



Guía práctica para jugar todos los días



Mamá, papá:

Esta guía está hecha **especialmente para ti y tu niña o niño**. Aquí, te compartiremos la **información** que revisamos en la charla *Crece es cosa de juego*, así como sugerencias de **juegos por edad** para que tú y tus pequeños **convivan** y aprovechen todos los **beneficios** de jugar cada día.





Nazarely Juárez

Gerente de contenidos

PAPALOTE Museo del Niño

Primera infancia ¡Una gran oportunidad!

La **primera infancia** es la etapa inicial en la vida de un ser humano que empieza con el **nacimiento**, incluso se podría decir que inició desde que tu niña o niño estaba en el vientre materno, hasta los 5 años.¹

Este periodo es **fundamental** para su **desarrollo**, pues es la **base** que sustentará su vida posterior.

Durante sus primeros años, los pequeños consolidan **las bases** para...

- **Establecer sus relaciones afectivas.**
- **Desarrollar habilidades básicas.**
- **Formar la visión que tienen de sí mismos y del mundo en el que viven.**

¹ Algunas organizaciones como la UNESCO definen a la primera infancia como el periodo que va desde el nacimiento hasta los 8 años.



Las pequeñas y pequeños que, en su primera infancia, **reciben la atención y los cuidados necesarios como una buena alimentación, protección, estimulación, educación y cariño**, tendrán más probabilidades de crecer y desarrollarse mejor, de ser adultos más sanos y con las habilidades necesarias para vivir en sociedad. Así que te recomendamos aprovechar esta etapa para **impulsar la grandeza de tu niña o niño** a través de una de las actividades que más le gusta: jugar.

Jugar me encanta y me hace bien

¿Qué es el juego?

Etimológicamente la **palabra juego** viene de dos vocablos en latín: “iocum y ludus-ludere” ambos hacen referencia a **broma, diversión o chiste**. Sin embargo, como verás, va más allá de un mero pasatiempo.

Características

- **Es placentero.** Los niños deben disfrutar la actividad o no es juego.
- **Está motivado de manera intrínseca.** Los niños se involucran en el juego simplemente por la satisfacción que la conducta misma produce.
- **Es un proceso orientado.** Cuando los niños juegan, los medios son más importantes que el fin.
- **Se elige con plena libertad.** Es espontáneo y voluntario. Si un niño es presionado, es probable que no perciba la actividad como un juego.
- **Es activamente participativo.** Los jugadores deben involucrarse mental y/o físicamente en la actividad.
- **No es literal.** Involucra la simulación.





Beneficios

El cerebro de los bebés hace **nuevas conexiones** a una velocidad sorprendente que nunca se repetirá; según el Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard, **más de 1 millón cada segundo**. Además, **el 80% del cerebro del bebé se forma ¡antes de los 3 años!**



Durante la primera infancia **las conexiones neuronales** se detonan a partir de estímulos que, al involucrar las emociones, derivan en el desarrollo integral de habilidades de tu niña o niño. **El juego favorece esta estimulación.**

Las distintas áreas constitutivas de las niñas o niños (física, biológica, psicológica, motriz, social y cultural) **se funden durante el juego y evolucionan de manera natural**. Las neurociencias reconocen esta actividad como el medio para que esto ocurra, por lo que resulta **fundamental jugar durante los primeros años de vida**, que es cuando se tiene la posibilidad de desarrollar el mayor potencial de la arquitectura cerebral de los pequeños.

Podría decirse que **es como un ejercicio preparatorio para la vida, es el escenario en el que tu niña o niño mide sus habilidades, capacidades y posibilidades** y tiene como objeto el libre desarrollo de los instintos heredados todavía sin formar.



Además, le permite a **relacionarse** con las personas y el mundo que le rodea, **aprender** más sobre sí mismos y, por medio de la fantasía, imaginar y propiciar su capacidad para pensar y crear combinando juego y aprendizaje.

