

Familia Sana, Familia Feliz



Los niños y sus juegos

Los niños aprenden mejor cuando se divierten. Por eso es que al juego se le llama algunas veces el "trabajo" de la niñez.

Al jugar, los niños exploran el mundo que les rodea, a la vez que estimulan su mente y cuerpo y aprenden destrezas importantes necesarias para un desarrollo y crecimiento saludable.

Los juegos pueden ser físicos, como caminar, correr, bailar o brincar. Este tipo de actividades ayuda a desarrollar la coordinación y el equilibrio. Por otra parte, juegos menos activos como colorear, recortar, armar rompecabezas y hacer figuras con plastilina ayudan a desarrollar habilidades visuales, motrices y de raciocinio. Mientras que actividades como leer y cantar son importantes para el desarrollo lingüístico de los niños.

A los pequeños les gusta jugar más cuando están acompañados. De hecho, algunas veces son los adultos los que necesitan iniciar el juego con sus niños. Sólo hasta que tienen alrededor de 3 años es cuando los niños empiezan a disfrutar los juegos con otros niños. Hasta entonces, disfrutan de la interacción individual con adultos cariñosos.



Sin duda, es a través del juego que los padres pueden conectarse y establecer vínculos importantes con sus hijos. De ahí la importancia de fomentar los juegos y que padres e hijos se diviertan jugando juntos.

Dedique unos minutos cada día para hacer algo con sus niños: vayan al parque, monten en bicicleta o salten la cuerda. Empiecen haciéndolo durante 10 ó 15 minutos y, poco a poco, aumenten el tiempo que pasan haciendo este tipo de actividades hasta que lo hagan por 1 hora diariamente.

Limiten el tiempo que pasan en actividades sedentarias, como mirar la tele, sentarse a usar la computadora o jugar videojuegos. En cambio, salgan a caminar por el vecindario, enciendan la radio y bailen o jueguen con la pelota.

Es importante que los padres recuerden que cuando sus niños están jugando y divirtiéndose también están aprendiendo. Aún cuando sea una actividad ruidosa, se ensucien y hagan mucho desorden, el juego es una parte muy importante del desarrollo infantil.

Con usted de la mano, sus hijos crecerán sanos, activos y felices.

*Puede escuchar este y otros mensajes para padres,
llamando a AsisTel, 1-800-514-4494, la línea gratuita de educación
de la Universidad de California.*