



LOS MUNDOS DE NOA · MOTRICIDAD

Túnel de gateo casero con una caja de cartón

Motricidad gruesa · 6-24 meses

Una caja grande de cartón, abierta por los dos lados, y un juguete esperando al otro extremo. Arrastrarse, gatear, asomar la cabeza y salir triunfante. Motricidad gruesa sin gastar un euro.

EDAD

6-24 meses

TIEMPO

15-20 min

COSTE

0 €

DIFICULTAD

Fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Una caja de cartón vacía es, para un bebé de 8 meses, un lugar. Tiene dentro y fuera, tiene entrada y salida. Cuando la abrimos por los dos extremos y la tumbamos en el suelo, se convierte en el **primer circuito motor** que un bebé puede recorrer solo — sin que nadie lo lleve en brazos.

Para un bebé de 7 meses que todavía se arrastra, el túnel es un reto de tracción de brazos. Para uno de 10 que ya gatea, es un pasillo que le pide **coordinación de las cuatro extremidades**. Y para el de 18 meses que camina, es un juego de agacharse, calcular la altura y volver a incorporarse. La misma caja, tres retos distintos.

Áreas de desarrollo

Motricidad gruesa

Arrastre y gateo

Coordinación bilateral

Percepción espacial

Orientación dentro-fuera

Tono muscular

Motivación y persistencia

Confianza corporal

Materiales

1 caja grande de cartón (electrodoméstico, pañales o frutería), mín. 50 cm de alto y 60-80 cm de largo

Cúter o tijeras grandes (solo para el adulto, antes de empezar)

Cinta de embalar ancha o cinta americana para reforzar los bordes

El juguete favorito del bebé o una pelota de tela

Un pañuelo fino o gasa de colores (variante de la cortina)

Alfombra o colchoneta donde apoyar la caja

Tip de Noa

Las mejores cajas las dan gratis en la frutería del barrio y en cualquier tienda de electrodomésticos (pídelas un lunes, cuando reponen). Guarda dos: cuando una se ablande por el uso, la cambias en un minuto. Para bebés que se arrastran y todavía no gatean, deja el túnel corto — 60 cm bastan — y con una boca ligeramente más ancha que la otra. Y la regla que no se negocia en nuestras aulas: **una educadora siempre a menos de un brazo de la caja** mientras el bebé está dentro.

Paso a paso

1

Preparar la caja: abrir, reforzar, tumbar

Sin el bebé delante, corta las dos tapas de los extremos con el cúter y pasa el dedo por todos los bordes buscando grapas o filos. Refuerza cada borde con cinta ancha — es la parte que va a tocar su cara y sus manos. Tumba la caja sobre la alfombra, con la boca del túnel a la altura del suelo, y comprueba que no se vuelca cuando la empujas desde dentro. Nada de plásticos ni cordeles sueltos.

2

La invitación: tú al otro lado

Sienta al bebé frente a una de las bocas y ponte tú en la otra, tumbada en el suelo para que tu cara quede a su altura. Llámalo por su nombre y muéstrale el juguete a través del túnel. La luz de tu lado y tu voz son el imán. No lo empujes, no lo metas — espera. Primero mirando, después moviéndose.

3

Atravesar el túnel: arrastrarse, gatear, decidir

Aquí está la actividad. El bebé entra, se detiene, mira. Puede quedarse a medio camino un rato largo — ese silencio es concentración, no bloqueo. Tú te mantienes a su lado por fuera, con la mano cerca de la abertura y la voz baja y constante. Si retrocede, celebra igual: ya ha resuelto que también se sale marcha atrás. Observa qué apoya primero, si empuja con las rodillas o arrastra el vientre, cómo coordina brazos y piernas en un espacio que le obliga a ir recto.

4

Salir y volver a empezar

Cuando asome la cabeza por el otro lado, deja que llegue al juguete él solo y que lo coja. Nombra lo que ha hecho: «Has pasado por el túnel». Casi todos, tras el primer cruce, se giran y vuelven a entrar sin que nadie se lo pida — la **repetición espontánea** es la señal de que la actividad tiene el nivel justo. Cambia el juguete de extremo y el circuito vuelve a empezar.

