24 RETOS · EDICIÓN SECUNDARIA

CALENDARIO DE ADVIENTO 2026



Para pensar, jugar y conversar

En familia o en el aula · 12–16 años

Hecho con ❤️ en integratekplus.

Antes de empezar

Llega diciembre y, con él, las vacaciones, las cenas largas y las sobremesas. Este calendario propone **24 retos** pensados para adolescentes: juegos que hacen pensar, cartas para conversar y actividades que cobran sentido cuando se hacen **con otras personas**.

Cuatro tipos de reto

🃏 **Cartas**
para recortar y jugar en grupo

🧩 **Retos**
de lógica y cálculo para hacer solo o en equipo

👨‍👩‍👧 **En familia**
actividades para hacer juntos

✍️ **Para mí**
escritura y reflexión personal

Cuatro áreas

💬 **Lenguaje**
Argumentar, escribir con intención y conversar de verdad.

🔢 **Matemáticas**
Lógica, proporciones, estimación y cálculo mental aplicado.

🧠 **Funciones ejecutivas**
Planificar, memorizar, frenar impulsos y resolver problemas.

❤️ **Emociones**
Hacer balance, conocerse mejor y cuidar los vínculos.

Para quien dinamiza

¿Por qué estos retos?

Cada juego pone en práctica una habilidad que la neuroeducación relaciona con el aprendizaje: argumentar, razonar con números, planificar, prestar atención o poner nombre a lo que sentimos. Cada reto incluye una versión 🌱 **más sencilla** y otra con ⭐ **más reto**.

Cada adolescente, su ritmo

Adaptad cada reto a la persona, no a su curso, y participad también: así se convierte en un momento compartido. Si observáis que algún área le cuesta de forma persistente, vale la pena observarlo con calma y, si os preocupa, hablarlo con un profesional.

Si os gustaría profundizar...

En Integratek ofrecemos formación en neuroeducación y dificultades de aprendizaje para familias, docentes y profesionales. Encontraréis más información en **www.integratek.es** o podéis escribirnos a **info@integratek.es**.

No hace falta seguir el orden ni hacerlos todos. En las actividades de emociones, nadie está obligado a contar nada que no quiera.

Nombre: _____

Mi calendario

Tacha cada reto que completes. ¿Llegarás al 24?

1 
Código secreto

2 
¿Qué preferirías...?

3 
50 € para regalos

4 
Lo mejor y lo más difícil

5 
El reto Stroop

6 
Microrrelato de 50 palabras

7 
¿Quién regaló qué?

8 
Amigo invisible de cumplidos

9 
Kim extremo

10 
Entrevista a los abuelos

11 
Turrón para 12

12 
Bingo desconectado

13 
La quedada perfecta

14 
Debate en familia

15 
Estimaciones imposibles

16 
Un acto de bondad anónimo

17 
Escape room navideño

18 
El periódico de mi año

19 
Sudoku nivel experto

20 
Mi rueda del año

21 
Cartas «Si pudieras...»

22 
Batalla de cálculo mental

23 
Un propósito que se cumpla

24 
Carta a mi yo de 2027

Lenguaje · Matemáticas · Funciones ejecutivas · Emociones

Hecho con ❤️ en integratekplus.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 1

Código secreto

🧠 Funciones ejecutivas

Descifra los mensajes con el cifrado César, el que usaba Julio César para que sus órdenes no se pudieran leer.

Clave del mensaje 1: cada letra avanza 3 posiciones (arriba, la letra real; abajo, la cifrada)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B	C

Mensaje 1

H Ñ O H M R U U H J D Ñ R H V H Ñ

_ _

W L H O S R F R O S D U W L G R

_ _

Mensaje 2 · sin clave

Esta vez nadie te dice cuántas posiciones se ha desplazado. Pista: la primera palabra es «NO».

T V Ñ H F D O M O W L Y V Ñ H F

_ _

A B Y Y V T

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Tu turno

Cifra un mensaje para alguien de casa y escóndelo donde lo vaya a encontrar. Elige tu propio desplazamiento.

_____

_____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Atención al detalle, memoria de trabajo y razonamiento: descubrir una regla y aplicarla.

🌱 Más fácil
Recortad la tabla y tenedla al lado. Descifrad primero solo las palabras cortas.

⭐ Más reto
Descifrar el mensaje 2 sin pista. ¿Cómo se podría romper el cifrado sin conocer la clave? (Pensad en qué letras se repiten más).

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 2

¿Qué preferirías...?

💬 Lenguaje

Recortad las cartas y jugad en familia o en clase. No hay respuestas correctas... pero sí buenas razones.

Cómo se juega: por turnos, alguien lee una carta. Antes de que responda, el resto apuesta qué elegirá. Después, tiene **30 segundos** para defender su respuesta con al menos una razón. ¡Punto para quien acierte la elección!

