



Naiara Briones Araluce

AGUJETAS MATERNALES

*Actividades fáciles y creativas
para mamis ocupadas y sus peques*

LAROUSSE



© texto y fotografías: NAIARA BRIONES ARALUCE

© LAROUSSE EDITORIAL, S. L., 2025

C/ Bac de Roda, 64, 1.ª planta, local B, 08019 Barcelona

www.larousse.es clientes@grupoanaya.com

Edición: Carlos Dotres Pelaz

Diseño y maquetación de cubierta y de interiores: Naiara Briones Araluce

Corrección: Ariel Vándor

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

El carácter intrínseco del juego de manipulación, experimentación o al aire libre hace que alguna de las actividades propuestas en este libro pueda comportar algún riesgo según las circunstancias en que se lleve a cabo. Dicho riesgo es imposible de predecir en el libro y debe ser evaluado en cada situación por los padres o tutores de los menores en el momento de realizar la actividad. La autora y la editorial no se responsabilizan de daños o lesiones que pudieran producirse durante la práctica.

Los descargables de este libro han sido creados utilizando herramientas como Canva y DALL-E para dar vida a ideas creativas y accesibles.

Primera edición digital: 2025

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

ISBN: 979-13-87520-06-9

1E1I



ÍNDICE

PARTE 1

Criar creando, descubriendo, inventando, jugando y disfrutando

¿QUÉ SON LAS AGUJETAS MATERNALES?	9
MULTIPLICANDO EL PODER DEL AHORA	14
CREATIVIDAD: EL SUPERPODER FAMILIAR	17
La luz de la creatividad y el cerebro humano	19
Ayudando a tus peques a encontrar su elemento	20
ABRAZA LA IMPERFECCIÓN	23
SAZONA TU RUTINA CON CREATIVIDAD	24
ARSENAL CREATIVO BÁSICO	26
ORDEN EXPRÉS PARA DISFRUTAR SIN ESTRÉS	30
CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO	32

PARTE 2

ACTIVIDADES: crea, descubre, inventa, juega y disfruta en familia

AGUJETAS DE CREAR: manualidades	37
1. Mundos de algodón	38
2. Dibujos que cobran vida	40
3. De papel a mariposa	42
4. Arte sorpresa	44
5. Dibujos escondidos	46
6. Diseños magnéticos	48
7. Crea y recrea	50
8. Hueveras en flor	52
9. Coronas autoadhesivas	55
10. Velas personalizadas	58
11. Brillante creatividad	60
12. Magia en tu ventana	62
13. Carapalos	64





AGUJETAS DE DESCUBRIR: experimentos

1. Tormenta de nieve en un tarro	67
2. Baile de gotas	68
3. Arco iris en un vaso	70
4. Marejada en un frasco	72
5. Serpiente eléctrica	74
6. Juegos para engañar al ojo	76
7. Mensajes secretos	78
8. Globos misteriosos	81
9. La leche de colores	84
10. Lombarda química	86
11. Lluvia cromática	88
12. Manzana volcánica	90



AGUJETAS DE INVENTAR: juguetes DIY

1. 10 botellas sensoriales	95
2. Pequejuegos sorprendentes	96
3. Plastilina casera	99
4. Globo saltarín	102
5. Peluquería creativa	104
6. Malabares arco iris	106
7. Máquina de espuma mágica	108
8. Lupa de agua	110
9. Palipuzles	112
10. Marcapáginas	114
11. Robot artista	116
12. Botella de la lluvia	118



