanca a todo para endurecer la hoja/flor y dar mayor durabilidad.



# DÍA 1



## VARITAS DE MAGO Y MAGA

**Materiales necesarios:** palos,

**Materiales opcionales:** lana, trapillo, lana cardada, pintura, barro, plumas, semillas...



### Paso a paso:

Crea tu varita de mago o maga con un palo personalizado como te apetezca. Le podéis poner plumas, cascabeles, semillas para que suene, hilos colgando. También podéis pintarlo o decorarlo como cada persona sienta. ¡Se pueden tener tantas varitas como se quiera! Cada una puede servir para cosas diferentes.



### IDEA-COMODÍN

#### Collares de indio con pasta de colores

**Materiales necesarios:** macarrones u otro tipo de pasta, lana, tijeras, plumas, cuentas (opcionales).

### Paso a paso:

Tiñe pasta para personalizar tu collar. Para teñirla, puedes o pintarla tú mismo con rotuladores por ejemplo o teñirla con colorante alimenticio. En [esta web](#), te explican muy bien cómo.



# DÍA 2



# DÍA 2



## MANDALAS EN ARCILLA

**Materiales necesarios:** arcilla, elementos naturales (piedras, semillas, palitos, conchas...)

**Materiales opcionales:** materiales con los que hacer texturas

### Paso a paso:

El barro se puede transformar en miles y miles de cosas. Es el *príncipe de los juguetes*, como dice F. Tonucci. Lo que aquí propongo es una de las miles de posibilidades que presenta la arcilla. Recuerda que es mejor trabajar en una tabla de madera o una superficie individual para que el niño o niña pueda ir a su ritmo y sienta esa superficie como su espacio de trabajo. Presenta los materiales ordenados.



## ESCRITURA CON ESPECIAS O ARENA

**Materiales necesarios:** bandeja con bordes algo elevados, especias (canela, nuez moscada, finas hierbas...) o arena.

**Materiales opcionales:** palos de distintos grosores, hojas, rotuladores, sal, tiza.

### Paso a paso:

Echamos en la bandeja la especia o especias deseadas. Podemos dejar distintos tipos de palos para que experimenten.

También se puede hacer poniendo arena o





pintando sal con tizas de colores. Si tenemos hojas de árboles podemos escribir en ellas vocales, consonantes o palabras que deseen practicar o aprender.



## IDEA-COMODÍN

### Minimundos

Ofrecer material no estructurado y una zona para el juego libre da pie a que puedan crear minmundos. Si ves que ya ha despertado el juego simbólico, es un buen momento para ofrecerles materiales que acompañen esa exploración. Verás como los minimundos son todo un éxito.

Para acompañarlo y facilitar esa libre imaginación, pon cestos con nins, anillas, animales, arco iris de madera, plataformas, elementos naturales (rodajas, piedras, castañas, nueces, trozos de madera, fieltros...)



# DÍA 3

IN NATURA



# DÍA 3



## DOMINÓ DE COLORES

**Materiales necesarios:** piedras, rotuladores

**Materiales opcionales:** si tienes suficientes piedras de tus visitas a la playa, puedes hacerte un doble dominó con 28 piedras.

### Paso a paso:

Dependiendo de la cantidad de piedras que tengas, te aconsejo un doble dominó o uno más sencillo. La versión "pro" sería con las 28 piedras, hacer un dominó clásico (con puntitos) por un lado y, por el otro, hacer la correspondencia con 6 colores.

Tienes un tutorial donde explico cómo hacerlo: [TUTORIAL DOBLE DOMINÓ](#)



## PISTA DE CANICAS- PINBALL CASERO

**Materiales necesarios:** una madera o un resto de madera que tengamos, clavos, martillo, canicas

**Materiales opcionales:** pinzas de la ropa, gomas elásticas, materiales extra tipo chapas, palos...

### Paso a paso:

Podemos hacer una pista de canicas o un pinball, según lo que nos apetezca. Para la pista de canicas simplemente tenemos que ir colocando los clavos de forma que creemos un camino por donde pueda ir bajando la canica en zig-zag.

