



PRESCRIPCIÓN
PARA
EL **JUEGO**

GUÍA PARA EL **CUIDADOR**



Desarrollo mediante el juego

Los niños crecen en un mundo de incógnitas. En sus primeros años, el juego los ayuda a desarrollar habilidades en preparación para las incógnitas del futuro. El período que abarca desde el nacimiento hasta los 3 años es el más importante para el desarrollo del cerebro; al probar cosas, fracasar y volver a intentarlo, igual que sucede al construir, derribar y realizar intercambios divertidos con sus cuidadores, hermanos y compañeros de juegos, los niños aprenden.

Descubren los límites y la autoexpresión, la confianza, la resiliencia y las habilidades de comunicación, entre otras cosas.



Es sorprendente la cantidad de habilidades **importantes y complejas** que se construyen mediante el juego.

Habilidades emocionales

Al jugar a las escondidillas, los niños viven de primera mano la emoción y la sorpresa, y aprenden a confiar (¡no tienen ninguna duda de que alguien los encontrará!). En los juegos con espejos, descubren la conciencia de sí mismos. **Estas son habilidades de naturaleza emocional que conducen a una mayor felicidad, seguridad y capacidad de enfrentar situaciones difíciles.**

Habilidades cognitivas

Piensa en los rompecabezas, los laberintos, los juegos de memoria y los dibujos incompletos. Los rompecabezas desarrollan las habilidades de resolución de problemas. Los juegos de memoria ejercitan la memoria. Por otro lado, los peques tienen que planificar e imaginar algo que no existe a la hora de completar un dibujo. ¡Eso es algo bastante complejo! **Las habilidades cognitivas son, en pocas palabras, nuestra manera de aprender.**

Habilidades creativas

A la hora de colorear una página en blanco, hacer modelos de plastilina o construir con bloques, los peques ponen a funcionar su imaginación y encuentran maneras de expresarse. **Contar con habilidades creativas robustas les permite proponer nuevas ideas para los desafíos que enfrentan.**

Habilidades físicas

Jugar tomando el papel de animales, saltar, aplaudir, dar vueltas y pararse en un pie como un ave son actividades divertidas que desarrollan la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio. **Darse cuenta de que son capaces de hacer algo desarrolla la confianza de los peques y les genera alegría y satisfacción.**

Habilidades sociales

Los niños aprenden a compartir y cooperar cuando toman turnos. Jugar a interpretar una fiesta de té fortalece su consideración y comunicación al servir a los demás y recibir su atención. **Las habilidades sociales bien desarrolladas nos permiten tener relaciones sanas con familiares y amigos, una fuente muy importante de felicidad.**