Por todas estas razones es que se ha constituido al **juego como uno de los derechos de las niñas y los niños**. Como adultos, tenemos la responsabilidad de **garantizar y generar espacios y momentos** donde los niños entren en contacto con nuevas experiencias, cumpliendo así con un proceso importante para su desarrollo y a su vez con el ejercicio de su derecho a jugar.

Tu niña o niño necesita de una mamá o papá que esté lista o listo para entrar en un mundo de fantasía, con abrazos, balanceos, “caballitos”, con palabras que rimen, canten, inventen historias, con libertad para crear, investigar los objetos y sus posibilidades, descubrir el espacio, disfrutar del encuentro con otros y, juntos, crear mundos; en resumen, **una mamá o papá dispuesto a jugar**.



¿Cómo son mis juegos y juguetes?

Seguramente has notado que los juegos y juguetes de tu niña o niño van cambiando conforme crece. Esto se debe a que **el juego va evolucionando, se va complejizando acorde con su proceso de maduración para satisfacer sus necesidades.**

Los juegos **tienen diferentes clasificaciones** dependiendo de la **relación** que tienen con las **otras personas, con los objetos e incluso con su cuerpo.** Ninguno es mejor que otro, se elige de acuerdo con su pertinencia y también se pueden combinar diferentes formas de jugar para crear experiencias divertidas y significativas.



- **Juego social:** Se define como el juego que sucede en la interacción contigo, con otros adultos o con otros niños.
- **Juego con objetos (exploratorio):** Es la manipulación lúdica y activa de objetos. Algunos ejemplos del juego con objetos incluyen tirar una pelota o construir una pista de carreras con bloques.
- **Juego de simulación:** Es una actividad característica de los niños pequeños, inicia alrededor de los 2 a 3 años. Simular involucra crear realidades alternativas al mundo real. Los niños pueden representar a diferentes personas, lugares o épocas y los objetos se convierten en símbolos de lo que imaginan.
- **Juego físico:** Involucra actividad física dentro de un contexto divertido como lanzar patadas, correr, brincar, perseguir y trepar.
- **Juego con medios digitales:** la tecnología interactiva, incluyendo el video y los videojuegos que se usan como medio de entretenimiento o como herramienta para fomentar el aprendizaje.

El juego puede ocurrir de 2 maneras: **de manera libre o dirigida.**

Juego libre. Las niñas y niños son quienes deciden a qué jugar, cómo hacerlo y qué elementos utilizar. Es una **experiencia espontánea, enriquecedora** y favorece el desarrollo de la **creatividad y la imaginación.**

Juego dirigido. Conlleva **normas y objetivos definidos**, generalmente es un adulto quien guía la actividad. El juego guiado es útil para fines educativos y terapéuticos.



¿Y cómo sabemos cuál juguete es el “bueno”?

De la gran variedad de juguetes que hay en el mercado, muchas veces nos preguntamos ¿Cuál es el mejor? A continuación, te damos algunas recomendaciones para seleccionar, junto con tus pequeños, el más adecuado:

- Que sea seguro.
- Que sea atractivo para tu pequeña o pequeño.
- Debe ser aquel que aporte variedad al juego.
- Que se pueda jugar solo o acompañado.
- El juguete debe tener múltiples usos.
- Que sea simple y, de preferencia, que no haga nada o poco para que tu niña o niño le asigne todas las funciones que imagine.
- Que sea duradero y resistente.
- Que sea manejable y cómodo de usar para tu niño o niña.
- Revisa que sea adecuado para su edad.
- Que no sea bélico ni promueva la violencia.
- Que no haga distinción de género (juguetes para “niñas o niños”).
- Que promueva diferentes tipos de juego.



Los juguetes que utilizan las niñas y niños para jugar deben ser variados, desde **objetos estructurados y diseñados para jugar hasta desestructurados** como cajas, tapas, tubos, recipientes, entre otros, instrumentos musicales, cuentos, juegos y juguetes tradicionales ¡Las posibilidades son infinitas!