Para el pinball casero, necesitamos además dos pinzas de la ropa para dar a la canica cuando baje y gomas elásticas en los clavos para que haga el efecto rebote. Todo lo que queramos añadirle, suma al juego en forma de sonido, obstáculo y diversión.





## IDEA-COMODÍN

### Pasta de Sal con flores y hojas

**Materiales necesarios:** flores, harina, sal, agua, recipiente donde hacer la masa, tabla de madera donde trabajar.

**Materiales opcionales:** colorante alimenticio (si queremos teñir la pasta de sal)

#### Paso a paso:

Hacer la pasta de sal es algo muy sencillo y con ingredientes que todos tenemos en casa. Necesitamos:

2 medidas de Harina  
1 medida de Sal  
1 medida de Agua



Echamos en un bowl la harina y la sal y las mezclamos un poco.



Añadimos el agua lentamente



Con nuestras manos bien limpias, amasamos. Cuando ya tenga la textura adecuada, podemos ir dándole forma a nuestras creaciones y colocando elementos naturales (flores, semillas...). Dejaremos secar un par de días.

# DÍA 4



# DÍA 4



## PINTAR PIEDRAS CALIENTES

**Materiales necesarios:** piedras, ceras blandas (tipo manley), horno

**Paso a paso:**

Metemos las piedras en el horno unos minutos. Lo justo para que estén calentitas, pero que podamos manipularlas. Mientras se mantienen calientes, pintaremos encima con las ceras. El efecto es muy chulo porque se va derritiendo la cera y además le da un tono muy brillante.



## MÓVIL DE PALOS PINTADOS

**Materiales necesarios:** palos de distintos tamaños, pincel, cáncamos, hilo de pescar o lana, pintura (témpera)

**Materiales opcionales:** pelador de patata, lanas de colores, plumas y otros elementos para decorar

**Paso a paso:**

Coloremos un cáncamos en cada palo, sin atar aún. Pintaremos cada palo del color que queramos o lo decoraremos como queramos. Si enrollamos lana quedan preciosos también, aunque pierden el efecto sonoro cuando se les agita. Una vez pintados y secos, pondremos hilo de pescar y lana en el palo horizontal que sostiene a los demás. Queda elegir un sitio donde colocarlo y, con otros palo hacerlo sonar.





## IDEA-COMODÍN

### Telar con cartón, lanas y naturaleza

**Materiales necesarios:** un trozo de cartón, tijeras, lana fina, lana de colores, aguja (opcional), elementos naturales

#### **Paso a paso:**

La foto que ves arriba es un gran ejemplo para fabricarnos este telar. El de la foto es de madera, pero imagina lo mismo con un troco de cartón. Solamente tendrás que añadirle unos pequeños cortes en los extremos, que será por donde va a ir la lana. Para darle más volumen y que sea más fácil tejer con las manos y sin necesidad de aguja, coloca otro cartón perpendicular, como se muestra en la foto.

Se puede tejer lana, pero también puedes incluir elementos naturales y quedan preciosos.



# DÍA 5

IN NATURA



# DÍA 5



## CUENTOS IMPROVISADOS CON NATURALEZA

**Materiales necesarios:** elementos naturales que podas tener, un escenario, imaginación activada :)

### Paso a paso:

Jugar a improvisar a veces es misterioso, inquietante ¡y divertido! Jugar a improvisar cuentos sin saber bien qué sucederá además de ser un vehículo excelente para la fantasía, nos ayuda a escuchar a los demás, a prestar atención y estar concentrados en el argumento que se va generando entre todos.

Para ellos podéis pintar piedras, palos, tener pequeñas telas... y podéis crear vuestro propio maratón de cuentos improvisados!!

¿Os animáis a uno de intriga? ¿Y un cuento de miedo y risa? ¿O de cosas alocadas?