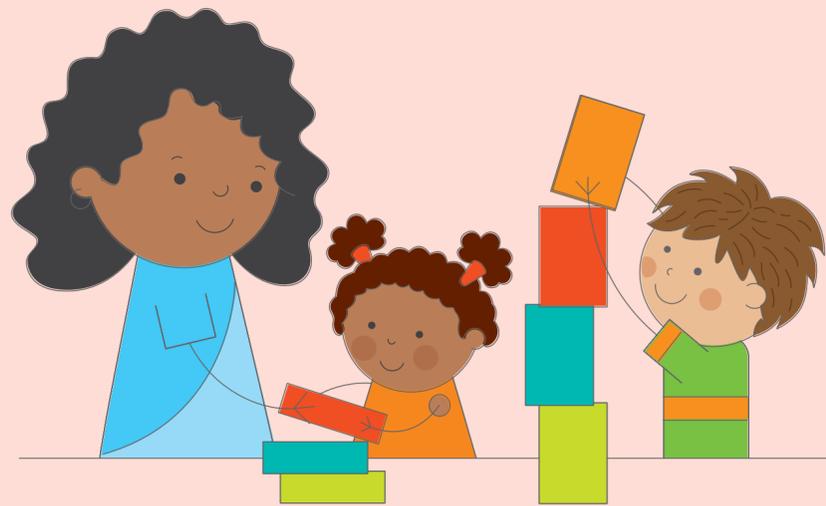




Cultiva el juego en cualquier momento y lugar

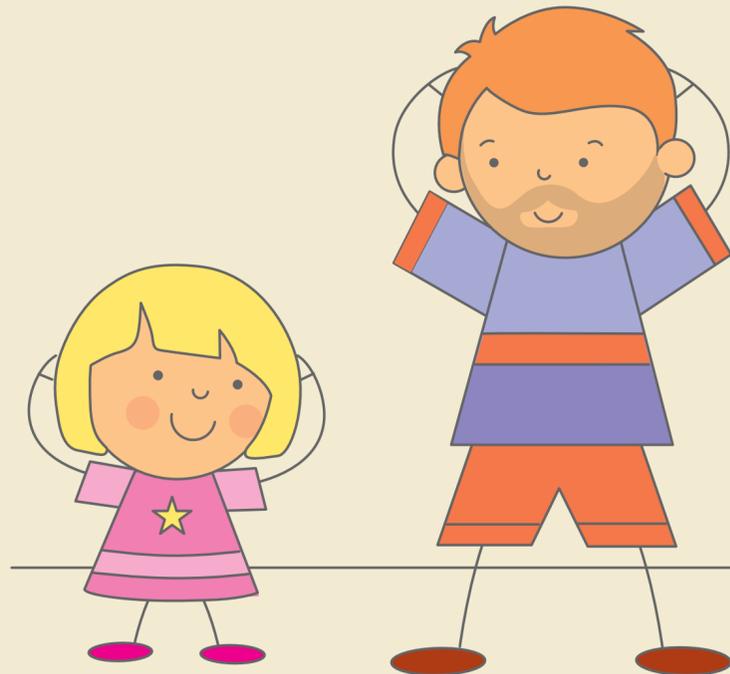
Todos estamos ocupados, pero, por suerte para ti, el juego es divertido y, en gran medida, responsable del desarrollo de tu peque. Por eso, te invitamos a tomar pausas de 5 minutos 3 veces al día para incluir un poco de felicidad en tu agenda. No necesitas juguetes caros ni demasiado espacio: basta con que reserves el tiempo y te diviertas.

A continuación te presentamos algunas formas de incorporar momentos de juego en tu día...



¡CONSTRUIR POR LA MAÑANA!

- 1** Construye una torre. Usa lo que tengas a la mano.
.....
- 2** Invita a tus peques a hacerla más grande.
.....
- 3** ¡Es hora de derribarla y comenzar de nuevo!



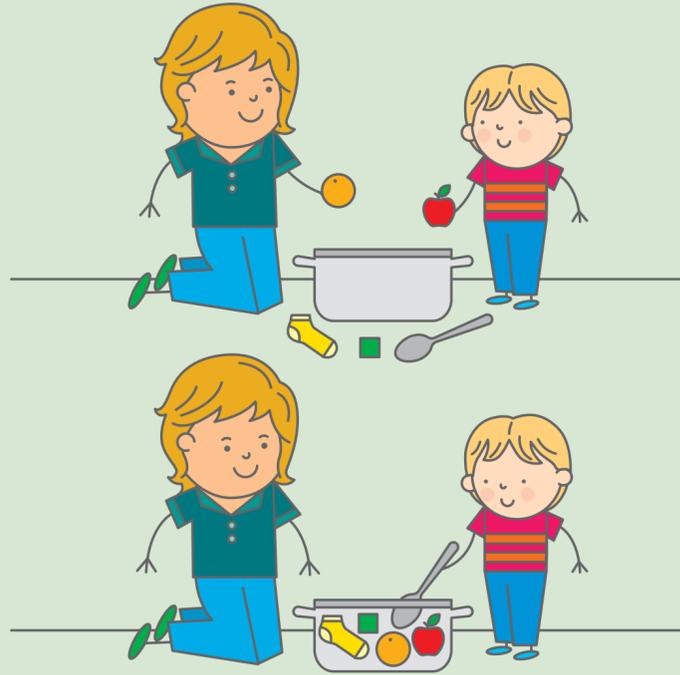
¡JUEGO DE ESPEJOS A LA HORA DE LA COMIDA!

- 1** Muerde un gran bocado y, después, cúbrete la nariz con tu cuchara.
.....
- 2** Toca la mesa con un dedo. Luego, muerde un bocado pequeño.
.....
- 3** ¡Mira lo que puede hacer tu peque! Permítele dirigir el juego primero mientras replicas sus movimientos como si fueras su imagen en el espejo.