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
pasar la Navidad en una cabaña nevada **sin wifi** o en una playa **con wifi**?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
poder **congelar el tiempo** 10 minutos al día o **rebobinar** 10 segundos cuando quieras?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
recibir **un regalo** que hayas elegido tú o **cinco regalos** sorpresa?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
que tu vida tuviera **banda sonora** o **subtítulos**?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
cenar en Nochebuena con **un personaje histórico** o con **tu creador de contenido favorito**?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
una semana **sin móvil** o un mes **sin dulces**?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
hablar **todos los idiomas** o poder **hablar con los animales**?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
ser la persona **más graciosa** de la cena o la que **mejor cocina**?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
vivir siempre **en invierno** o siempre **en verano**?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
leer la mente de tu familia durante la cena o que **ellos lean la tuya**?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
saber **cómo acaba** tu película favorita antes de verla o **no poder volver a verla** nunca?

¿QUÉ PREFERIRÍAS...
ser **muy famoso/a** durante un año o **muy feliz** sin que nadie te conozca?

Para quien dinamiza

Qué trabajamos

Expresión oral y argumentación, tomar perspectiva y conocerse mejor.

🌱 Más fácil

Sin límite de tiempo: basta con elegir y decir una razón.

⭐ Más reto

Cada jugador debe defender la opción que **no** ha elegido. ¿Convence igual?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 3

50 € para regalos

🔢 Matemáticas

Tienes 50 € para los regalos de Navidad de seis personas. Elige del catálogo, haz cuentas... y que no te falte nadie.

📚 Libro	**12,90 €**	☕ Taza personalizada	**7,50 €**	🧦 Calcetines divertidos	**4,95 €**
🎧 Auriculares	**19,99 €**	🧩 Puzle 1000 piezas	**14,50 €**	🧣 Bufanda	**11,00 €**
🍫 Tableta de chocolate	**3,25 €**	🪴 Planta pequeña	**8,40 €**	🎟️ Vale «hecho por mí»	**0,00 €**

Para quién	Regalo	Precio
	TOTAL	

Las reglas

- Regalos para **6 personas**.
- No puedes pasar de **50 €**.
- Al menos un regalo tiene que ser hecho por ti.
- Nadie puede repetir regalo.

Preguntas

1. ¿Cuánto te sobra? ____
2. ¿Qué % del presupuesto has gastado? ____
3. Los libros tienen un 20 % de descuento: ¿cuánto cuesta ahora? ____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Cálculo con decimales, porcentajes y toma de decisiones con un presupuesto limitado.

🌱 Más fácil
Redondead los precios (12,90 → 13) y usad calculadora para comprobar.

⭐ Más reto
Añadid el IVA o buscad precios reales en internet. ¿Cuál es la combinación más barata posible para seis personas?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 4

Lo mejor y lo más difícil

❤️ Emociones

Cartas de conversación para hacer balance del año. Perfectas para una sobremesa o una tutoría.

Reglas de la mesa: se coge una carta por turnos y se responde con sinceridad. Cualquiera puede decir **«paso»** sin dar explicaciones. Aquí no se juzga, no se dan consejos que nadie ha pedido y lo que se cuenta, se queda en la mesa.

LO MEJOR DE MI AÑO
Un momento en que me sentí **orgulloso/a** de mí.

LO MEJOR DE MI AÑO
Una persona **nueva** en mi vida este año.

LO MEJOR DE MI AÑO
Un día que **repetiría** tal cual.

LO MEJOR DE MI AÑO
Una canción que **resume** mi año.

LO MEJOR DE MI AÑO
Algo de mí que he **descubierto**.

LO MEJOR DE MI AÑO
Una conversación que me hizo **bien**.

LO MÁS DIFÍCIL DE MI AÑO
Algo que me **costó** mucho, pero conseguí.

LO MÁS DIFÍCIL DE MI AÑO
Algo que me **preocupó** y al final salió bien.

LO MÁS DIFÍCIL DE MI AÑO
Un **error** del que aprendí algo.

LO MÁS DIFÍCIL DE MI AÑO
Algo o alguien que **echo de menos**.

LO MÁS DIFÍCIL DE MI AÑO
Un momento en que **necesité ayuda**.

LO MÁS DIFÍCIL DE MI AÑO
Algo que quiero **dejar atrás** en 2026.

Para quien dinamiza

Qué trabajamos

Reflexión emocional, autoconocimiento y comunicación en un espacio seguro.

🌱 Más fácil

Empezad solo con las cartas de «lo mejor». El adulto responde primero para dar ejemplo.

⭐ Más reto

Después de responder, cada persona hace una pregunta a quien ha hablado para saber más.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 5

El reto Stroop

🧠 Funciones ejecutivas

Cronometra cuánto tardas en cada ronda diciendo los colores en voz alta. ¿Por qué cuesta tanto la segunda?

Ronda 1 · Di el color de cada rectángulo



Ronda 2 · Di el color de la tinta (¡no leas la palabra!)

AMARILLO	ROJO	VERDE	AMARILLO	VERDE
AMARILLO	AZUL	ROJO	AMARILLO	AZUL
VERDE	AMARILLO	VERDE	AZUL	VERDE
VERDE	VERDE	AMARILLO	ROJO	ROJO
ROJO	AZUL	AZUL	VERDE	AMARILLO
AMARILLO	ROJO	AZUL	AZUL	AZUL

Jugador/a	Ronda 1 (s)	Ronda 2 (s)	Errores

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Control inhibitorio: frenar una respuesta automática (leer) para dar la correcta (el color). Es el famoso efecto Stroop.

🌱 Más fácil
Haced solo las dos primeras filas de cada ronda y sin cronómetro.