### BUSCA LA PIEDRA

**Materiales necesarios:** piedras de distintos tamaños y formas, rotulador, cartulina, cuenco.

### Paso a paso:

Dependiendo de sus intereses, es una propuesta que pueden hacer ellos desde el inicio. A muchos les apetecerá marcar la forma de las piedras. Y otros tal vez prefieran ir más a la parte de "adivinar" y descubrir, para lo cual entonces será necesario que primero otra persona le haga las marcas "sin que lo vea".



## IDEA-COMODÍN

### Sombras de animales

**Materiales necesarios:** animales, folios o cartulina blanca y pinturas, y un poquito de sol :-)

#### Paso a paso:

Elegiremos los animales cuya sombra queremos dibujar y buscaremos la sombra que nos apetezca. Podrán jugar con las sombras y la colocación de los objetos respecto al sol. Sombras más alargadas, más pequeñas, más grandes, hacia donde se proyecta la sombra...

Cuando ya lo tienen elegido, con un lápiz o rotulador, pueden ir marcando la sombra y terminar coloreándolo como quieran, o comparando su tamaño real con la sombra que nos salió. ¿Saldrá la misma sombra si lo dibujo por la mañana y por la tarde? ¿Qué diferencias hay? ¿Por qué creen que son esas diferencias?



# DÍA 6



[ecologiaverde.com](http://ecologiaverde.com)

# DÍA 6



## GERMINADOS DE LENTEJAS

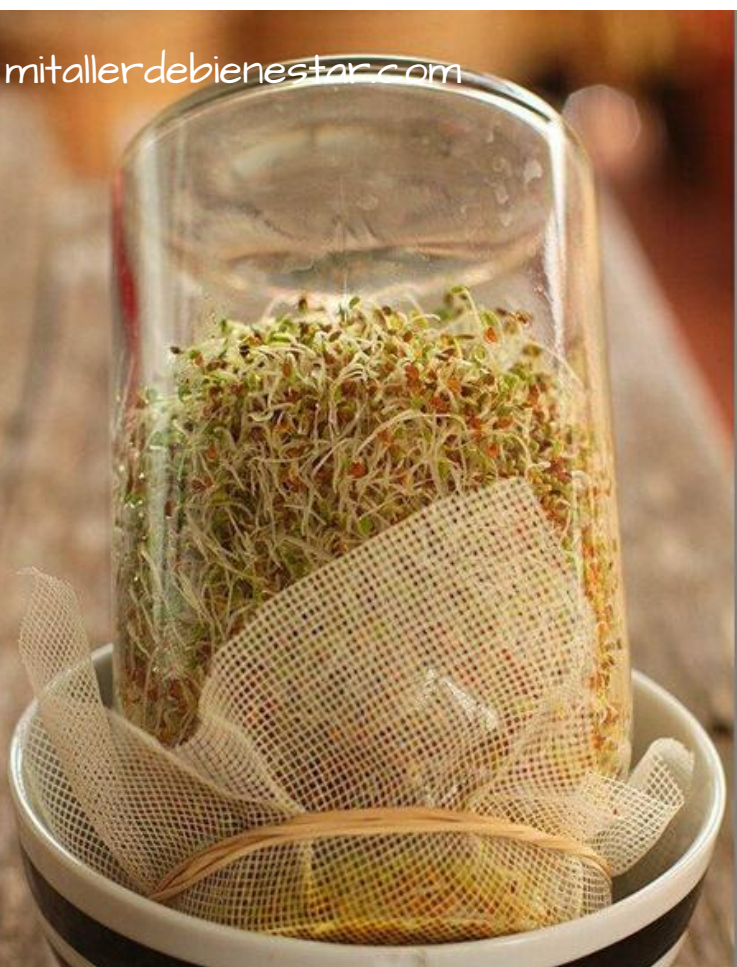
**Materiales necesarios:** lentejas, bote de cristal, goma elástica, gasa o red, plato hondo o cuenco

### Paso a paso:

Hacer germinados es un proceso - además de bello - de lo más enriquecedor cuando se realiza con niños porque trabajamos sobre los ciclos, los procesos y el ritmo de estos, la paciencia y la constancia en nuestros hábitos, la importancia de la salud y la buena alimentación y la participación en la creación de nuestros propios alimentos. Además nos abre la puerta a la reflexión sobre nuestra alimentación y hábitos de vida, sobre la transformación de los alimentos, la búsqueda de recetas, la experimentación y realización de nuestro propio cuaderno de conclusiones...