¡INTERPRETAR ANIMALES A CUALQUIER HORA!

- 1** Pide a tu peque que haga como si volara. ¡Es hora de ser un pájaro!
.....
- 2** ¡Y ahora hay que caminar a paso lento, como los elefantes!
.....
- 3** ¡Guau, guau! Pídele que adivine qué eres ahora.



¡HACER SOPA PARA CENAR!

- 1** Mientras cocinas, ¡hagan "sopa" con cualquier cosa!

- 2** Un juguete, un calcetín... ¡Lo que sea!

- 3** Fortalece las habilidades de memoria: pide a tu peque que coloque los "ingredientes" de nuevo en su lugar.

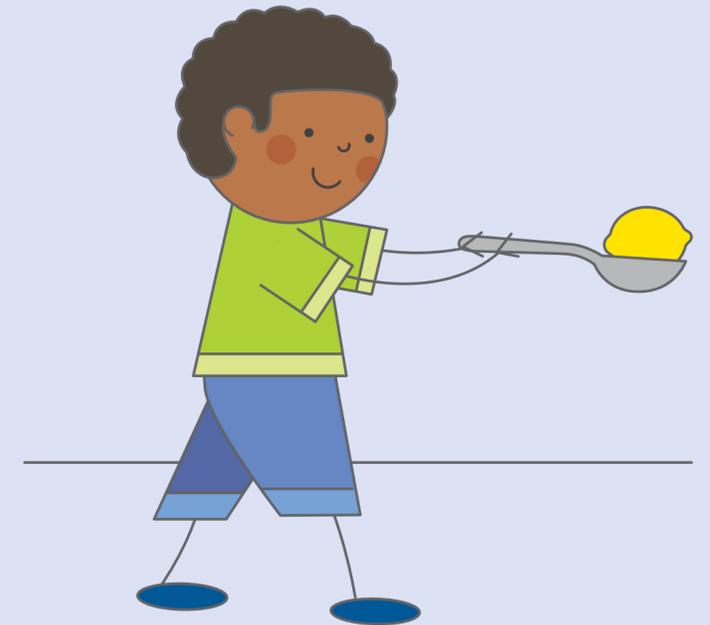


¡CONCIERTO DESPUÉS DE CENAR!

- 1** Pon un poco de arroz en una botella de plástico vacía. Pon algunos frijoles secos en otra botella. Cierra bien ambas.

- 2** ¡Agiten, agiten, agiten!

- 3** Oye, ¡también pueden tocar los tambores!



1...2...3...

¡EQUILIBRIO ANTES DE IR A DORMIR!

- 1** Dale a tu peque una cuchara para servir con un limón encima y mira qué tan lejos puede llegar con todo eso.

- 2** ¡Fantástico trabajo! Ahora inténtenlo con otros objetos.

- 3** Esta actividad resulta más adecuada para peques de 24-36 meses.

Más ideas

Juega a encontrar el objeto escondido durante el desayuno.

Coloca una hojuela de cereal o un juguete que tengas cerca debajo de dos vasos opacos. Pide a tu peque que encuentre el objeto. Añade objetos y vasos a medida que crezca tu peque. Dale también la oportunidad de dirigir el juego.

Busquen tesoros durante los viajes.

¿Qué es eso que señala tu peque al mirar por la ventana? Llámalo por su nombre.

¿Qué otras cosas pueden ver?

Jueguen a la hora de dormir.

Jueguen a encontrar la prenda escondida al desvestir a tu peque para ir a la cama. ¿En dónde está el zapato? ¿En dónde está la camiseta?



¡Haz que jugar sea DIVERTIDO!

Ya sea que estén jugando libremente, siguiendo reglas o hacia un objetivo de aprendizaje, déjate guiar por tu peque.

Puedes seguir su juego, motivarlo, mostrar interés y ayudar si ves que comienza a sentirse frustrado, considerando que el juego es más provechoso para él cuando tiene el control.

Solo recuerda que no hay formas correctas ni incorrectas de jugar. Si la actividad logra mantener su atención, ¡estará aprendiendo! Si ves que pierde el interés, ¡es hora de cambiar de juego!