⭐ Más reto
Leed la ronda 2 de derecha a izquierda o de abajo arriba. Comparad los tiempos de adultos y jóvenes.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 6

Microrrelato de 50 palabras

💬 Lenguaje

Tira un dado tres veces (una por columna) y escribe una historia de exactamente 50 palabras que incluya los tres elementos.

Objeto	Lugar	Giro
1 · una llave oxidada	**1** · un ascensor parado	**1** · nadie dice la verdad
2 · un jersey feísimo	**2** · la cocina de la abuela	**2** · alguien llega tarde
3 · una carta sin abrir	**3** · un tren nocturno	**3** · se va la luz
4 · un calcetín desparejado	**4** · una azotea nevada	**4** · aparece un perro
5 · una foto antigua	**5** · la cola del súper	**5** · un malentendido
6 · un móvil sin batería	**6** · un pueblo sin cobertura	**6** · una sorpresa que sale mal

> **Ejemplo (50 palabras exactas):** *Cada Navidad, la abuela escondía una nuez en el roscón. Este año no hubo roscón: el horno se había roto. Cenamos pizza fría en el suelo, riendo sin parar. A medianoche, la abuela sacó una nuez del bolsillo y me la dio. «La tradición no estaba en el roscón», dijo.*

Mi microrrelato

Título: _____

Número de palabras: ☐

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Expresión escrita, síntesis y precisión léxica: cada palabra tiene que contar.

🌱 Más fácil
Sin límite exacto de palabras: entre 30 y 70 vale. Podéis escribirlo entre dos.

⭐ Más reto
Exactamente 50 palabras y con un final sorpresa. Leedlos en voz alta y votad el mejor.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 7

¿Quién regaló qué?

🔢 Matemáticas

Cuatro amigos se hicieron regalos. Con las pistas, descubre qué regaló cada uno y de qué color era el papel.

	libro	bufanda	auriculares	juego de mesa	rojo	verde	azul	dorado
Lucía								
Marc								
Sara								
Hugo								

Pistas

1. El libro iba envuelto en papel dorado.
2. Lucía no regaló ni el libro ni la bufanda.
3. El regalo de Sara iba en papel rojo.
4. Hugo regaló algo que abriga.
5. Los auriculares no iban en papel azul.
6. Marc no usó papel rojo ni azul.
7. Quien usó papel rojo regaló un juego de mesa.

Marca con ✕ lo que es imposible y con ● lo que es seguro. Cuando en una fila solo quede una opción, ¡es esa!

Solución

	Regalo	Papel
Lucía		
Marc		
Sara		
Hugo		

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Razonamiento lógico-deductivo: combinar información, descartar opciones y comprobar.

🌱 **Más fácil**
Empezad por las pistas «seguras» (3 y 4) y marcadlas en la tabla antes de seguir.

⭐ **Más reto**
Inventad vuestro propio acertijo con 3 personas y 2 características. ¿Tiene una sola solución?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 8

Amigo invisible de cumplidos

❤️ Emociones

El amigo invisible de siempre, pero sin gastar nada: aquí se regalan palabras.

Cómo se juega: por la mañana, cada persona saca un nombre al azar (¡en secreto!). Durante el día, deja **tres notas anónimas** a esa persona: en la almohada, en el abrigo, en el desayuno... Los cumplidos tienen que ser concretos y hablar de lo que hace o cómo es, no de su aspecto. Por la noche, ¡intentad adivinar quién era vuestro amigo invisible!

Me gusta cómo...

— Tu amigo invisible 🎁

Gracias por...

— Tu amigo invisible 🎁

Admiro que...

— Tu amigo invisible 🎁

Este año me hiciste reír cuando...

— Tu amigo invisible 🎁

Se te da genial...

— Tu amigo invisible 🎁

Contigo siempre...

— Tu amigo invisible 🎁

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Empatía, gratitud y comunicación positiva: aprender a fijarse en lo bueno de los demás y decirlo.

🌱 Más fácil
Una sola nota por persona, y vale también un dibujo o un emoji con una frase corta.

⭐ Más reto
Hacedlo en clase o con amigos, y que ninguna nota se pueda aplicar a cualquiera: tiene que ser muy concreta.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 9

Kim extremo

🧠 Funciones ejecutivas

Tienes 60 segundos para memorizar los 20 objetos. Después dobla la hoja y escribe todos los que recuerdes en 2 minutos.



✂ dobla aquí para tapar los objetos

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
5 _____	6 _____	7 _____	8 _____
9 _____	10 _____	11 _____	12 _____
13 _____	14 _____	15 _____	16 _____
17 _____	18 _____	19 _____	20 _____

Mi resultado: ____ / 20

Mi estrategia ha sido:
☐ agrupar por categorías ☐ inventar una historia ☐ repetir en voz baja ☐ otra: _____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos

Memoria de trabajo y estrategias de memorización (agrupar, asociar, crear historias).

🌱 Más fácil

Usad 10 objetos (tapad la segunda fila) y dad 90 segundos para mirar.

⭐ Más reto

Recordad también la posición: dibujad la cuadrícula y colocad cada objeto en su casilla.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 10

Entrevista a los abuelos

💬 Lenguaje

Entrevista a una persona mayor (abuelo, abuela, vecina...) sobre cómo eran sus navidades. Toma notas: ¡eres periodista!

