

ESPERAR
TAMBIÉN ES
APRENDER



IDEAS

PARA

TRABAJAR LA ESPERA

Y LOS TURNOS

CON NIÑOS



PEQUEÑOS
PASOS,
GRANDES
LOGROS



ESPERAR,
COMPRENDER,
COMPARTIR,
CONVIVIR



TU TURNO
LLEGARÁ



JUGAR JUNTOS ES
MEJOR CUANDO
NOS ESPERAMOS



Juegos de mesa

≡ adaptados ≡

Los juegos de mesa son una herramienta excelente para trabajar la espera y el respeto de turnos porque ofrecen una estructura clara y repetitiva. Es importante elegir juegos sencillos y adaptados a la edad, donde los turnos sean cortos y fáciles de entender, como el memory o el dominó. Durante el juego, el adulto debe verbalizar constantemente lo que ocurre ("ahora le toca a María, después irás tú"), ayudando a los niños a anticipar y gestionar la espera. Además, se puede reforzar positivamente cuando un niño espera correctamente, y acompañar emocionalmente cuando aparece frustración, enseñándole estrategias como observar, animar a los compañeros o prepararse para su turno.



Turnos cortos, juegos sencillos y mucha práctica hacen grandes aprendizajes.



VERBALIZA
"Ahora le toca a... después irás tú"



REFUERZA
"¡Qué bien esperaste tu turno!" 



El objeto del turno

Esta dinámica consiste en utilizar un objeto simbólico (como una pelota, un peluche o una varita) que indica quién tiene el turno de hablar o participar. Solo el niño que posee el objeto puede intervenir, mientras que el resto debe esperar. Es especialmente útil en asambleas o actividades grupales, ya que hace visible y concreta una norma abstracta. El docente puede acompañar con frases como "cuando tengas el objeto será tu momento", reforzando así la comprensión del turno y la autorregulación. Con el tiempo, los niños interiorizan la dinámica y necesitan cada vez menos apoyo.



Hace visible y concreta una norma abstracta.

ESCUCHAMOS
NOS RESPETAMOS
ESPERAMOS
NUESTRO TURNO



Solo quien tiene el objeto puede hablar o participar.

"Cuando tengas el objeto será tu momento".

Con el tiempo, los niños interiorizan la dinámica y necesitan cada vez menos apoyo.

El semáforo de la espera

El semáforo es un recurso visual muy eficaz para ayudar a los niños a comprender cuándo deben esperar y cuándo pueden actuar. Se utilizan tres colores: rojo (esperar), amarillo (prepararse) y verde (actuar). Puede presentarse en forma de cartel, tarjetas o incluso con objetos manipulativos. Esta estrategia permite anticipar el turno y reduce la impulsividad, ya que el niño sabe que su momento llegará. Además, se puede acompañar de gestos o rutinas verbales que refuercen su significado, facilitando la comprensión incluso en edades muy tempranas.



3 COLORES
3 ACCIONES

¡FÁCIL DE ENTENDER!

ROJO
ESPERAR

Me quedo quieto
y espero mi turno.



AMARILLO
PREPARARSE

Me preparo para
que pronto sea
mi turno.

VERDE
ACTUAR

¡Es mi turno!
Puedo actuar.

Anticipar el turno
reduce la impulsividad
y ayuda a que los niños
se sientan seguros y
comprendidos.

Juegos de instrucciones

A través de consignas sencillas y divertidas, los niños aprenden a escuchar, comprender y esperar su momento para participar. Deben respetar el orden de las instrucciones y las de sus compañeros. Esta dinámica fomenta la autorregulación, la paciencia y el seguimiento de normas, de forma lúdica y motivadora.

Estos juegos consisten en seguir órdenes o pasos en un orden determinado, trabajando la atención, la escucha y la capacidad de esperar hasta que sea su turno para actuar.



EJEMPLOS DE JUEGOS

- ★ Simón dice.
- ★ Sigue la secuencia de acciones.
- ★ Instrucciones de movimiento.
- ★ El robot.
- ★ Construyo paso a paso.

BENEFICIOS

- ♥ Mejora la atención y la escucha.
- ♥ Fomenta la espera activa.
- ♥ Desarrolla la memoria y la comprensión.
- ♥ Fortalece el autocontrol.
- ♥ Favorece el respeto por los turnos.

IDEAS PARA EL ÉXITO

- ➔ Dar instrucciones claras y sencillas.
- ➔ Mostrar los pasos si es necesario.
- ➔ Reforzar positivamente los logros.
- ➔ Mantener un ambiente divertido y tranquilo.
- ➔ Aumentar la dificultad poco a poco.

ESCUCHAR
ESPERAR
COMPRENDER
Y ACTUAR

PEQUEÑAS INSTRUCCIONES, GRANDES APRENDIZAJES

Juegos de autocontrol y calma

Para ayudar a los niños a gestionar la espera, especialmente a aquellos más impulsivos, es útil introducir pequeños juegos de autocontrol. Actividades como respirar profundamente, contar hasta cinco, mantener las manos quietas o adoptar posturas de calma ayudan a regular el cuerpo y la mente. Estas estrategias pueden integrarse justo antes de su turno o en momentos de mayor excitación, enseñando al niño herramientas prácticas para controlar su impulsividad y afrontar la espera de manera más tranquila.

