



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

# Aprender jugando

Los niños y niñas pueden aprender mucho sobre el mundo que les rodea mientras juegan. Echemos un vistazo a algunas actividades y juegos divertidos que pueden educar mientras entretienen.

## El poder del juego

- Hay muchos juegos y actividades que pueden enseñar a los niños/as valiosas lecciones al tiempo que son muy divertidas.
- Las palabras, los números y los dibujos permiten a los niños /as expresarse, mientras que las manualidades o actividades musicales, ofrecen la oportunidad de ser más creativos.

## Muévete

- Inventa un baile con su canción favorita. Cada persona tiene la oportunidad de inventar un movimiento que todos copien.
- Propón un reto de ejercicios. Averigua quién puede dar más toques con los dedos de los pies, saltos de tijera o vueltas alrededor de la habitación en un minuto.
- Finge ser un espejo y copia las expresiones faciales, las acciones y los sonidos de los demás.
- Poner música o cantar una canción y animar a todos a bailar. Cuando la música se detenga, todos deben quedarse quietos. La última persona que siga moviéndose será el juez de la siguiente ronda.
- Dale al juego de la congelación un giro animal. Cuando la música se detenga, di el nombre de un animal y observa quién puede hacer la mejor imitación.

## Cuenta historias

- Cuenta a tu hijo/a una historia sobre algo que te haya pasado a ti cuando eras pequeño, y pídele que te cuente una historia a ti.
- Inventad juntos una nueva historia en la que cada uno, por turnos, añada una frase a la historia.
- Representad el argumento de su cuento o película favorita.

Los niños/as mayores pueden incluso intentar dirigir a los más pequeños/as, mientras aprenden a ser responsables.

## Transformar objetos cotidianos

- Enseña a los niños a dar rienda suelta a su imaginación utilizando objetos domésticos (como cacerolas, cojines o envases vacíos) como divertidos accesorios en los juegos.
- Coloca un objeto en el centro de la habitación y forma un círculo a su alrededor. Cuando alguien tiene una idea, se lanza y muestra al resto para que puede servir el objeto. Una escoba o una fregona pueden convertirse en un caballo, o un cepillo de pelo puede servir de micrófono o incluso de guitarra.

## Poner a prueba tu memoria

- Inicia un divertido ejercicio de memoria con una lista de objetos. Por ejemplo: cuando fui de compras, compré... cuando fui al zoo, vi...cuando estuve en la cocina, comí...
- Cada persona tiene que recordar y recitar lo que hay en la lista, antes de añadir su propio elemento.
- Puedes añadir un reto educativo adicional haciendo la lista por orden alfabético.

## Cantar una canción

- Cantar canciones a tu bebé o a tu hijo/a pequeño/a puede ayudarle a desarrollar sus habilidades lingüísticas desde una edad muy temprana.
- Cuando tu hijo sea un poco más mayor, puedes hacer juegos musicales, como pedirle que adivine la canción que estás cantando o tocando.
- Cualquier cosa puede convertirse en un instrumento. Piensa en qué objetos de la casa se pueden utilizar para hacer un sonido, e intentad componer una canción juntos.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF](#), [WHO](#), y otras agencias internacionales.

