

**Derecho a la recreación de
niños, niñas y adolescentes en**

la nueva normalidad



Contenido

Introducción

- ¡Jugar para aprender!
- Un derecho vulnerable en la pandemia

Antes de empezar a jugar...

- Test

¡Primero lo primero!

Para una separación sana:

- Jugar a las escondidas.
- ¡Chao, nos vemos por la tarde!
- Actividades deportivas o recreativas con instructores al aire libre

¡Jugar dentro de casa!

- Un viaje en familia
- Visitas diarias al parque
- Compartir en familia al aire libre

Actividades recreativas al aire libre

- Un viaje en familia
- Visitas diarias al parque
- Compartir en familia al aire libre

Cuaderno de actividades

¡Llegó el turno de los niños y niñas!

- Actividades de 3 a 5 años
- Actividades de 6 a 12 años

Conclusión

Introducción

Elaboramos esta guía para llenarte de ideas y actividades para mantener divertida la convivencia de tu familia.

¡No debes permitir que la pandemia vulnere el derecho de crecer jugando a tu hija e hijo!

Primero, repasemos un poco por qué el juego y las actividades recreativas son derechos de todos los niños y niñas del mundo.

¡Jugar para aprender!

“Lo universal es el juego y corresponde a la salud: facilita el crecimiento y, por lo tanto, esta última conduce a relaciones de grupo; puede ser una forma de comunicación”. Afirma el prestigioso pediatra y psiquiatra inglés D. W. Winnicott en su libro “La realidad y el juego”.

No hace falta ser un especialista para descubrir esa tendencia natural de los niños y niñas al juego o entender cómo son capaces de comunicar sus emociones con ocurrencias, basta con ser madre y

padre, ¿cierto?

Pero... ¿Eres realmente consciente de los beneficios y los procesos de aprendizaje que implica jugar en la infancia?

Sarah Gerson, investigadora del Centro de Ciencias del Desarrollo Humano de la Universidad de Cardiff, lideró un estudio donde evaluaron la actividad cerebral de algunas niñas mientras jugaban con muñecas y descubrieron que todas tenían estímulos en la misma región del cerebro que se encarga de la empatía y procesamiento de información social.

Pueden leer más sobre el estudio en el artículo publicado por El País de España: [Esto es lo que ocurre en el cerebro de los niños cuando juegan con muñecas.](#)

¿Queremos adultos más empáticos en el futuro? La estrategia es simple, hay que fomentar **el derecho a la recreación de los niños, niñas y adolescentes.**

Un derecho vulnerable en la pandemia

¡El juego en la infancia es vital! De hecho, figura como el séptimo principio y el artículo 31 (“derecho al juego y a las actividades recreativas”) en la declaración de los derechos del niño aprobada por consenso en 1959 en las Naciones Unidas (ONU). No es un descubrimiento reciente sus beneficios ni mucho menos la obligación de los estados por garantizar estos beneficios.

Lo recomendable es que los niños y niñas pasen el mayor tiempo del día jugando. Aquí pensarás “pero, pero, pero ¿no será mucho?”. La respuesta es no, porque estudiar puede ser de forma lúdica, hacer ejercicios es mejor si implica un juego y compartir en familia... también debe ser jugando.

Las restricciones por la pandemia han afectado directamente de forma positiva, pero también negativamente estos derechos.

Por un lado, los horarios académicos y extracurriculares de las pequeñas y pequeños disminuyó, dejando más espacio para el juego.

Así mismo, las madres y padres están más tiempo en casa para jugar en familia, pero eso no implica disponibilidad para el juego.

Por otro lado, las actividades al aire libre se redujeron drásticamente y los juegos preponderantes en la pandemia implican sedentarismo (videojuegos, uso de juguetes en espacios cerrados...).



Antes de empezar a jugar...

Te proponemos un test para evaluar si en casa se está garantizando el derecho a la recreación,

Responde a las siguientes preguntas (marca con una X en los espacios que figuran al lado de Sí o No).

1. ¿Tus hijos o hijas practican algún deporte al aire libre? Sí No
2. ¿Tu familia comparte en lugares abiertos? Sí No
3. ¿El espacio donde vives está acondicionado para actividades recreativas? Sí No
4. ¿Juegas con tus hijas e hijos más de 45 minutos seguidos? Sí No
5. ¿Tus hijos o hijas están frente a la pantalla menos de dos horas al día?
(Celular, tablet, televisor) Sí No

Si respondiste con "No" en cualquiera de las preguntas anteriores, las siguientes actividades te servirán para seguir educando con ternura a tus hijas e hijos.