La gama de materiales no acaba aquí, pues los niños juegan también con la voz y con los sonidos que producen sus propios cuerpos, por lo que **rodear a los niños de experiencias variadas** es lo que permite retar su potencial creador para que realicen acciones cada vez más complejas.



Mamá, papá ¿Jugamos?

Los niños obtienen los beneficios máximos del juego cuando se realiza con compañeros de juego ya sea con otros niños o contigo, mamá o papá.

Los beneficios de jugar con tu niña o niño son:

- Disminuye el estrés (incluyendo el tuyo).
- Forma un vínculo afectivo más fuerte.
- Pone en práctica la empatía y los valores como compartir o respetar turnos.
- Ayudas a que tu niña o niño se mantenga físicamente activo.
- Mejora la confianza en sí mismos, así se forma una buena autoestima al sentirse amados y atendidos.
- Ayudas a tu niña o niño a entender cómo funcionan las cosas.
- Ofreces espacios de expresión y comunicación.



Ahora te preguntará **¿Cómo puedo interactuar con mi niña o niño durante el juego?** Existen 4 formas en las que puedes intervenir en el juego de tu niña o niño. Ninguna forma es incorrecta y, durante el juego, los papeles pueden transformarse:

1. Espectador.

Observa de cerca el juego de tu niña o niño sólo debes intervenir con algún comentario ocasional sin interrumpir o tratar de mejorar el juego.

2. Director de escena.

En este tipo de interacción, no participas en el juego, pero ayudas a preparar el escenario para la actividad y ofreces asistencia si tu niña o niño lo requiere, sin embargo, ella o él tienen la libertad de seguir o ignorar tus sugerencias.

3. Co - jugador.

Te deberás unir por completo al juego y dejarte llevar. Tu niña o niño dirige el juego y tu desempeñas un papel secundario. Puedes hacer sugerencias para extender el juego y con frecuencia modelar las habilidades y valores del juego como compartir o recoger los juguetes al final.

4. Líder del juego.

En este papel, guías activamente el juego tiene como objetivo enriquecer y extender el juego al sugerir nuevos temas, accesorios o cambios en el argumento del escenario actual. Puedes usar este tipo de interacción cuando tu niña o niño tiene problemas para empezar o mantener el juego. En este papel, guías activamente el juego tiene como objetivo enriquecer y extender el juego al sugerir nuevos temas, accesorios o cambios en el argumento del escenario actual. Puedes usar este tipo de interacción cuando tu niña o niño tiene problemas para empezar o mantener el juego.²



² White, R.E, El poder del Juego. 2012. Minnesota Children's Museum.



¿Cómo debe ser tu actitud al jugar?

- Mantén una actitud positiva y alegre.
- Hazle notar que disfrutas jugar y estar con ella o él.
- Aprovecha para demostrarle tu cariño mientras juegan.
- Centra toda tu atención en ella o él.
- Ponte al nivel de sus ojos siempre que te sea posible. El contacto visual mejora la comunicación y, de esa forma, tu niña o niño podrá sentirse más cerca y empatizar mejor con tus gestos.
- Tu lenguaje debe ser concreto, claro y simple.
- Hazle preguntas que despierten su curiosidad.
- Dale tiempo para que explore sus juguetes y descubra todas sus posibilidades.
- Aplaudes sus logros.

Consejos para propiciar el juego

- Dedicar diario un momento exclusivo para jugar con tus pequeños.
- Busquen lugares de juego y convivencia.
- Sugiere juegos que conozcas y que también te gusten a ti.
- Si no tienes tiempo, pide ayuda a un familiar.
- Organiza grupos de juegos.
- ¡Inspírate y busca ideas!

*Encuentra recursos gratuitos en <https://papaloteencasa.org/>



¡A jugar se ha dicho!



Esta es una serie de recomendaciones de juegos que puedes practicar con tu niña o niño. ¡Que se diviertan!

0 a 1 año

1. ¿Dónde está el sonido?