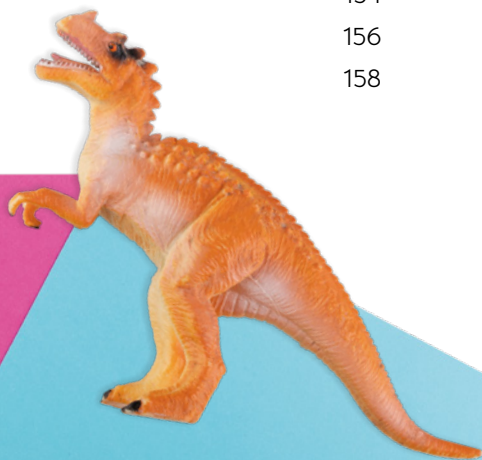


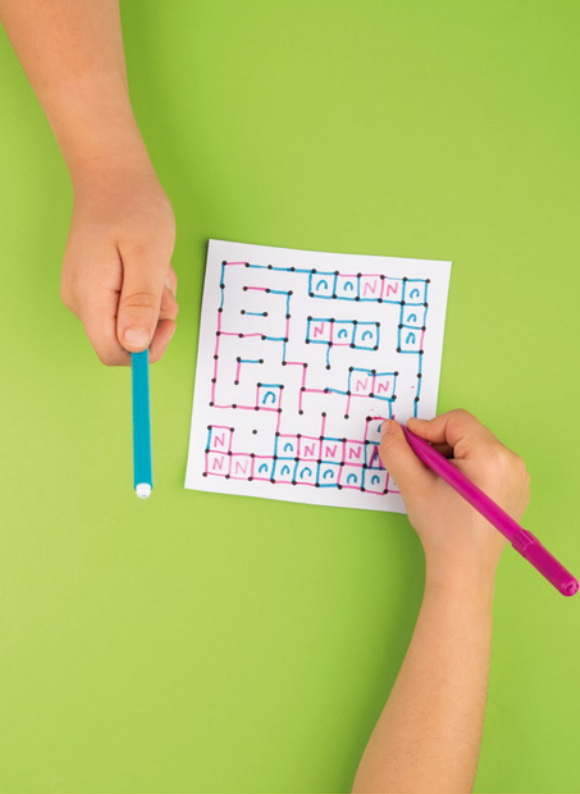
AGUJETAS DE JUGAR: juegos para esperas

1. Detective en la mesa	123
2. ¡Pásame eso!	124
3. Parecidos asombrosos	125
4. Cazacolores	126
5. Palabras prohibidas	127
6. Bingos visuales	128
7. 20 preguntas	129
8. La historia interminable	130
9. Sí/No Blanco/Negro	131
10. Animales aliterados	132
11. Nuestro <i>top ten</i>	133
12. Cajas	134

AGUJETAS DE DISFRUTAR: actividades al aire libre

1. Pulseras silvestres	137
2. Aventuras en un frasco	138
3. Naturaleza creativa	140
4. ¡Pásame esa pompa!	142
5. Comedero para pájaros	144
6. Cazadores de pistas	146
7. Arqueólogos de juguetes	148
8. Rescate polar	150
9. Estación de lavado	152
10. Hotel para insectos	154
11. Ojo al plato	156







Parte 1

AGUJETAS MATERNALES

*Criar criando, descobriendo,
inventando, jugando y disfrutando*



¿QUÉ SON LAS AGUJETAS MATERNALES?



Quizá te estés preguntando qué es eso de las «agujetas maternales», aunque seguro que tu intuición ya te da una pista. Este concepto tiene que ver con el cansancio físico y mental que supone la maternidad. Porque ser madre es agotador. Por supuesto que también es una experiencia maravillosa, llena de momentos que nos transforman y nos hacen crecer de maneras que no imaginábamos. Ser madre nos vuelve más previsoras, empáticas, prácticas y compasivas. Sí, traer una vida al mundo seguramente sea lo más trascendente que hagamos muchas de nosotras. Pero toda esa evolución personal tiene un coste.

Si la vida fuese un videojuego, la maternidad desbloquearía un nuevo nivel de cansancio desconocido hasta el momento. Creíamos saber lo que era estar cansadas... hasta que nos convertimos en mamás. Ese cansancio no es solo físico (que también, sobre todo cuando tienes bebés o niños muy pequeños en casa), sino también mental.

Bueno, esas agujetas son las que nos quedan tras el esfuerzo diario de cuidar, atender y, sobre todo, acompañar a nuestros hijos en su crecimiento, viendo cómo aprenden, tropiezan y siguen adelante cada día. Pero también son las que nos recuerdan que estamos haciendo algo grande, algo que compensa el agotamiento. Este libro está pensado para transformar esas agujetas en momentos creativos, compartidos y llenos de vida. Porque si algo sabemos las madres, es que no queremos que la fatiga del día a día nos impida disfrutar del tiempo con nuestros hijos.