¡Primero lo primero!

Empecemos por los más pequeñitos y pequeñitas de casa (hasta los 5 años).

Haber compartido tanto tiempo en familia o con alguien cuidándolos la mayoría del día durante la pandemia puede generar en los niños o niñas malestar cuando deban volver a la escuela o vayan por primera vez.

La separación, así sea momentánea, puede generar temor de abandono y eso se puede controlar con juegos divertidos o actividades de preparación:

Jugar a las escondidas

Sirve para que las niñas y niños internalicen las separaciones con una situación momentánea.

La participación de toda la familia e incluso los cuidadores es fundamental.

¡Chao, nos vemos por la tarde!

Consiste en fingir salir de casa para ir al trabajo o ir a la escuela.

Al principio lo deben hacer las madres, padres o cuidadores en habitaciones dentro del hogar.

Tomar una mochila, un bolso y despedirse del pequeño o la pequeñita cerrando la puerta de habitación, contar 5 segundos y volver abrir saludando como si estuviesen llegando luego de mucho tiempo.

La idea es ir progresando hasta hacerlo con la puerta de la casa e incluso animarlos a que ellos lo hagan como si fueran a la escuela.



Actividades deportivas o recreativas con instructores al aire libre

Servirá para acostumbrarlos al cuidado de otros adultos y respetar protocolos de Covid-19.

Tener en cuenta:

- Actualmente, muchas personas e instituciones ofrecen sus servicios como instructores de algún deporte o arte marcial con protocolos Covid-19 (grupos reducidos, uso de tapabocas obligatorio, prácticas al aire libre).
- Mientras el pequeño practica con un instructor, la madre o el padre se deben quedar en los alrededores en un punto que el niño o niña pueda ubicar visualmente hasta cuando sientan inseguridad. Lo ideal es ir cambiando de lugar advirtiéndolo a los niños o saludarlos cuando estos los busquen con la mirada.
- Las actividades se deben ir complejizando progresivamente, eso sí, siempre al ritmo del infante para que no sea traumático. Deben comprender que al final del día todos estarán juntos en casa.



¡Jugar dentro de casa!

Acondicionar la casa para los juegos

No hacen falta grandes esfuerzos para convertir la casa en un lugar seguro para las actividades recreativas de tus hijos e hijas.

Puedes empezar por despejar los pasillos e incluso sacar los adornos delicados de mesas tambaleantes, para que los más pequeños puedan correr sin riesgos e inventar miles de historias con su poderosa imaginación.

Cuarto Juegos - DIY - hazlo tu misma: Pared de tiza y de vinilo!

Les recomendamos el video tutorial de arriba para convertir el cuarto de tu hija e hijo en un espacio para jugar.

Si el pequeñito o la pequeña cuenta con un cuarto propio, lo más recomendable es que organices sus juguetes por zonas y a la vista para que siempre tenga algo con qué entretenerse.



Juegos de mesas

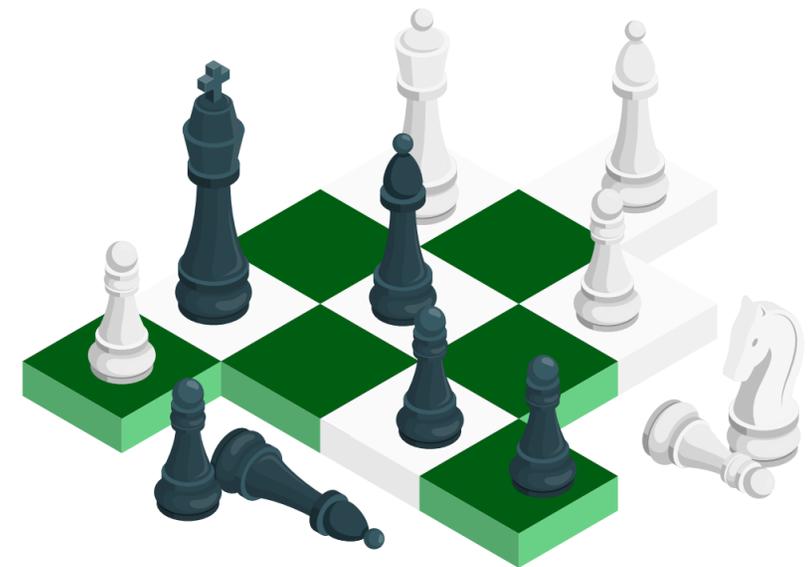
Actualmente en el mercado hay una cantidad indescifrable de juegos de mesas clasificados por edad, los más populares son:

Clásicos:

- Ajedrez
- Damas
- Ludo
- Cartas de memoria
- Palitos chinos o Mikado
- Monopoly (ideal para enseñar sobre el mundo empresarial)

Modernos:

- Uno
- Jenga
- Adivina quién
- Charadas (se puede jugar de infinitas formas)



La mayoría de estos juegos tiene su versión digital e incluso algún tutorial en Youtube para hacerlos desde cero como manualidades.