Adaptaciones por edad

6-12 meses

Del arrastre al gateo

Túnel corto (60-70 cm), boca ancha y tú tumbada al otro lado. Los que se arrastran trabajan la tracción de brazos; los que ya gatean, el ritmo en un pasillo estrecho. La cara del adulto siempre visible al fondo; si se agobia dentro, se le saca sin drama y se vuelve a intentar otro día.

12-24 meses

Agacharse y calcular

Yacamina, así que el túnel le pide otra cosa: bajar la altura del cuerpo, decidir si entra a gatas o de rodillas y volver a ponerse de pie al salir. Alarga la caja uniendo dos con cinta y coloca dentro una pelota que tenga que empujar hasta el otro lado.

24-36 meses

Circuito con reglas

Tres cajas en fila con un pequeño giro, un cojín para saltar al final y un «sitio de llegada». Puede entrar de espaldas, llevar un objeto en una mano o pasar «sin tocar el techo». Aquí el adulto ya puede alejarse un poco y dejar que se organice solo.

Variaciones para repetir sin aburrir

Ventanas de luz

Recorta dos o tres ventanas redondas en el techo de la caja y pega papel celofán de colores por dentro. La luz del aula entra teñida y el bebé se para a mirar las manchas de color en sus manos.

La cortina de gasa

Cuelga un pañuelo fino en la boca de salida, sujeto con cinta por arriba. El bebé tiene que apartarlo para salir — un gesto de mano nuevo dentro del recorrido, y el mismo asombro del cucú-tras. Para 8-24 meses.

Túnel sonoro

Pega dentro, a distintas alturas, tiras de papel de burbujas, papel de seda arrugado y una fila de tapones. Al pasar, cada tramo suena distinto: un camino de texturas vertical que también toca con la espalda y la cabeza.

Hoja de observación

Marca lo que observes y anota con qué fecha. Sirve para comparar sesiones.

Pregunta	Implicación	Sí
¿Avanza arrastrando el vientre, con las rodillas o alternando manos y pies?	Patrón de desplazamiento y calidad del gateo	☐
¿Brazos y piernas se mueven en cruz o del mismo lado a la vez?	Coordinación bilateral y patrón cruzado	☐
¿Se detiene a medio túnel y mira hacia la luz antes de seguir?	Orientación espacial y decisión motora	☐
¿Sale marcha atrás cuando se agobia?	Planificación motora y conciencia corporal	☐
¿Busca tu cara al fondo o avanza sin comprobar que sigues ahí?	Referencia social y seguridad	☐
¿Vuelve a entrar solo tras el primer cruce?	Motivación intrínseca y reto adecuado	☐

Notas / observaciones

Antes de empezar — recordatorios

- 1 Seguridad primero.** Bordes reforzados con cinta, sin grapas, sin plásticos ni cordeles. Una educadora siempre a menos de un brazo de la caja mientras el bebé está dentro.
- 2 No empujes, espera.** La invitación es tu cara y tu voz al otro lado. Si no entra hoy, se vuelve a intentar otro día.
- 3 Observa el proceso, no la velocidad.** El momento en que se para a medio camino y decide seguir es donde está el trabajo.

¿Quieres más actividades como esta?

Cada semana publicamos una actividad nueva de 0 a 3 años con su PDF imprimible. Encuéntralas todas, ordenadas por edad y tipo, en losmundosdenoa.com/actividades-infantiles/

«El túnel no lleva a ningún sitio. Lleva al bebé hasta sí mismo.»



Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes

Imprimirlo y usarlo en tu aula o en casa. Compartirlo tal cual, citando a la autora y enlazando a losmundosdenoa.com.

No puedes

Venderlo, incluirlo en productos de pago ni modificarlo o distribuir versiones derivadas.

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete