

Courses on Sesame Workshop will be temporarily unavailable from June 26 to July 8 for maintenance.

[Click here for more info](#)



 Artículos

Crecer y aprender al jugar

Aprender al jugar

La crianza de los hijos

Cuidado infantil

Niño pequeño (de 1 a 3 años)

Niño de Kindergarten (de 5 a 6)

Preescolar (de 3 a 5)

Bebé (de 0 a 1 año)

A los niños les encanta jugar. Mientras juegan podemos ayudarlos a explorar el mundo que los rodea y a practicar destrezas importantes.

Healthy Minds and Bodies / Parenting / [Crecer y aprender al jugar](#)

Los niños nacen predispuestos al juego; eso se puede apreciar desde temprana edad. Incluso a los pocos meses de edad, la curiosidad de los bebés por el mundo que los rodea es evidente cuando tratan de agarrar objetos, imitar expresiones faciales, sonidos y sonrisas. Su cerebro en desarrollo anhela estas conexiones juguetonas que también ayudan a desarrollar su sentido de seguridad y confianza.

Esa curiosidad basada en el juego para explorar el mundo continúa a medida que los niños crecen. Los juegos sirven como vehículo para el crecimiento y desarrollo de los

niños. Al jugar, los niños aprenden a controlar sus sentimientos, adoptar nuevas perspectivas, pensar con flexibilidad, resolver problemas y mucho más. Por eso es importante que los padres y cuidadores apoyen, estimulen y den ejemplos de las muchas formas de jugar. Considere estas ideas de juegos con los niños.

- *Una torre para conocernos* Jugar ayuda a los niños a pensar en nuevas formas de hacer las cosas, descubrir perspectivas diferentes y crear destrezas de cooperación. Hagan una torre usando bloques, recipientes, vasos de cartón o cualquier otra cosa que tengan a la mano. Túrñense para añadir cosas a la torre, y en cada turno digan algo de sí mismos. A medida que la torre crece, el vínculo afectivo también crecerá.
- *De manera diferente* Añada juego a sus tareas diarias. Invite a los niños a que le ayuden a pensar en diferentes formas de hacer las cosas. En vez de doblar toallas, pueden enrollarlas. En vez de caminar para recibir el correo, ¡pueden saltar como conejitos! ¿Qué otras tareas pueden hacer creativamente como si fuera un juego?
- *¡Imagínalo!* Los juguetes que compran en la tienda pueden ser especiales, pero no subestimen los objetos que tienen en la casa, para jugar con ellos. Con un poco de imaginación los tazones se convierten en tambores; los cojines pueden ser paredes de castillos, y una caja es *definitivamente* una cueva misteriosa.
- *Pausa para jugar* Cuando los niños, o los adultos, tengan grandes sentimientos como frustración o tristeza, una actitud divertida puede hacerlos sentir mejor. Dibujen juntos un círculo en una hoja de papel. Dentro del círculo dibujen un botón de "Pausa" y una flecha de "Jugar". Cuando las cosas se sientan serias o estresantes, "presionen" el botón "Pausa". Respiren profundo y piensen en cómo abordar la situación de manera divertida. Luego presionen el botón "jugar". ¿Pueden convertir ese momento estresante en un juego?

Juguemos... aunque ya seamos adultos

Todos sabemos que los niños buscan orientación de los padres y cuidadores para casi todo incluyendo el juego. A veces es difícil despertar nuestro lado juguetón, pero merece el esfuerzo. Piense en lo siguiente:

- *Redescubrir* Podemos ejemplificar un juego redescubriéndolo nosotros mismos. Las personas mayores pueden ver los juegos de diferente manera, y es normal. La clave es encontrar y hacer con regularidad las cosas que nos den alegría. Considere unirse a un equipo de deportes recreativos, un club de lectura o un grupo de videojuegos. Llene las páginas de su diario con cuentos o un lienzo con pintura colorida.

- *Programar* Si bien el juego espontáneo es maravilloso, con nuestras ocupadas agendas, ser intencional puede ayudarnos a hacer del juego una parte regular de nuestra vida. ¿Puede reservar tiempo cada semana para jugar? ¿Puede programarlo en su rutina diaria? Podría elegir un momento del día para un estímulo natural, como a media tarde o a primera hora de la mañana. Incluya a los niños bajo su cuidado, pero recuerde que también puede jugar sin los niños.
- *Saborear* En el video, la proveedora Zoraima Rosario-Rolón, les explica a los proveedores de FAV que “las ideas brillantes” que los niños a menudo tienen durante el juego pueden ser un hermoso regalo para los cuidadores. A medida que usted mantiene una actitud juguetona hacia usted mismo y hacia sus niños, tenga la seguridad de que realmente está marcando una diferencia positiva. Usted está preparando el escenario para el éxito en la vida de los niños.

Sesame Workshop is a 501(c)(3) not-for-profit organization under EIN 13-2655731. Your gift is tax-deductible as allowed by law. Sesame Workshop®, Sesame Street® and all related trademarks, characters and design elements are owned by Sesame Workshop.
© 2024 Sesame Workshop. All rights reserved.