La mayoría de estos juegos tiene su versión digital e incluso algún tutorial en Youtube para hacerlos desde cero como manualidades.

¡Adelante! Organiza una hora al día para reunir a todos los integrantes de la familia y divertirse con juegos de mesa.



Actividades físicas

Les recomendamos seguir el canal de Youtube Jumpin Honey en donde pueden conseguir miles de ideas para poner en movimiento a las pequeñas y pequeños sin salir de casa con escasos recursos como la simulación de láser con papel en un pasillo angosto de la casa.

También puedes crear circuitos de obstáculos a lo largo de la casa o el apartamento y animarlos a batir un récord.

El circuito puede constar de:

- Rayuelas
- Adivinanzas
- Mover ula-ula
- Saltos
- Pasar gateando por debajo de mesas
- Trotar entre conos

Puedes grabarlos e ir cronometrando el tiempo.

Si los quieres animar más, imprime o crea una cartel con su récord y ponlo en donde lo puedan ver. ¡No dudará en repetir el juego para batir su propio récord!

En la página [Juego para hacer en casa](#) de Ternurarte pueden conseguir muchas más ideas.



Recetas para llevar colación a la escuela

Una de las recomendaciones de los pediatras del país y requisitos en la vuelta a la escuela, es que los pequeños deben llevar su colación (los merenderos y comedores permanecerán cerrados).

Pizza casera - Recetas para hacer con niños | Como hacer pizza casera | Recetas para niños

Pueden aprovechar para jugar a los chef con los pequeñitos para hablar al respecto e incluso sumarlos en la decisión de qué quiere comer cuando vuelvan a la escuela.

Lo ideal es que sean recetas sencillas como en el video de arriba.



Actividades recreativas al aire libre

Un viaje en familia

Una buena idea es tomarse unos días para viajar a la sierra o la costa.

Esto puede ayudar a todos los integrantes de la familia a reconectarse con los espacios abiertos, disminuir el estrés emocional ocasionado por la cuarentena e infundir confianza a las más pequeñas y pequeños de casa.

Luego de estar 15 meses encerrados, volver a las actividades fuera de casa es difícil y agotador. Aprovechar las disminuciones de las restricciones es un incentivo suficiente para viajar en familia y entrar en contacto con la naturaleza.

Beneficios:

- La mejor manera de hacer respetar a los pequeños los protocolos de bioseguridad es con ejemplo y para viajar toda la familia debe poner en práctica estas normas de seguridad.
- Tus hijos e hijas comprenderán que las normas de bioseguridad no impiden el divertimento.

•La familia estará más despejada para el retorno progresivo a la rutina perdida por la cuarentena.

Recomendaciones:

- Cerciorarse de los permisos de circulación.
- Todos los miembros de la familia deben gozar de buena salud, no presentar síntomas y si es posible contar con una prueba que garantice no estar contagiados de Covid-19.
- Reservar en hoteles o posadas que sigan con todos los protocolos de prevención. Equiparse con todo lo necesario para estar protegidos contra el Covid-19: tapabocas con más de dos capas, antibacteriales...



•Mantener en todas las circunstancias las burbujas familiares y organizar excursiones en lugares al aire libre o muy ventilados.

Estas son algunas de las recomendaciones publicadas por la Unicef para viajes en familia en la pandemia.

Visitas diarias al parque

Las visitas al parque de la zona, idealmente deben estar en la agenda diaria.

Destinar una hora al día para llevar a los niños y niñas de la casa al parque los llenará de alegría. Sirve para que drenen energía, respiren aire puro e incluso puedan divertirse con juegos como los subibajas, toboganes y columpios.

Fácilmente, esta hora diaria puede ser destinada a hacer ejercicios, donde cada integrante aproveche el espacio del parque para ejercitarse por separado o en conjunto.



