



Save the Children

# A TU LADO

# ¿CÓMO PROMOVER EL OCIO Y EL JUEGO EN CASA?

Guía para madres y padres



[savethechildren.es](http://savethechildren.es)



# ¿CÓMO PROMOVER EL OCIO Y EL JUEGO EN CASA?

En un momento en el que niños y niñas han perdido sus oportunidades habituales de juego, tanto al aire libre como en otros lugares fuera de casa, es necesario crear nuevos espacios de juego en el hogar para garantizar su bienestar. El juego no es solo diversión o entretenimiento, es una actividad fundamental para el desarrollo de nuestros hijos e hijas y para su relación con las personas y el mundo que les rodea. Así que deberíamos animarles a seguir jugando, a explorar nuevos juegos, solos o en compañía de la familia, adoptándolo a cómo lo veníamos haciendo hasta ahora.

Ya no tienen el contacto habitual que tenía con sus amigos y amigas de manera que muchas de las opciones de juego han desaparecido, pero, por otro lado, tienen la oportunidad de compartir tiempo y juegos con sus padres, madres y hermanos, aquello que tanto ellos como nosotros hemos podido desear en muchos momentos. Así que aprovechemos el momento.

Para ello te proponemos estas 10 recomendaciones.

## 1. Establecer horarios y rutinas

Es importante acordar y establecer junto con los hijos y las hijas unos horarios marcados para jugar, leer, hacer ejercicio, estudiar, etc. y que los tengan escritos en un lugar visible de la casa.

## 2. Dedicar tiempo para jugar con los niños y niñas

Dedica al menos una hora por la mañana y otra por la tarde para jugar con tus hijos e hijas. Recuerda que no hay juegos solo de chicos o de chicas, y que lo importante es pasar el tiempo, divertirse y olvidarse de las preocupaciones durante un rato en familia.

## 3. Utilizar el juego para preguntar por su estado de ánimo

Durante el juego es un buen momento para saber cómo se encuentran vuestros hijos e hijas. Todas las personas necesitan contar cómo se sienten, ellos y ellas también.

## **4. Transformar acciones cotidianas en juego**

Llamar a los abuelos, cocinar juntos, regar las plantas, etc. pueden hacerles desconectar por un tiempo de la realidad. ¡Hasta lavar los platos puede ser divertido! Una persona los mete en agua, otra enjabona, otra mira si ha quedado bien, otra seca... ¡Todos y todas participan!

## **5. Hacer ejercicio diariamente**

La salud mental y física están muy relacionadas. Haz ejercicio con tus hijos e hijas (una tabla de gimnasia simple, unos toques al balón, empezar con un poco de estiramientos, un baile con una música que les guste a niños y niñas y otro día a mayores) y os vendrá bien a todos tanto para el cuerpo como para el ánimo.

## **6. Realizar manualidades con los niños y niñas**

Dedica al menos un par de días a la semana a la realización de alguna manualidad. Desde realizar dibujos hasta hacer galletas. Se pueden aprovechar materiales reciclables que se vayan generando en casa, rollos de papel del WC, cajas de cartón, revistas viejas, etc.

## **7. Incentivar el juego individual**

Los niños y niñas también tienen que tener su momento para que jueguen solos, así aumentan su independencia y autonomía, así como su creatividad. Empiezan a tomar sus propias decisiones, y a darse cuenta que a veces funcionan y otras no. Es un aprendizaje continuo.

Puede que estos días reclamen más nuestra atención, pero anima a que jueguen solos.

## **8. Limitar el uso de las nuevas tecnologías**

No tenemos que prohibirlas, pero sí hacer un uso adecuado de las nuevas tecnologías. Es bueno que mostremos interés y conozcamos los videojuegos a los que suelen jugar y consensuar un horario: cuánto tiempo y cuándo. En ese momento tanto adultos como niñas y niños pueden usar sus pantallas.

Seamos conscientes del tiempo que le dedicamos al día, especialmente, debemos dar ejemplo a niños, niñas y adolescentes. Internet es una herramienta para aprender y socializar, pero no puede ser el centro de su diversión.

Acompañémosles en el uso seguro y responsable de las tecnologías, ahora más que nunca. Esta es una oportunidad estupenda para dialogar, prevenir de situaciones de riesgo y desarrollar una actitud sana ante las tecnologías, internet y las redes sociales.

## 9. Jugar a algún juego de mesa toda la familia

Es importante que dediquemos un momento en el que toda la familia podamos compartir tiempo de jugar juntos. Los juegos de mesa son una excelente oportunidad. Gracias a ellos podemos aprender, podemos mejorar nuestro vínculo familiar y mejorar nuestra comunicación.

## 10. El aburrimiento no tiene que ser negativo

Si seguimos las recomendaciones anteriores, también podemos dejar que nuestros hijos e hijas tengan algunos momentos de aburrimiento. Les servirá para desarrollar su creatividad y dejar volar su imaginación.