Os recomiendo comenzar por hacer germinados de lentejas, que son muy sencillitos. Pero si ya los habéis hecho alguna vez, os animo a que hagáis germinados de distintas semillas (lenteja, garbanzo, trigo sarraceno...) y que puedan ir documentando todo el proceso.

[mitallerdebienestar.com](http://mitallerdebienestar.com)



En un bote de cristal, bien lavado y seco, echaremos un puñadito de lentejas lavadas.

Cubriremos con agua, taparemos con la red (vale un trocito de malla de fruta por ejemplo) y una goma elástica.

Esto lo haremos una tarde-noche. Lo que vamos a hacer es dejarlas en remojo para activarlas.

A la mañana siguiente, le quitaremos el agua y dejaremos el bote boca abajo (como en la foto) en un cuenco para que ahí caiga el agua restante. Por la mañana y por la noche y durante los siguientes

días, hasta que estén listos, las cubriremos con agua unos 5 minutos y luego se la quitamos y las dejamos boca abajo. Es como si las regásemos dos veces al día. En un par de días veréis los inicios y en unos 4 días ya están listos para comer.



## IMANES NATURALES PARA LA COCINA

**Materiales necesarios:** Iman redondo o en tiras para cortar, rodajas madera o corchos de botellas o cualquier material natural que tengáis y que sea duradero y cola blanca o pegamento fuerte tipo "no más clavos" (según necesitemos)

### Paso a paso:

Si tenemos rodajas de madera pueden pintarlas - con rotuladores, con ceras, con témperas... - y darles una mano de aceite de coco para que duren más. El aceite de coco nos hará de barniz y es natural. Si no tenemos rodajas, podemos pintar corchos de botellas, conchas, palitos, cortezas de árboles... lo que tengamos y que sea más o menos duradero. Una vez terminado, pegaremos el imán y esperaremos unas horas antes de colocarlos en el frigorífico.



## IDEA-COMODÍN

### PASAR LA TELA DE ARAÑA

**Materiales necesarios:** Lana o cintas

**Materiales opcionales:** cascabeles o cosas que hagan ruido, cinta carrocerero

### Paso a paso:

Podemos destinar una habitación o una parte del pasillo para crear una tela de araña hecha con lana. Lo único que necesitamos son lugares donde atar la lana o, en su defecto, usaremos cinta de carrocerero para ponerla en las paredes. Y empezamos a crear una red



# DÍA 7

IN NATURA





## PERGAMINOS ANTIGUOS CON CAFÉ

**Materiales necesarios:** folios blancos, café soluble, cuenco, agua, algodón

### **Paso a paso:**

Es una idea muy sencilla y cuyo resultado siempre gusta. Simplemente necesitamos disolver un poco de café soluble en agua. Añadiremos más agua si queremos que nos quede un tono más suave y menos agua (o más café) si queremos un tono más marrón y fuerte.

Con algodones o pinceles iremos pintando el papel. Una vez que esté seco, ya lo podemos usar para escribir.