Entrevistado/a: _____ Edad: _____

1. ¿Cómo eran tus navidades cuando tenías mi edad?

2. ¿Qué se comía en tu casa en Nochebuena?

3. ¿Cuál es el regalo que más recuerdas? ¿Por qué?

4. ¿Cómo hablabas con tus amigos cuando no había móviles?

5. ¿Qué tradición te gustaría que no se perdiera nunca?

6. ¿Qué consejo le darías a alguien de mi edad?

7. Mi pregunta: _____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Comprensión y expresión oral, toma de notas y conexión entre generaciones.

🌱 Más fácil
Grabad la entrevista en audio (con permiso) y escribid después solo las respuestas más sorprendentes.

⭐ Más reto
Convertid la entrevista en un artículo con titular y una cita destacada, o en un pódcast de 3 minutos.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 11

Turrón para 12

🔢 Matemáticas

Hemos encontrado una receta de turrón para 6 personas... pero en la cena seremos 12. ¡Y en otra, 9 y 4! Adapta las cantidades.

Turrón de chocolate crujiente (receta para 6 personas). Derretid los chocolates con la mantequilla al baño maría, mezclad con el arroz inflado, ponedlo en un molde y dejadlo en la nevera 3 horas.

Ingrediente	Para 6	Para 12	Para 9	Para 4
Chocolate negro	**200 g**			
Chocolate con leche	**200 g**			
Mantequilla	**50 g**			
Arroz inflado	**60 g**			

Precios del súper

Chocolate negro: 2,10 € la tableta de 200 g
Chocolate con leche: 1,90 € la tableta de 200 g
Mantequilla: 2,40 € el paquete de 250 g
Arroz inflado: 2,50 € la bolsa de 250 g

¿Cuánto cuesta?

a) Si pagamos solo lo que usamos, ¿cuánto cuesta el turrón para 12? _____

b) ¿Y cuánto sale por persona? _____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Proporcionalidad, razonamiento multiplicativo y cálculo aplicado a una situación real.

🌱 Más fácil
Haced primero la columna «para 12» (el doble) y después pensad cómo pasar a 9 (6 + la mitad de 6).

⭐ Más reto
Calculad el coste comprando paquetes enteros (no se vende media mantequilla). ¿Cuánto sobra?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 12

Bingo desconectado

❤️ Emociones

Reto en familia: una hora sin pantallas para nadie (¡adultos incluidos!). Tachad cada casilla que hagáis. ¿Conseguís línea? ¿Y bingo?

Cocinar algo juntos	Retratos a ciegas	Construir algo con lo que haya	Montar un puzle
Dar un paseo sin rumbo	Contar el peor chiste que sepas	Leer 10 páginas de un libro	Jugar a un juego de mesa
Escribir una postal a mano	Salir a ver las luces	Mirar fotos antiguas en papel	Cantar un villancico (¡mal!)
Hacer una pregunta que nunca has hecho	Aprender un juego de cartas	Bailar una canción entera	Inventar una tradición nueva

Antes 😤 😐 🙂 😄

A los 20 minutos 😤 😐 🙂 😄

Al terminar 😤 😐 🙂 😄

Lo que más me ha sorprendido: _____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos

Autorregulación, tolerancia al aburrimiento y tiempo de calidad compartido.

🌱 Más fácil

Empezad con 30 minutos y elegid entre todos las actividades antes de empezar.

⭐ Más reto

Repetid el reto otro día y comparad las caras de «antes» y «después». ¿Qué ha cambiado?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 13

La quedada perfecta

🧠 Funciones ejecutivas

Organiza una tarde con tus amigos en las vacaciones. Tienes que cuadrar horarios, dinero y transporte... y tener un plan B.

Los datos

- Sois **4 amigos** y cada uno tiene **15 €** como máximo.
- Laura no puede quedar **hasta las 17:00**.
- Pablo tiene que estar en casa a las **20:30**.
- El cine cuesta **7 €** y la peli dura **1 h 50 min**.
- El bus al centro tarda **25 min** y pasa **en punto y a y media**.
- Una merienda en la cafetería sale a unos **5 €** por persona.
- La pista de hielo cuesta **6 €** la hora.
- Según la previsión, **puede llover** por la tarde.

Hora	Qué hacemos	Coste
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		

Total por persona: _____ €

Plan B (si llueve)

_____

_____

_____

¿Qué podría fallar? ¿Qué haríamos?

_____

_____

_____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Planificación, gestión del tiempo y flexibilidad cognitiva: ajustar un plan a varias condiciones a la vez.

🌱 Más fácil
Quitad dos condiciones (la del bus y la de la lluvia) y planificad solo tres actividades.

⭐ Más reto
Planificad la quedada real de las vacaciones y compartid el plan con el grupo. ¿Ha salido como estaba previsto?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 14

Debate en familia

💬 Lenguaje

Elegid una moción, sortead los equipos ¡y a debatir! Lo divertido es que puede tocarte defender lo que no piensas.

El turrón de chocolate **no es** turrón de verdad.	Los regalos deberían ser **solo hechos a mano**.
Las luces de Navidad se encienden **demasiado pronto**.	En la cena de Nochebuena, los móviles se quedan **fuera de la mesa**.
Ver cada año la misma peli navideña es una **tradición**, no una manía.	Es mejor recibir los regalos el **25 de diciembre** que el 6 de enero.

Moneda al aire: a favor o en contra → 2 min para preparar → 1 min por equipo → 30 s de réplica → El jurado decide

Mi preparación

Mi argumento principal:

_____

_____

Un ejemplo o dato:

_____

Lo que dirá el otro equipo (y cómo respondo):

_____

_____

Jurado	A favor	En contra
Argumentos claros	☐☐☐	☐☐☐
Ejemplos o datos	☐☐☐	☐☐☐
Responde a lo que dice el otro equipo	☐☐☐	☐☐☐
Respeta los turnos	☐☐☐	☐☐☐

Marca de 1 a 3 casillas por criterio.

Para quien dinamiza

Qué trabajamos

Argumentación oral, escucha activa y pensamiento crítico: separar la opinión de los argumentos.

🌱 Más fácil

Sin equipos ni cronómetro: cada persona da su opinión y una razón, por turnos.

⭐ Más reto

Cambiad de bando a mitad del debate y defended la postura contraria con la misma energía.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 15

Estimaciones imposibles

🔢 Matemáticas

¿Imposible de saber? ¡No! Primero anota tu intuición, después razona y calcula. ¿Cuánto te has acercado?

Los **problemas de Fermi** no buscan el número exacto, sino una buena aproximación. Truco: divide la pregunta en preguntas pequeñas que sí puedas responder.

1. ¿Cuántas luces de Navidad hay en tu calle?

Pista: Cuenta las luces de un balcón o un tramo y multiplica por los balcones o tramos que hay.

Mi intuición: _____ Mis cálculos: _____ Estimación final: _____

2. ¿Cuántas uvas se comen en España en Nochevieja?

Pista: ¿Cuántas personas viven en España? ¿Qué parte crees que toma las uvas?

Mi intuición: _____ Mis cálculos: _____ Estimación final: _____

3. ¿Cuántas veces late tu corazón durante la cena de Nochebuena?

Pista: Mide tus pulsaciones en un minuto. ¿Cuánto dura la cena?

Mi intuición: _____ Mis cálculos: _____ Estimación final: _____

4. ¿Cuántos segundos hay desde el 1 de diciembre a las 00:00 hasta Nochebuena a las 00:00?

Pista: Este se puede calcular exacto.

Mi intuición: _____ Mis cálculos: _____ Estimación final: _____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos

Estimación, razonamiento cuantitativo y descomposición de problemas complejos en pasos sencillos.

🌱 Más fácil

Haced juntos la pregunta 1 (saliendo a la calle) y la 3 (midiendo el pulso).

⭐ Más reto

Inventad vuestra propia pregunta de Fermi y comparad las estimaciones de toda la familia.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 16

Un acto de bondad anónimo

❤️ Emociones

Haz algo bueno por alguien... sin que sepa que has sido tú. Sin likes, sin fotos, sin que nadie te dé las gracias.

Ideas para inspirarte

- 💡 Dejar una nota de ánimo en el ascensor o el portal.
- 💡 Ayudar a un vecino mayor con la compra.
- 💡 Escribir una reseña positiva a una tienda del barrio.
- 💡 Mandar un mensaje de agradecimiento a un antiguo profe.
- 💡 Donar ropa o juguetes en buen estado.
- 💡 Recoger la basura de un rincón del parque.
- 💡 Hacer una tarea de casa que no te toca, sin decirlo.
- 💡 Dejar galletas para la persona que reparte o limpia.

Mi plan secreto

¿Qué voy a hacer?

_____

¿Para quién?

_____

¿Cuándo?

_____

¿Cómo haré que nadie sepa que he sido yo?

_____

Después

¿Cómo me he sentido al hacerlo? ¿Por qué crees que ayudar sin que nadie lo sepa se siente diferente?

_____

_____

_____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Conducta prosocial, empatía y motivación interna: hacer el bien por el bien, no por el reconocimiento.

🌱 Más fácil
Hacedlo en equipo con un adulto y elegid una idea de la lista.

⭐ Más reto
Que toda la familia o la clase haga uno a la vez y, una semana después, compartid cómo fue (sin decir a quién).

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 17

Escape room navideño

🧠 Funciones ejecutivas

Resolved los cuatro candados en equipo para conseguir el código que abre el regalo.

La historia: los elfos han guardado el último regalo en una caja con un código de 4 cifras. Cada candado esconde una cifra. Tenéis **15 minutos**. ¿Lo abrís a tiempo?

Candado 1 · Ecuaciones con emojis 🔒

🎄 + 🎄 = 10
🎄 + ⭐ = 8
⭐ + 🎁 = 7

¿Cuánto vale 🎁?

☐

Candado 2 · La serie 🔒

1, 1, 2, 3, 5, 8, ...
Escribe el número que sigue y **quédate con su última cifra**.

☐

Candado 3 · Las letras revueltas 🔒

Ordena estas letras para formar algo que va envuelto: **O L G A R E**
¿Cuántas letras tiene la palabra?

☐

Candado 4 · El reloj 🔒

Ahora son las 9:00 de la mañana. ¿Qué hora será dentro de **100 horas**? Escribe la hora en formato de 12 horas (solo la cifra).