# QUÉ TENER EN CUENTA AL JUGAR EN FAMILIA

Niños y niñas van cambiando su forma de jugar según van creciendo. Cuando son muy pequeños empiezan con juegos de repetición, por el simple placer de jugar. Después desarrollan el juego simbólico, de imitación, y según se hacen mayores y van aprendiendo prefieren juegos de azar, y juegos con instrucciones y reglas. Aquí os dejamos algunas propuestas separadas por edades:

### De 0 a 3 años

El papel de la familia es crear un entorno favorable, que le permita al niño o niña explorar el mundo, jugar y expresarse de manera libre y segura. Podemos usar el juego para representar los momentos importantes que se viven en la vida cotidiana. Por ejemplo: el momento de la comida, del cambio de ropa, de bañarse, de acompañar a los padres y madres en las actividades cotidianas.

- Crear espacios seguros con objetos y materiales adecuados para que el bebe pueda disfrutar el placer de actuar y transformar los objetos, experimentar el movimiento de su cuerpo y el movimiento de los objetos.
- Títeres de mano.
- Leerles muchos cuentos.
- Tocar texturas: esponjas, madera, fruta, telas, etc.

## De 4 a 6 años

Les gusta mucho representar su día a día mediante imágenes. Pintando y hablando constantemente van creando su mundo. Desarrollan gran interés por su propio cuerpo y por el de las personas que le rodean.

- Dibujar retratos: Uno posa y los demás le dibujan. ¿Cuál ha quedado más gracioso? ¿Cuál nos gusta más?
- Desfile de disfraces: ¡Todo vale! Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.
- Plantar una lenteja: Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo sobre algodón mojado. Espera unos días y... ¡sorpresa!
- Monta una cabaña: Recopila telas y mantas y haz una cabaña donde contar historias y tomar la merienda.

### **Manualidades. Hay muchos tutoriales en Youtube:**

- Peces de papel: <https://www.youtube.com/watch?v=uij1NmWPBII>
- Pasta o masa de sal: [https://youtu.be/R\\_DpDb4swPM](https://youtu.be/R_DpDb4swPM)

### **Cuentos para trabajar las emociones en Youtube:**

- El dinosaurio de Daniel. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=3WYeQS1pqb0>
- El monstruo de colores. Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_\\_NmMOkND8g](https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOkND8g)
- La reina de los colores. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=bUveyaTy8ko>

## De 7 a 11 años

En estas edades mejoran su capacidad de cooperar y coordinar su punto de vista con el de otras personas. Hay que pensar en juegos colectivos que no sean competitivos y que se les de valor a la superación.

- Escribo mi diario. ¿Y si escribimos un diario de estos días? Podemos escribir entre todos un diario o un cuento de lo que estamos viviendo.
- Entrevistar a un famoso: Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas. Disfrázate y coge un micro.
- Esconder mensajes bonitos por la casa. Esconde mensajes sorpresa por la casa, le sacarás una sonrisa a quien encuentre el papelito.
- Inventar una coreografía: Escoge tu canción preferida y márcate unos bailes.
- Grabar un programa de radio: Imagina que tienes un programa de radio ¿Qué contarías a tus oyentes? ¿Qué música pondrías? Grábalo y diviértete escuchándolo.

### Manualidades, tutoriales en Youtube:

- Pompones de lana. <https://www.youtube.com/watch?v=njj4BSErHlM>
- Aviones de papel. <https://youtu.be/DJLsE9kGYY8>

## De 12 a 18 años

La adolescencia es un periodo básico para la formación, el desarrollo y descubrimiento personal. El juego empieza a perder importancia entre los jóvenes a partir de los doce años y las tecnologías empiezan a sustituir al juguete tradicional. Pero todavía hay muchos juegos que les gustan.

- Los juegos de mesa de siempre: damas, mus, ajedrez, parchís, etc.
- Juegos de estrategia y de cultura general.
- Juegos online: Juegos para el cerebro. <https://www.gamesforthebrain.com/spanish/>
- El mundo de los puzzles. ¿Quieres saber cómo se hace el cubo Rubik? <https://bit.ly/2QEYogr>  
// El mundo de las palabras. Apalabrados (es en el móvil) <http://www.apalabrados.com/>

### Tutoriales online:

- Trucos de magia. Deja a todos boquiabiertos! <https://youtu.be/IMERDJg2TTw>
- Trucos de mates. <https://youtu.be/Hxg8wxnjRcM>

### Y propuestas para todas las edades:

- Pasea por el planeta en Google Earth. <https://www.google.com/earth/>
- Pasea por la galaxia en Google Sky. <https://www.google.com/sky/>

## ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA CON NIÑOS Y NIÑAS



<https://bit.ly/33FidJA>



Save the Children