Te voy a contar la primera vez que recuerdo haber experimentado la sensación que dejan las agujetas maternales. Fue unos días después de dar a luz por primera vez. Mi marido se incorporó al trabajo a las dos semanas del nacimiento, y yo me quedé sola con mi hijo con la sensación de no tener ni la más remota idea de lo que estaba haciendo. Cada mañana le tenía que dar unas gotas de vitamina D. Hubo un día en el que me despisté, y casi se me olvida darle su dosis. Y en ese preciso momento me di cuenta de algo: si yo me olvidaba de darle esa vitamina, nadie iba



a dársela. Yo era la persona responsable del bienestar de ese pequeño ser humano que descansaba tranquilamente a mi lado. Ese pensamiento fue el comienzo de mis *agujetas maternales*, que siguen acompañándome a cada paso de mi maternidad.

Seguro que tú también sientes esa profunda responsabilidad de acompañar, supervisar y apoyar el desarrollo de tus hijos en todas las facetas de su vida: su salud, educación, vida emocional, social, creativa y su crecimiento como seres autónomos con valores. Y seguro que me dejo alguna faceta en el tintero.

En cualquier momento del día, si una madre dijera en voz alta en qué está pensando, estoy segura de que el pensamiento nunca sería único. Siempre habría una lista interminable de preocupaciones, tareas y detalles que giran en torno a lo que necesitan nuestros hijos: *¿Qué van a comer hoy? ¿Van bien abrigados? ¿Tienen listo el material para el colegio? ¿Han dormido suficiente? ¿Cómo se habrán sentido con ese comentario que les hicieron? ¿Está la cita con el pediatra ya programada?* Incluso en los momentos de calma, nuestra mente está llena de recordatorios, decisiones pendientes y planes para asegurarnos de que cada necesidad, grande o pequeña, esté cubierta.

Esta carga mental invisible, aunque la llevamos con amor, es agotadora. Es como si siempre tuviéramos varias pestañas abiertas en el navegador de nuestra mente, intentando preverlo todo, anticiparnos a cualquier problema y equilibrar las necesidades de todos los miembros de la familia. Es un trabajo que muchas madres cargamos en silencio, mientras seguimos adelante, cuidando, amando y sosteniendo el mundo de nuestros hijos. Ya lo dijo Silvia Federici: «Eso que llaman amor, es trabajo no pagado».

Y aquí está la cuestión: este trabajo, este esfuerzo diario que sostiene el bienestar de quienes nos rodean, sigue siendo invisibilizado por la sociedad. Durante siglos, los cuidados fueron el trabajo principal de las mujeres, un pilar esencial para el bienestar familiar y social. Sin embargo, con la incorporación de las mujeres al mercado laboral, lo que no generaba beneficios económicos dejó de considerarse valioso. Las amas de casa, que nunca han tenido un salario ni beneficios sociales por su labor, al menos eran reconocidas como tales. Hoy, además de no ser remunerado, el trabajo de los cuidados parece haber perdido su valor como ocupación.

Según el estudio «El coste de la conciliación» de la Asociación Yo No Renuncio, el 57% de las mujeres en España sufre pérdidas salariales al convertirse en madres, debido a reducciones de jornada, excedencias o abandono del empleo. El 64% de las mujeres llega cansada todos los días al trabajo. Además, el 85% dispone de menos de una hora libre al día, lo

que refleja un impacto profundo en la calidad de vida y la salud mental de muchas madres. Estas cifras no son solo estadísticas, son el reflejo de una realidad que afecta a millones de familias. Sin el esfuerzo invisible de quienes cuidan, el mundo simplemente se detendría. Sin embargo, vivimos en un sistema que parece decirnos que, si no producimos, no existimos.

Para cambiar esta narrativa, es esencial implementar medidas como la cotización del trabajo doméstico, un salario específico por cuidados o subsidios para las familias. Estas políticas no solo dignificarían el trabajo de los cuidados, sino que también serían un paso hacia una corresponsabilidad real, permitiendo a las familias conciliar la vida laboral y personal.

A día de hoy, estas políticas siguen sin ser una realidad. Las mujeres estamos más preparadas que nunca y presentes en todos los ámbitos laborales, pero seguimos asumiendo la mayor parte del trabajo de cuidados. Este doble esfuerzo tiene un coste: el 93% de las madres ha tomado decisiones laborales que implican algún tipo de renuncia, ya sea reducción de jornada, excedencias o incluso abandonar el mercado laboral. Intentamos equilibrar nuestras responsabilidades profesionales con las familiares, pero lo que solemos dejar de lado es a nosotras mismas.