Visitas diarias al parque

Los mayores esfuerzos se pueden destinar para los fines de semana.

¿Qué se puede hacer?

Paseos en bicicleta, patines o monopatín en parque con ciclovías o calles destinadas para los paseos.

Circuitos de destrezas para competir en familia.

Durante la semana se puede ir pensando en un circuito con obstáculos para que los pequeños en casa se ejerciten entre carcajadas.

Se pueden poner pruebas motrices y de habilidad mental:

Sogas en la grama para que hagan equilibrio.

Papeles con adivinanza, sumas, restas que un integrante de la familia lee y los pequeños deben responder para avanzar.

Tablas separadas para que los pequeños salten de unas a las otras.

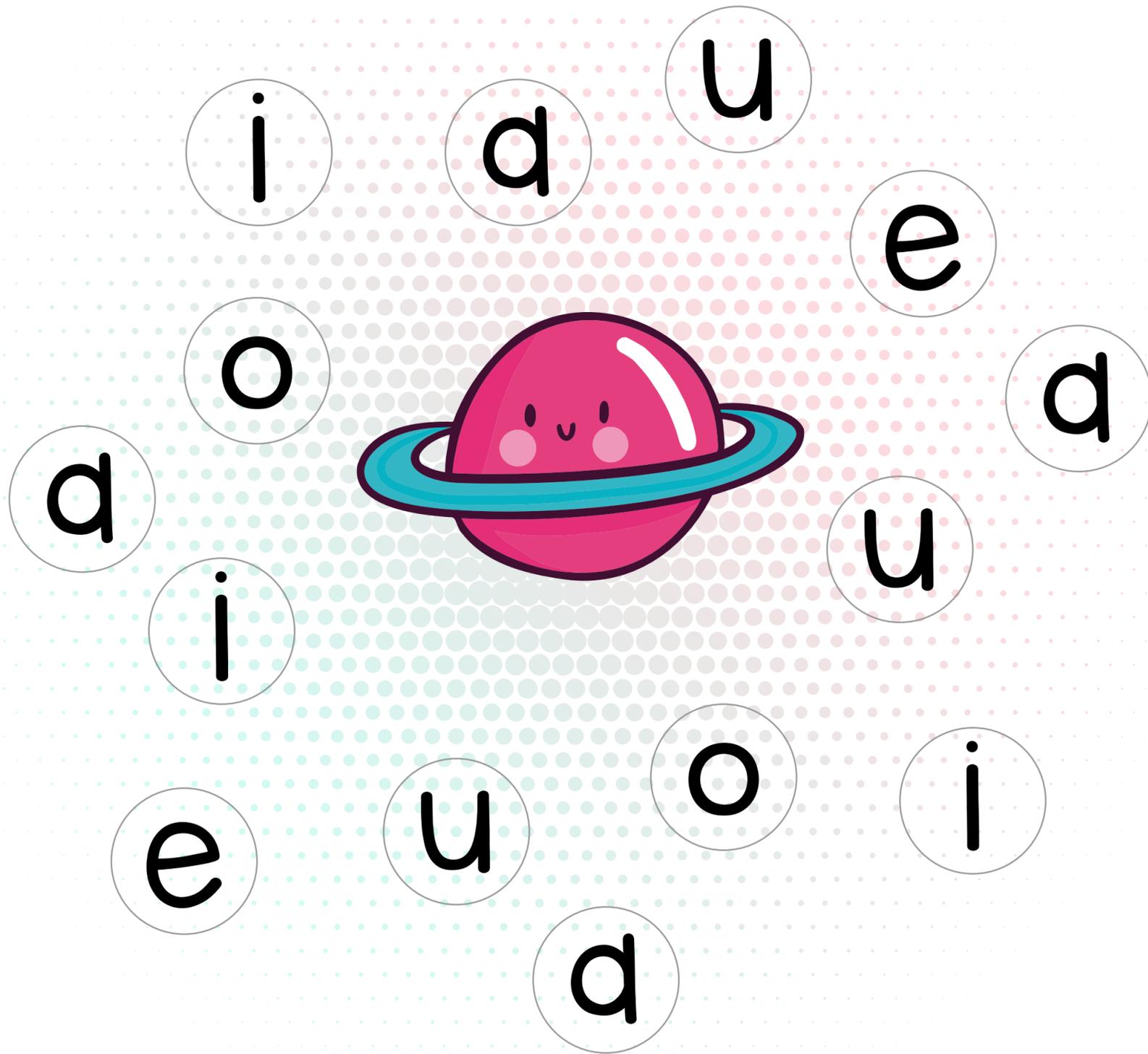
Aros o canastas para encestar pelotas.