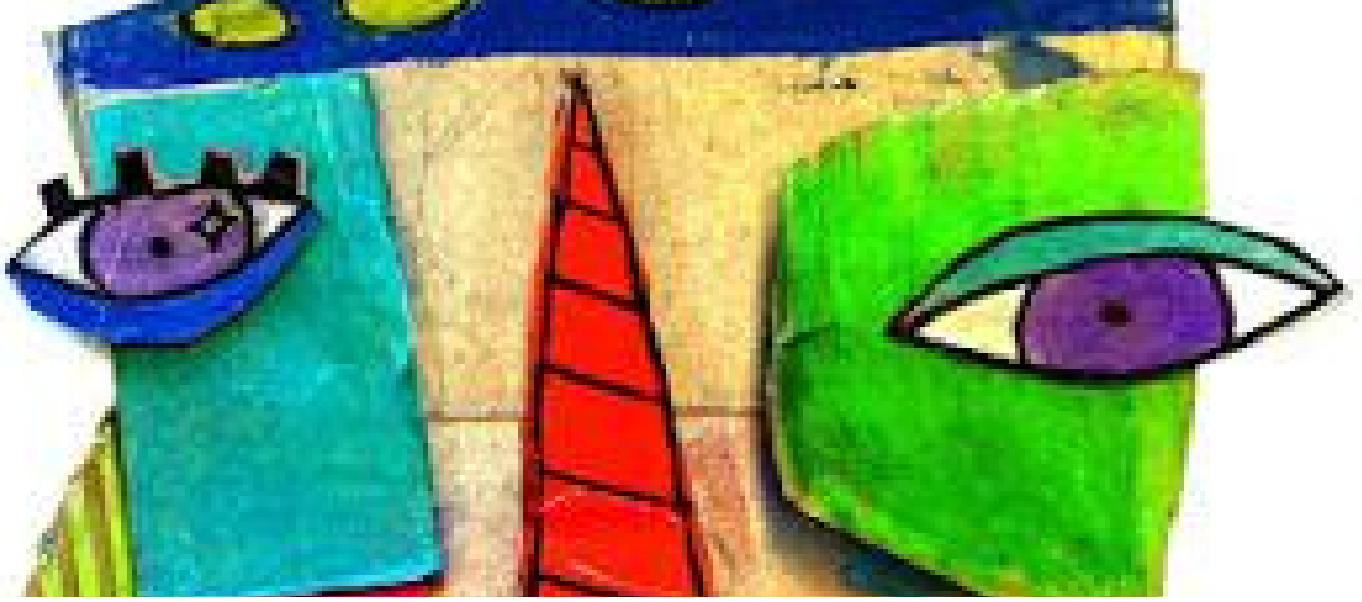
## PINTAR LA PRIMAVERA

**Materiales necesarios:** un cuaderno, pinturas, una ventana, balcón o jardín.

### **Paso a paso:**

Es otra idea bien sencilla, pero que puede acompañarnos cuando la estancia en casa se prolonga varios días o semanas. Se trata de tener nuestro propio cuaderno de pintura donde ir plasmando los cambios que observamos en la naturaleza a través de nuestra ventana, balcón o en nuestro jardín.

Asómate cada pocos días y observa qué cambios ha habido en los árboles, si hay algún nido nuevo, si las hojas han crecido o si hay más mariposas revoloteando. Y en ese cuadernillo pinta, escribe y documenta a tu manera cómo va floreciendo la primavera



## IDEA-COMODÍN

### MÁSCARAS CUBISTAS

**Materiales necesarios:** Cartón, tizas, rotuladores, cola blanca

**Paso a paso:**

Recomiendo comenzar haciendo un boceto de nuestra máscara.



Iremos cortando el cartón según lo que necesite nuestras máscara cubista. Podemos pintar el cartón con tizas o con rotuladores. El cartón ondulado da mucho juego también.

Os animo a hacer esta idea en familia. ¿Qué máscaras han surgido? Seguro que serán preciosas!





Recuerda, si toca quedarse en casa...  
¡llenad vuestro hogar de naturaleza, vida y color!



# CONTACTA

---



[www.escuelainnatura.com](http://www.escuelainnatura.com)

[info@escuelainnatura.com](mailto:info@escuelainnatura.com)

678.642.184

Instagram: @innaturaspain

Facebook: /AmalgamaInNatura/

## PUEDE INTERESARTE...

Formaciones sobre naturaleza e infancia

Asesoramientos pedagógicos

Charlas y talleres para docentes

Newsletter con fechas y novedades sobre  
educación en la naturaleza

Mapa de escuelas en la naturaleza de  
España

Investigaciones científicas

---

In Natura

[www.escuelainnatura.com](http://www.escuelainnatura.com)  
[info@escuelainnatura.com](mailto:info@escuelainnatura.com) / 678.642.184