Escoge algunas sonajas, juguetes u objetos que haga un sonidos agradables o chistosos. Muévelos de un lado a otro para que tu bebé los busque. También puedes esconderlos y accionarlos para que siga el sonido.



2. A cantar y bailar

A los bebés les gusta que los balanceen y los muevan. Si agregas melodías con diferentes ritmos y tu canto seguro le encantará.

3. Mamá / papá cuenta cuentos

Cuenta cuentos a tu niña o niño haciendo sonidos y diferentes voces. Muéstrale las imágenes y utiliza peluches o marionetas para contar la historia.



4. ¿Dónde está mamá? ¿Dónde está papá?

Toma una manta ligera y ¡escóndete! Pregúntale ¿Dónde está mamá o papá?, también puedes esconder debajo de la manta sus juguetes o meterte junto con ella o él.

5. Piecitos traviesos

Sujeta, de manera suave, cascabeles o campanitas en los tobillos de tu bebé. Provoca que patalee para que descubra el efecto que produce el movimiento de sus piernas. Evita que los alcance para que no los meta a su boca.

6. Caja de sorpresas.

Cuando tu bebé ya se pueda sentar, mete en una caja los objetos que más le llamen su atención, que sean seguros y con diferentes texturas. Permite que los explore y toma en cuenta que ella o él descubre con todos los sentidos así que seguramente los observará y chupará.

7. Espejito, espejito

Coloca un espejo frente de ti y de tu niña o niño. Permite que se vea, hagan movimientos, muecas o aparezcan y desaparezcan sus peluches o juguetes del reflejo.

8. Alcánzalo

A partir de los 6 meses, puedes acostar a tu bebé boca abajo encima de una cobija enrollada y sujeta con ligas suaves o cordones. Coloca al frente un juguete para que intente alcanzarlo.



9. Bebé gateador

Si tu bebé ya gatea o está iniciando, coloca, a distancia, sus juguetes favoritos o los que se mueven como un carrito o pelota. Así, ella o él gateará para alcanzarlos.



10. ¡Fuera abajo!

Escoge algunos juguetes que tu niña o niño puede lanzar al piso. Descubran juntos que sucede cuando caen ¿Rebota? ¿Hace ruido al caer? Dale instrucciones y ayúdale para que los levante y los lleve a un contenedor o los ponga sobre un mueble.



11. Empuja la silla

Busca en casa una silla ligera, banco o un carrito que tu bebé pueda empujar. Colócate detrás para evitar que se caiga, empujen y ¡A moverse!.

12. Varita mágica

Después del baño se puede jugar a la varita mágica (usando la esponja, un plumero o un cepillo suave). Pide a tu niña o niño que se acueste boca abajo o boca arriba con ojos cerrados y se toca alguna parte de su cuerpo con la varita; los pies, la pancita, la espalda, la cabeza, etcétera. Al abrir los ojos pregúntale ¿qué parte del cuerpo te tocó la varita mágica?



Juegos para niños de 2 a 3 años

1. Agua juguetona

A los pequeños les encanta jugar con agua, por lo que te recomendamos hacer estos juegos para los días más calurosos:

- Dale contenedores pequeños que puedan agarrar fácilmente con sus manitas y un recipiente grande para que puedan pasar el agua de un lado a otro.
- Busca objetos que floten y otros que se hundan, llena un recipiente con agua y arrójenlos, poco a poco. Diviértanse adivinando cuál quedará en la superficie flotando y cuál llegará hasta el fondo.
- Llena una tina con agua y diferentes juguetes dale a un colador grande o un cucharón para que juegue a pescarlos.
- Haz pequeños agujeros a la parte inferior de una botella de plástico para que se convierta en una regadera que puede llenar en la tina de baño o en un recipiente con agua.
- Utilicen un atomizador para empujar carritos o pelotas ligeras.
- Llena varios vasos transparentes con agua, pinta cada uno con colorante vegetal de diferentes colores. Dale un gotero o cuchara a tu pequeño para que haga combinaciones de colores o pinte una servilleta.