A lo largo de mis años como madre, he vivido ambas caras de esta realidad. He pedido excedencias y reducciones de jornada para cuidar a mis hijos y a mis padres, y también he trabajado a tiempo completo fuera de casa mientras seguía siendo la cuidadora principal de mis hijos. Pero es cuando intentas compaginar un trabajo fuera de casa con la responsabilidad de los cuidados en el hogar cuando aparece una sensación de desdoblamiento inevitable. En el trabajo se espera que rindas como si no tuvieras hijos, y en casa, que cuides de ellos como si no tuvieras otro trabajo. Es una fórmula imposible que no solo afecta nuestra salud física y emocional, sino que además nos hace sentir que nunca llegamos a todo, que siempre estamos fallando en algún frente. Y ahí es donde surge esa sensación de ser una «mala madre», una etiqueta que a veces nos ponemos nosotras mismas porque la sociedad nos exige ser perfectas en un rol que, de por sí, es inalcanzable.

El trabajo de cuidar, lleno de amor y dedicación, lleva generaciones siendo invisibilizado. Sin embargo, ese esfuerzo tiene un coste personal que pasa por renunciar



al autocuidado. Muchas madres posponemos nuestras necesidades para priorizar las de nuestros hijos: quizá no recordamos la última vez que nos compramos ropa para nosotras, pero ellos siempre van bien vestidos. Tal vez hace meses que posponemos nuestra revisión médica, pero jamás olvidamos una cita para ellos.

Al convertirnos en madres, el mundo parece esperar que nos pongamos en segundo plano, sin quejas, pero también sin reconocimiento. Y si alguna vez nos atrevemos a expresar lo agotador que puede ser, nos recuerdan rápidamente que hemos escogido ser madres, como si esa decisión nos despojara del derecho a sentirnos desbordadas. Pero nadie debería tener que elegir entre su bienestar y el de su familia.

Pero seguimos adelante, porque sabemos que nuestra dedicación da a nuestros hijos una base sólida para crecer. Sin embargo, eso no significa que no cueste o que no sea agotador. Este libro no pretende romantizar esa carga ni minimizar el esfuerzo que implica criar y cuidar. Más bien es una pequeña contribución para aliviar, aunque sea un poco, esa sensación de estar siempre intentando encontrar un equilibrio imposible, de ser todo al mismo tiempo: proveedoras, educadoras, cuidadoras y creadoras de momentos perfectos en familia, dignos de una cuenta de Instagram.

Mientras la sociedad cambia y seguimos luchando por visibilizar nuestra labor y reclamar el valor que merece, este libro quiere ser una herramienta que te acompañe en el día a día. Considera estas páginas un manual, de «mala madre» a «mala madre», pensado para maximizar el tiempo que tenemos con nuestros peques, que a menudo es escaso. Creo firmemente que, como mujeres, debemos unirnos y aportar lo que mejor sabemos hacer. Ya que la creatividad parece ser lo mío, esta es mi forma de contribuir: con propuestas sencillas, bonitas y prácticas, diseñadas para hacer la vida un poco más fácil y la crianza un poco más llevadera.

Las agujetas maternas, con todo su peso, también tienen una cara positiva: nos hacen inconformistas, nos impulsan a buscar soluciones, a reinventarnos y a querer ser siempre nuestra mejor versión como madres. Estas páginas están llenas de actividades diseñadas para que, entre risas y creatividad, podamos aligerar el peso de la rutina y el cansancio. Porque, al final, no se trata de llegar a todo de forma impecable, sino de encontrar en ese camino de la rutina diaria los momentos que nos conectan, nos hacen reír y nos recuerdan por qué merece la pena todo este esfuerzo.







MULTIPLICANDO EL PODER DEL AHORA

Queremos exprimir el tiempo con nuestros peques. Queremos que ese tiempo sea especial. Acompañarlos. Estar presentes. Ayudarlos a descubrir quiénes son y a que cuenten con nosotras en cada paso de su vida. Esto requiere un tiempo y un nivel de dedicación de los que muchas veces no disponemos. A menudo tenemos la sensación de vivir en una carrera de obstáculos, siempre pendientes de la hora y con algo importante que hacer. La rutina no perdona, y es agotadora: desayuno, colegio, trabajo, merienda, extraescolares, citas médicas, un rato de parque, deberes, baño, cena, cuento, dormir..., y a volver a empezar.

