

Sesión 6

EL PODER DEL JUEGO

Jugar es como los niños **aprenden** y se **expresan**.

El tiempo de juego activo, como bailar o correr en el parque, mejora el **desarrollo físico** de los niños. Jugar solos ayuda a los niños a aprender independencia; jugar con sus compañeros ayuda a los niños a aprender a **tomar turnos, compartir y socializar**; y jugar con uno de los padres u otro adulto ayuda a los niños **desarrollar vocabulario, aprender normas sociales y sentirse especiales y amados**.



REFLEXIONE

- 1 **¿Qué recuerda sobre el juego con sus padres u otros cuidadores cuando era niño/a?**
- 2 **¿Cómo se ve cuando juega con tu hijo/a ahora?**
- 3 **¿Cómo se siente cuando está a cargo y la gente sigue su ejemplo?**

APRENDA



Todos los niños necesitan cierta cantidad de atención. Si no reciben atención por las cosas positivas y apropiadas que hacen, harán casi cualquier cosa para intentar llamar la atención con conductas negativas. Al jugar con su hijo/a, le está brindando una atención positiva que contribuye a su desarrollo y a su relación.

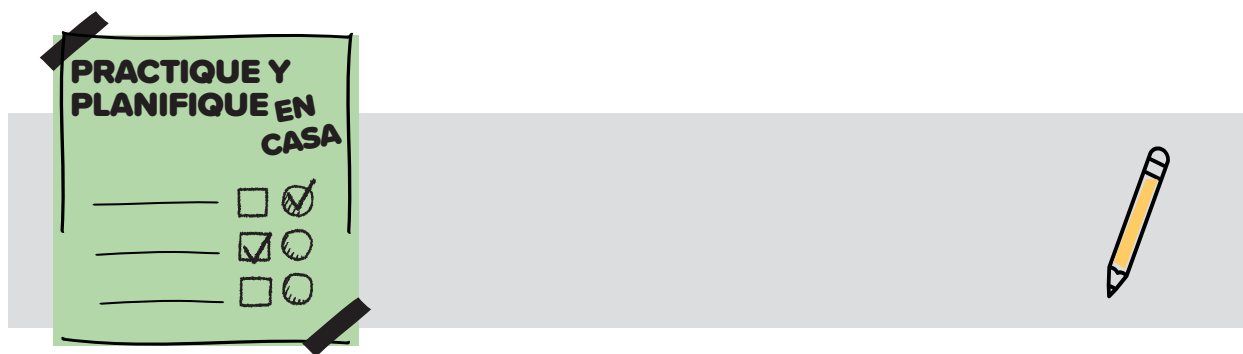
Invitamos a los padres a jugar con sus hijos al menos 10 minutos todos los días utilizando una estrategia, llamada **Habilidades DIVERTIDAS**, que permite que los niños estén “a cargo” y que les brinda una poderosa atención positiva.

- (F) **Siga el ejemplo de su hijo/a**
- (U) **Usted hace lo que su hijo/a hace.**
- (N) **¡Narre o diga lo que usted ve y oye!**

Para muchos adultos, jugar con niños no es algo natural. ¡Está bien! Haga su mejor esfuerzo para relajarse y divertirse.

¿¿SABÍA QUE??

- ➡ Los niños pequeños son curiosos y creativos. Están ansiosos por explorar en casa y en la escuela, y les encanta usar su imaginación como una forma de comprender el mundo que los rodea.
- ➡ Los niños que tienen tiempo de juego especial con sus padres y cuidadores como parte de su rutina diaria tienen una mayor capacidad para seguir instrucciones, tienen mejores relaciones con otros niños y adultos y obtienen mejores resultados en la escuela.
- ➡ Los médicos recomiendan que los niños jueguen una hora activamente todos los días y que los cuidadores hagan un plan para el tiempo frente a la pantalla y el uso de los medios de entretenimiento. Un plan puede ayudar a los cuidadores a estar al tanto de lo que ven o juegan los niños y garantizar que las pantallas no desplacen actividades importantes, como dormir, pasar tiempo en familia y hacer ejercicio.



¡Aquí hay más información sobre cómo usar las habilidades DIVERTIDAS con niños pequeños!

F SIGA el ejemplo de su hijo/a.

Deje que su hijo/a se haga cargo de con qué quiere jugar y de lo que quiere hacer (por ejemplo, que su hijo/a diga: “¡Bailemos!” o “Usa este sombrero”).

Trate de ser abierto y disfrutar cuando sus hijos sean chistosos o creativos (por ejemplo, “Mis burbujas van a la luna”).

Evite hacer muchas preguntas o corregir lo que dice su hijo/a.

U USTED hace lo que su hijo/a hace.

Si su hijo/a construye con bloques, usted también construye. Si ellos conducen automóviles, usted también conduce. ¡Se trata menos de imitar y más de unirse!

N ¡NARRE o diga lo que usted ve y oye!

Esto puede parecer extraño al principio, pero es una forma muy poderosa de prestarle atención a sus hijos y, con el tiempo, a la mayoría de los niños les encantará.

Puede intentar actuar como un comentarista deportivo:

“Estás usando un estetoscopio para escuchar mi corazón”. O repita lo que dice su hijo/a, como un loro.

Niño: “Estoy revisando tu corazón”.

Cuidador: “Sí, estás revisando mi corazón”.



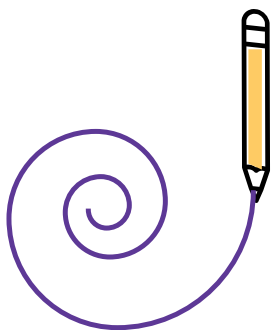
Deje ir los pensamientos que consumen su mente y simplemente colóreee (¡dentro o fuera de las líneas!).



Complete esta frase...

Siento alegría cuando

.



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!