***Recuerda reusar el agua sobrante para que no se desperdicie.**



2. Sombras asombrosas

Las sombras son fascinantes para los pequeños. Puedes jugar a hacer teatros de sombras con una lámpara haciendo figuras con sus manos, pueden crear sombras con títeres o con sus propios cuerpos.





3. Construcciones

Si tienes cajas de diferentes tamaños ¡No las tires! Dáselas a tu niña o niño para que construya muros. Permítele que lo intente una y otra vez. También pueden utilizar pelotas para destruir las construcciones.

4. Cocina musical

¿Qué tal hacer música con los utensilios de cocina? Saca ollas, cucharas de diferentes tamaños y todo lo que se te ocurra para hacer sonidos ¡Canten la canción favorita de tu niña o niño o inventen una!



5. Burbujas de tamaños y colores

Las burbujas maravillan a los pequeños, son fáciles de hacer y con ellas puedes realizar muchos juegos:

- Pídele que haga burbujas para que tú las truenes y después inviertan papeles. Jueguen a romperlas con diferentes partes del cuerpo.
- Haz una mezcla de agua (70 %) y jabón líquido (30%) para lavar trastes. No debe ser arranca grasas o de ingredientes cítricos. Corta el fondo de una botella de plástico, pide a tu niña o niño que meta la botella por la parte del fondo; la parte recortada. Ahora soplen por la boquilla para hacer burbujas.
- Si quieren hacer serpientes de burbujas, coloca un trapo o calcetín viejo en la parte recortada de la botella, asegúralo con la liga ¡Listo! Pide a tu niña o niño que sople y obtendrán serpientes de burbujas. Cuidado: Supervisa y pide a tu pequeña o pequeño que sople y NO succione las burbujas.
- Para obtener burbujas gigantes, agrega a la mezcla jabonosa un poco de glicerina, usa una tina grande, sumerjan un hula hula para que salgan ¡enormes!
- También pueden agregar un poco de pintura líquida base agua del color favorito de tu niña o niño a las burbujas. Coloca una cartulina y soplen. Verán cómo las burbujas pintan el papel.



6. ¿Cuál se fue?

Escoge varios objetos y juguetes desaparece uno diferente cada vez, pide a tu niña o niño que diga el nombre del objeto que ya no está.

7. Limpieza divertida

Si a tu niña o niño le gusta ayudar con las tareas de la casa, estas actividades le encantarán:

- Dale una escoba, de preferencia de juguete, haz un cuadro con cinta en el piso y pídele que barra la basura dentro del cuadro.
- Pide a tus pequeños que te ayuden a separar la ropa por colores y al momento de doblarla, encuentren los pares de calcetines.
- Cuelga o amarra el canasto de ropa para que tu niña o niño pueda lanzar y encestar los calcetines.
- Al momento de tender la cama, coloquen un peluche al centro de la sábana. Sacudan y diviértanse al verlo volar.



8. Río de cocodrilos

Jueguen a pasar un río lleno de cocodrilos a través de un puente. Coloca una cuerda o pega cinta en el piso. El reto consiste en pisar la cuerda o la cinta y mantener el equilibrio sin tocar el suelo. Agrega emoción y simula que eres el cocodrilo que la o lo alcanza.



9. Madrigueras

Jueguen a atravesar las madrigueras de conejos usando hulas hulas. Lo pueden hacer caminando, gateando, brincando de un lado a otro o de adentro hacia afuera.



10. Alcancía de sorpresas

Busca una lata con tapadera de plástico y fichas, tapas o tarjetas. Hazle una ranura a la tapa (el grosor depende de las fichas, tapas o tarjetas que tengas) Pide a tu niña o niño que las inserte.



Juegos para niños de 3 a 5 años

1. ¿A qué huele? ¿A qué sabe?

Mientras estás cocinando puedes pedir a tu niña o niño que cierre los ojos y adivine sabores y olores. Ella o él también puede retarte a ti.