El tiempo de calidad que pasamos con nuestros hijos a lo largo de la semana es, a veces, escaso. Ya no estoy hablando de la «rutina de supervivencia» que supone llegar a todo con la lengua fuera. Me refiero a disfrutar de tiempo en familia sin mirar la hora cada 3 minutos porque estamos llegando tarde a algún sitio. A todos nos gustaría tener más tiempo de este tipo con nuestra familia, pero muchas veces la cantidad no es algo que podamos decidir. Lo que sí está a nuestro alcance es la calidad, es decir, lo que hacemos con ese tiempo. No es lo mismo pasar un domingo por la tarde viendo la tele, que haciendo una actividad juntos. No hablo de grandes planes o de viajes. Hablo de pasar tiempo juntos y disfrutar de la compañía de nuestros hijos.

Siempre que he dispuesto de más tiempo para invertir en mi familia (tiempos de bajas por maternidad o excedencias por cuidados) he dedicado una parte de él a elaborar recursos en distintos formatos (*posts* en mi blog y publicaciones para redes sociales) para dar ideas a las familias que quieren pasar tiempo juntos haciendo actividades creativas. Todo empezó a finales de 2019, cuando decidí comenzar a compartir experiencias a través de un blog que titulé «Agujetas maternales». El nombre era una evolución de otro blog que creé cuando era más joven y no tenía peques, llamado «Agujetas mentales», en el que reflexionaba sobre diferentes aspectos del arte, la creatividad y la vida en general. Mi segundo blog no podía ser más que una evolución del primero, ya que quien lo escribía era una evolución a madre



de aquella eterna estudiante de Bellas Artes que siempre estaba haciendo fotos, escribiendo pensamientos y visitando salas de exposiciones. En aquel momento me encontraba de excedencia por los cuidados de mi hija mediana. Los contenidos que subía iban teniendo cierta aceptación, pero no empecé a tener una visibilidad notable hasta que llegó la pandemia. Las familias nos vimos encerradas en casa con nuestros hijos por tiempo indefinido, sin poder salir a la calle. Mi iniciativa fue compartir diariamente a través de mis redes sociales las actividades que hacía en casa con mis hijos: proyectos creativos, recetas, experimentos, juegos... Y fue entonces cuando me di cuenta de que todas las familias queremos pasar tiempo de calidad juntos, pero no siempre encontramos el momento de planificar, decidir y preparar las actividades o planes que llevar a cabo en ese tiempo.

El confinamiento pasó, pero las familias seguimos necesitando compartir tiempo de calidad. Uno de los mensajes que más me mandan las madres que contactan conmigo a través de redes sociales es: «Gracias por tus ideas. Me encanta hacer cosas con mis hijos, pero no tengo tiempo de preparar nada». Esa aceptación y agradecimiento han sido el motor para este proyecto, pensado para acompañarte y ayudarte a disfrutar más de esos momentos con los tuyos.

La creación de este libro ha supuesto una verdadera explosión de agujetas maternas en mi propio núcleo familiar. He pensado, escrito, diseñado y corregido su contenido desde lugares tan variopintos como la cama (mientras dormía a mis hijos), el hospital (mientras acompañaba a mi padre ingresado), cafeterías (a las que tenía que escapar para poder trabajar tranquila sin un continuo «¡mami!!!!!!!» de fondo), y desde mi estudio (con el portátil encendido a altas horas de la madrugada las jornadas que los peques enfermos no me habían dejado ni un minuto para trabajar en el libro durante el día). Ha sido un esfuerzo agotador, pero también la prueba del compromiso y amor con el que las madres sostenemos a nuestras familias incluso en los momentos más difíciles.

Las agujetas maternas nos hacen fuertes, aunque esa fortaleza no debería ser una exigencia constante ni una carga asumida en silencio. Este libro no busca añadir a tu lista de tareas su lectura; al contrario, quiere ser un respiro, una invitación a disfrutar de lo mejor que la maternidad puede ofrecer: tiempo compartido, conexión y creatividad en familia. Porque si hay algo que las madres sabemos, es que con creatividad podemos transformar lo ordinario en extraordinario. La creatividad es el verdadero superpoder de las familias: la herramienta que nos ayuda a conectar, disfrutar y hacer que cada momento juntos cuente. Y estas páginas están aquí para ayudarte a aprovechar al máximo ese poder.