☐

CÓDIGO FINAL: ☐ ☐ ☐ ☐ 🎁

Si el código es correcto, el regalo es vuestro: **quien lo ha abierto elige la peli o el juego de esta noche**.

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Resolución de problemas, flexibilidad cognitiva y trabajo en equipo bajo presión de tiempo.

🌱 Más fácil
Sin tiempo límite, y podéis pedir una pista al adulto en cada candado.

⭐ Más reto
Diseñad vuestro propio escape room de 3 candados para otra familia o para otra clase.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 18

El periódico de mi año

💬 Lenguaje

Eres el director de un periódico que solo habla de una persona: tú. Escribe la portada de tu año.

Edición especial | 31 de diciembre de 2026 | Precio: una sonrisa

El Diario de _____

TITULAR DEL AÑO

Subtítulo (qué pasó, cuándo y por qué fue importante)

Foto o dibujo de la noticia

La noticia

Fichaje del año

Una persona nueva en mi vida

El dato

Un número que resume mi año

El tiempo para 2027

Mi previsión: ☀️ ⛅ 🌧️ ⛈️ ¿por qué?

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Expresión escrita, síntesis y géneros periodísticos (titular, subtítulo, noticia).

🌱 Más fácil
Escribid solo el titular y haced un dibujo. Lo demás, contadlo en voz alta.

⭐ Más reto
Que el titular tenga menos de 10 palabras y enganche. Comparad con titulares reales: ¿qué tienen en común?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 19

Sudoku nivel experto

🔢 Matemáticas

Completa la cuadrícula con los números del 1 al 9 sin repetir ninguno en la misma fila, columna o cuadrado de 3 × 3.

3			7		9			
			3		8		6	5
		2		1				
4			2			5		
		6	8			7	2	
2	1				7			
	2			5				
	4		9				3	
1	3							9

Calentamiento · 6 × 6

Si es tu primer sudoku grande, empieza por aquí: números del 1 al 6, sin repetir en filas, columnas ni rectángulos de 2 × 3.

Truco experto: busca un número que ya aparezca mucho (por ejemplo, el 5) y mira en qué casillas de cada cuadrado podría ir.

			6		
5	2				
		4	1		5
				3	6
		1		6	
		2			3

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Razonamiento lógico, perseverancia y tolerancia a la frustración (¡y saber cuándo hacer una pausa!).

🌱 **Más fácil**
Haced solo el 6 × 6 y apuntad en pequeño los números posibles de cada casilla.

⭐ **Más reto**
Sin borrar y en menos de 25 minutos. ¿Sabéis explicar a otra persona cómo habéis encontrado cada número?

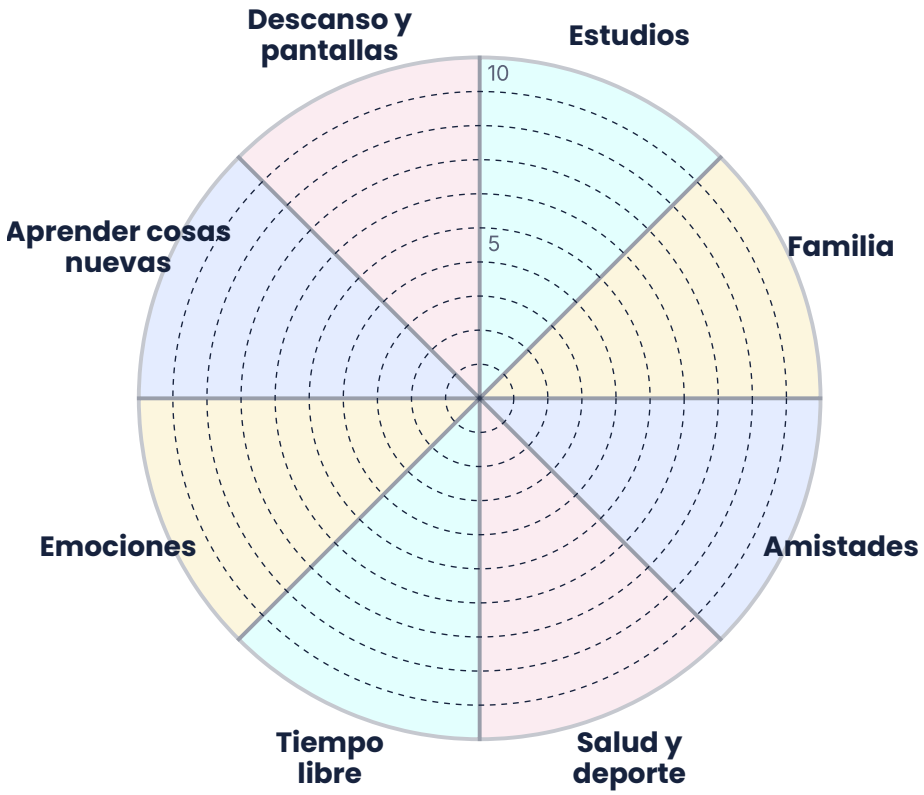
Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 20

Mi rueda del año

❤️ Emociones

Puntúa del 1 (centro) al 10 (borde) cómo te ha ido este año en cada área y colorea cada porción hasta tu nota. ¿Qué forma tiene tu rueda?