2. Escondidillas de juguetes

Esconde varios juguetes o peluches en un espacio de la casa. Pide a tus pequeños que los busquen. Cuando los descubran, rétalos a dejarlos, nuevamente, en su escondite original. Después le tocará a ella o a él esconder y tú deberás encontrarlos y regresarlos a su escondite.

3. La tiendita

Guarda recipientes vacíos y cajas de alimentos de la alacena, dibuja billetes de juguete y jueguen a la tiendita. Inventen situaciones y representen diferentes roles como un vecino, los tenderos, mamá, papá u otros familiares.

4. Congelados con ritmo

Bailen y canten en familia al ritmo de las melodías favoritas de tu niña o niño. Para la música para que se queden congelados. El que se mueva pierde. Para variar cada ritmo ofrece listones, pelotas, globos y hulas hulas.

Te recomendamos esta lista de canciones

para hacer esta actividad: <https://open.spotify.com/playlist/OjGUf1CNUQshveAJLeGlq7?si=nGxcEXjnQ6qV-yyKUI3gTQ>



5. Eres mi reflejo

Pide a tu niña o niño que se ponga frente a ti y copie los movimientos y gestos que hagas como si fuera tu reflejo. Después inviertan papeles y copia sus movimientos.

6. Adivina lo que veo

Cuando vayan caminando por la calle, en el transporte o en el auto jueguen a adivinar lo que están viendo, dando pistas. Por ejemplo: Veo algo pequeño con plumas que canta muy bonito o veo algo rojo que camina con ruedas y hace run, run.

7. Rampas de carritos o pelotas

Crea rampas con tiras de cartones para que tu niña o niño deslice sus carritos o sus pelotas. Pueden poner diferentes inclinaciones para que los carritos recorran más o menos distancia.

8. Pequeños reposteros

Pide a tu niña o niño que te ayude a decorar galletas. Puedes hacer todo el proceso de elaboración o comprar algunas y decorarlas. Dale a tu niño o niña una manga pastelera y, si no tienes en casa, puedes hacerla con una bolsa pequeña, de las que cierran herméticamente, llenarla con el dulce que prefieran; por ejemplo, crema pastelera, cajeta, mermelada o chocolate y cortar una punta y a ¡decorar!



9. Memorama de familia

Imprime fotos de algunos integrantes de la familia o amigos 2 veces para que tu pequeña o pequeño encuentre pares. Aprovechen para contar anécdotas y características de sus seres queridos.

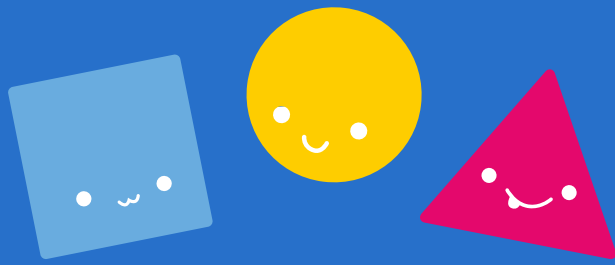
10. Cambio de look

Dibujen una cara en una hoja o bolsa de papel, peguen otra hoja de color en la cabeza del trazo y recorten tiras simulando el cabello. Pueden crear diferentes estilos de peinado. También pueden dibujar manos. Coloca pedacitos de papel simulando uñas para que tu pequeña o pequeño las corte y las pinte.

11. Juegos tradicionales para pequeños

Los niños pequeños pueden jugar algunos juegos tradicionales que seguramente tú disfrutaste como la lotería, el avioncito (bebeleche en algunos lugares) o el resorte. Estos juegos te dan la oportunidad de platicar con ella o él de tu infancia y de preservar los juegos típicos de nuestro país.





Ahora que has descubierto la magia y el poder del juego ¡aprovéchalos!, disfruta con tu niña o niño de sus beneficios y construye, a través de esta actividad, un puente de afecto que los mantenga unidos.

Contacto: grupos@papalote.org.mx

toco▶
juego y
@prendo