IDEAS DE JUEGOS PARA AUTOCONTROL Y CALMA

1. RESPIRO PROFUNDO



Inhalo por la nariz y exhalo por la boca despacio.

2. CUENTO HASTA CINCO



Cuento lentamente hasta cinco mientras espero mi turno.

3. MANOS QUIETAS



Mantengo mis manos quietas y mi cuerpo tranquilo.

4. POSTURA DE CALMA



Me siento derecho, respiro y espero con calma.

Estas estrategias son pequeñas herramientas que les ayudan a sentirse seguros y capaces.

¿CUÁNDO PODEMOS USARLAS?

- Antes de mi turno.
- Cuando estoy muy emocionado.
- Si me cuesta esperar.
- Cuando necesito calmarme.

RECUERDA

La calma se entrena poco a poco.
¡Tú puedes!

BENEFICIOS

- Reduce la impulsividad.
- Mejora la atención y la concentración.
- Ayuda a gestionar las emociones.
- Favorece la convivencia y el respeto de turnos.

Juegos con música

(parar y esperar)

Los juegos musicales son ideales para trabajar el autocontrol de forma lúdica. Los niños se mueven libremente mientras suena la música y, cuando esta se detiene, deben quedarse quietos y esperar una indicación. Esta pausa obliga a frenar la acción, controlar el cuerpo y atender a la señal del adulto. Se pueden añadir variantes como nombrar a un niño para que continúe o introducir pequeñas consignas, lo que refuerza la espera activa. Este tipo de dinámica resulta muy motivadora y ayuda a interiorizar el control de impulsos sin generar frustración.



1. SUENA LA MÚSICA

Nos movemos libremente, bailamos, caminamos, saltamos...



2. SE PARA LA MÚSICA

Nos quedamos quietos y esperamos la indicación.

3. VARIANTES

Nombrar a un niño para que continúe o dar pequeñas consignas.

¡TÚ!

BENEFICIOS

Refuerza la espera activa, el autocontrol y la atención. Ayuda a anticipar y a gestionar los impulsos de forma positiva.

¡ESPERAR TAMBIÉN ES PARTE DEL JUEGO!

Rutinas con estructura clara

Las rutinas diarias son fundamentales para consolidar el aprendizaje de los turnos, ya que ofrecen repetición y previsibilidad. Momentos como hacer fila, lavarse las manos o repartir material son oportunidades perfectas para practicar. Es importante mantener siempre el mismo lenguaje ("primero va uno, después otro") y la misma organización, para que los niños anticipen lo que ocurrirá. Con el tiempo, esta repetición genera hábitos y reduce la impulsividad de forma natural.

CLAVES PARA EL ÉXITO

- Usamos siempre el mismo lenguaje.
- Mantenemos la misma organización.
- Anticipamos lo que va a pasar.
- Reforzamos la espera y la paciencia.

La repetición de las rutinas crea hábitos y reduce la impulsividad.

PRIMERO... DESPUÉS...



Me preparo



Espero mi turno



Hago lo que toca



¡Bien hecho!
Luego me toca a mí.

Las rutinas nos ayudan a saber qué hacer, cuándo y cómo esperar nuestro turno.

LA RUTINA NOS DA SEGURIDAD Y NOS AYUDA A ESPERAR NUESTRO TURNO

HACER FILA



Primero va uno, después otro.

LAVARSE LAS MANOS



Espero mi turno y soy paciente.

REPARTIR MATERIAL



Cada uno recibimos cuando nos toca.

Refuerzo positivo

El refuerzo positivo es clave para consolidar conductas adecuadas relacionadas con la espera. Cada vez que un niño respeta su turno, es importante reconocerlo de forma inmediata con palabras concretas ("has esperado muy bien tu turno"). Este tipo de feedback ayuda a que el niño identifique qué conducta es correcta y quiera repetirla. No es necesario recurrir siempre a recompensas materiales; el reconocimiento verbal, los gestos o pequeñas dinámicas de grupo suelen ser suficientes y más educativos a largo plazo.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

- ♥ Refuerza la autoestima.
- ♥ Motiva a repetir conductas positivas.
- ♥ Fomenta el autocontrol y la espera.
- ♥ Crea un ambiente positivo en el grupo.

¿CÓMO PUEDES REFORZAR?

- ♥ Con palabras concretas y sinceras.
- ♥ Con una sonrisa, un pulgar arriba o un gesto de aprobación.
- ♥ Con aplausos del grupo.
- ♥ Con dinámicas como "el turno estrella".

EJEMPLOS DE FRASES

- ★ "¡Has esperado muy bien tu turno!"
- ★ Me encanta cómo has esperado sin interrumpir."
- ★ Gracias por respetar el turno de tus compañeros.
- ★ ¡Eres un gran ejemplo!"

NO SIEMPRE HACE FALTA UN PREMIO MATERIAL

El reconocimiento verbal y emocional es el refuerzo más poderoso.

RECONOCER HOY
PARA QUE QUIERAN
SEGUIR HACIÉNDOLO
MAÑANA

Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

Autora: María Olivares

SÍGUENOS →  [@adeiyp](#)
 [Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>