El área que más he cuidado este año

_____

_____

El área que quiero cuidar en 2027… y un primer paso

_____

_____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Autoconocimiento y autoevaluación: mirar el año con perspectiva y detectar en qué queremos mejorar.

🌱 Más fácil
Puntuad solo de 1 a 5 y elegid cuatro áreas. Hablad de una de ellas.

⭐ Más reto
Haced la rueda de cómo os gustaría que fuera 2027 encima, con otro color, y comparad las dos.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 21

Cartas «Si pudieras...»

💬 Lenguaje

Doce preguntas para conversaciones que no se tienen todos los días. Ideales para la sobremesa.

Cómo se juega: poned las cartas boca abajo en el centro de la mesa. Por turnos, cada persona coge una, la lee en voz alta y responde. **Los adultos también juegan.** Después, quien quiera puede responder a la misma pregunta.

SI PUDIERAS...
Si pudieras **cenar** con cualquier persona de la historia, ¿con quién y qué le preguntarías?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **cambiar una norma** de casa (o del insti), ¿cuál sería?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **aprender una habilidad** al instante, ¿cuál elegirías?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **vivir un año** en otro país, ¿dónde y por qué?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **volver a un día** de tu vida, ¿a cuál?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **inventar una tradición** navideña nueva, ¿cómo sería?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **preguntarle algo** a tu yo de 30 años, ¿qué le preguntarías?

SI PUDIERAS...
Si pudieras darle **un consejo** a tu yo de 8 años, ¿cuál sería?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **arreglar un problema** del mundo, ¿cuál elegirías?

SI PUDIERAS...
Si pudieras tener **cualquier trabajo** durante una semana, ¿cuál?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **quitarle una cosa** a la Navidad, ¿cuál sería?

SI PUDIERAS...
Si pudieras **regalar algo que no se compra**, ¿qué y a quién?

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Expresión oral, imaginación, escucha y conocimiento mutuo entre generaciones.

🌱 Más fácil
Elegid las cartas que os apetezcan en lugar de cogerlas al azar.

⭐ Más reto
Antes de que alguien responda, el resto intenta adivinar qué dirá. ¿Quién conoce mejor a quién?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 22

Batalla de cálculo mental

🔢 Matemáticas

Torneo familiar: cada ronda se juega a la vez y gana un punto quien acierte primero (¡sin papel ni calculadora!).

Ronda 1 · Sumas y restas

48 + 37 =	
125 − 68 =	
99 + 99 + 99 =	
1000 − 365 =	

Ronda 2 · Multiplicaciones

12 × 15 =	
25 × 16 =	
7 × 8 × 5 =	
99 × 3 =	

Ronda 3 · Porcentajes

10 % de 340 =	
25 % de 80 =	
50 % de 37 =	
15 % de 60 =	

Ronda 4 · El juego del 24

Usa los cuatro números una sola vez cada uno, con +, −, × y ÷, para conseguir exactamente **24**. Ejemplo: 1, 2, 3, 4 → 1 × 2 × 3 × 4 = 24.

1 2 3 4	3 4 6 8	2 3 5 12	4 4 10 10	1 5 5 5	3 3 8 8
★	★	★★	★★	★★★	★★★

Jugador/a	R1	R2	R3	R4	Total

Para quien dinamiza

Qué trabajamos

Agilidad de cálculo, estrategias de cálculo mental y flexibilidad numérica.

🌱 Más fácil

Jugad por parejas (un joven y un adulto) y permitid escribir las cuentas intermedias.

⭐ Más reto

Que cada jugador explique su estrategia: ¿cómo se calcula 99 × 3 de cabeza en dos segundos?

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 23

Un propósito que se cumpla

🧠 Funciones ejecutivas

La mayoría de los propósitos de Año Nuevo se abandonan en enero. El tuyo no: vamos a diseñarlo para que funcione.

🎯 **Lo que quiero conseguir** Dilo con tus palabras.

_____

🔍 **Concreto** ¿Qué voy a hacer exactamente? (No «estudiar más», sino «repasar 20 minutos al llegar a casa»).

_____

📏 **Medible** ¿Cómo sabré que lo estoy cumpliendo?

_____

🪜 **Realista** ¿Es posible con mi tiempo y mi energía? Si no, hazlo más pequeño.

_____

📅 **Con fecha** ¿Cuándo empiezo y cuándo lo reviso?

_____

👣 **Primer paso** Algo que pueda hacer esta misma semana.

_____

El plan «si… entonces…»

Piensa qué te podría hacer abandonar y decide ya qué harás. Ejemplo: «Si llego cansado/a, entonces haré solo 10 minutos, pero los haré».

Si _____, entonces _____.

Mi aliado/a (alguien que me lo recordará): _____

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Establecer metas, planificar y anticipar obstáculos: funciones ejecutivas aplicadas a la vida real.

🌱 Más fácil
Un propósito pequeño y para un mes. Rellenad solo «Concreto», «Primer paso» y el plan «si… entonces…».

⭐ Más reto
Haced cada uno su propósito y compartidlos en familia. Poned una fecha para revisarlos todos juntos.

Nombre: _____ Fecha: _____

DÍA 24

Carta a mi yo de 2027

❤️ Emociones

Último día: escribe una carta a la persona que serás dentro de un año. Nadie más la leerá... hasta que tú quieras.

Querido/a yo de diciembre de 2027: Escrita el ___ / 12 / 2026

Ahora mismo tengo ... años y lo que más me importa es...

Mis amigos/as son...

Algo que me preocupa ahora es...

Algo que espero que hayas conseguido es...

Una canción, una serie y una frase de este año:

Algo que no quiero que olvides es...

Firmado: _____

✉️ Dobla la carta, métela en un sobre y escribe por fuera: **«No abrir hasta el 24 de diciembre de 2027»**. Dásela a alguien de confianza para que te la devuelva dentro de un año.

Para quien dinamiza

Qué trabajamos
Identidad, autoconocimiento y mirada al futuro. Una forma de cerrar el año con calma y perspectiva.

🌱 Más fácil
Escribid solo tres de las frases. También vale una carta en audio o vídeo.

⭐ Más reto
Los adultos escriben también la suya y, el año que viene, abrís todas las cartas juntos.

Soluciones

Día 1 · Código secreto

Mensaje 1: EL MEJOR REGALO ES EL TIEMPO COMPARTIDO.
Mensaje 2 (desplazamiento 7): NO HAY WIFI PERO HAY TURRÓN.

Día 3 · 50 € para regalos

Las respuestas 1 y 2 dependen de cada presupuesto (% gastado = total ÷ 50 × 100). Libro con un 20 % de descuento: 12,90 × 0,8 = **10,32 €**.

Día 7 · ¿Quién regaló qué?

Lucía: auriculares, papel verde · Marc: libro, papel dorado · Sara: juego de mesa, papel rojo · Hugo: bufanda, papel azul

Día 11 · Turrón para 12

Para 12: 400 g, 400 g, 100 g, 120 g · Para 9: 300 g, 300 g, 75 g, 90 g · Para 4: ≈133 g, ≈133 g, ≈33 g, 40 g.
Coste para 12: 4,20 + 3,80 + 0,96 + 1,20 = **10,16 €** → ≈ **0,85 €** por persona.

Día 13 · La quedada perfecta

Hay varias soluciones válidas. Un ejemplo: bus de las 17:00 (llega 17:25) · pista de hielo 17:30–18:30 (6 €) · merienda 18:40–19:30 (5 €) · paseo por las luces hasta el bus de las 20:00 (llega 20:25, Pablo en casa a las 20:30). Total: 11 € + bus. El cine (1 h 50) no cabe bien con el resto: si llueve, cine + merienda (12 €).

Día 15 · Estimaciones imposibles

2) ≈ 49 millones de habitantes × 12 uvas ≈ 588 millones; si las toma el 80 %, unos **470 millones**. 3) A unas 70 pulsaciones por minuto, en una cena de 3 horas: 70 × 180 ≈ **12 600 latidos**. 4) 23 días × 86 400 s = **1 987 200 segundos**. (La 1 depende de tu calle).

Día 17 · Escape room navideño

🎄=5, ⭐=3, 🎁=4 · Fibonacci: 13 → 3 · OLGARE → REGALO (6 letras) · 100 h = 4 días + 4 h → 13:00 → la 1 · **Código: 4361**

Día 19 · Sudoku nivel experto

3	5	1	7	6	9	8	4	2
9	7	4	3	2	8	1	6	5
8	6	2	4	1	5	3	9	7
4	8	7	2	9	6	5	1	3
5	9	6	8	3	1	7	2	4
2	1	3	5	4	7	9	8	6
6	2	9	1	5	3	4	7	8
7	4	5	9	8	2	6	3	1
1	3	8	6	7	4	2	5	9

1	4	3	6	5	2
5	2	6	3	4	1
6	3	4	1	2	5
2	1	5	4	3	6
3	5	1	2	6	4
4	6	2	5	1	3

Día 22 · Batalla de cálculo mental

R1: 85, 57, 297, 635 · R2: 180, 400, 280, 297 · R3: 34, 20, 18,5, 9
El 24: 1 2 3 4 → 1 × 2 × 3 × 4 · 3 4 6 8 → (8 − 6) × 3 × 4 · 2 3 5 12 → 12 ÷ (3 − 5 ÷ 2) · 4 4 10 10 → (10 × 10 − 4) ÷ 4 · 1 5 5 5 → 5 × (5 − 1 ÷ 5) · 3 3 8 8 → 8 ÷ (3 − 8 ÷ 3)



¡Gracias por jugar con nosotros!

Esperamos que estos 24 retos os hayan dejado buenas conversaciones, alguna discusión divertida y más de un récord en el sudoku.

En **Integratek** creamos recursos para acompañar el aprendizaje en todas las etapas, también en la adolescencia y en quienes aprenden de una forma diferente.

¿Os ha gustado?

Compartid una foto de vuestro calendario completo o de vuestro reto favorito en Instagram con **#Integratek** y mencionad a **@integratek_**. ¡Nos hará mucha ilusión ver cómo lo habéis vivido!

¿Queréis más recursos?

Encontraréis más guías y materiales gratuitos en **integratek.es**.

Este material es un recurso educativo y lúdico. No sustituye la valoración ni la intervención de un profesional.