Cuaderno de actividades

¡Aprendamos las vocales!

Colorea la letra "a"

4 a 6 años



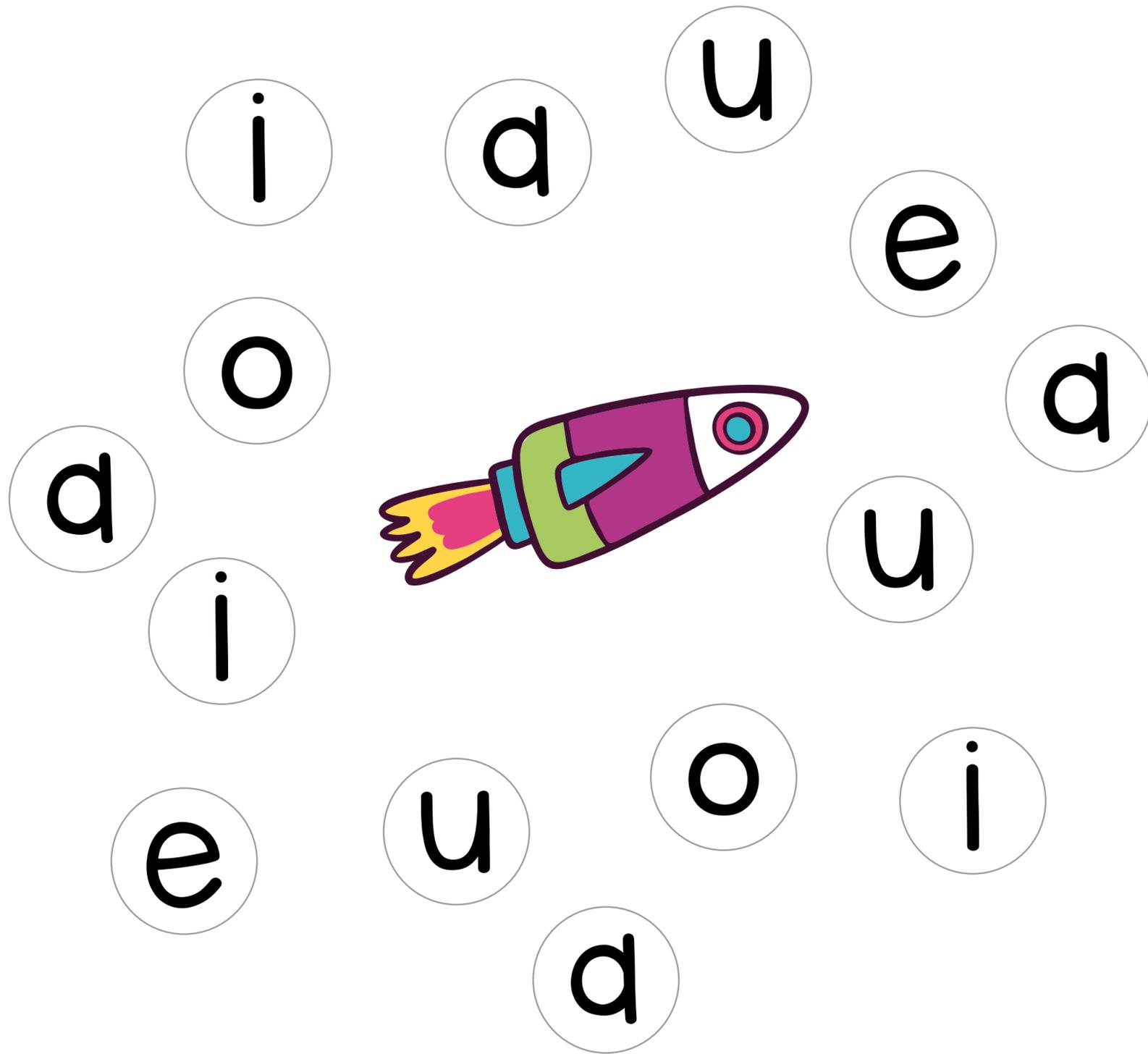
¡Aprendamos las vocales!

Colorea la letra "e"

The image features a central illustration of a globe with green continents and blue oceans. Surrounding the globe are several lowercase Spanish vowels, each enclosed in a thin black circle. The vowels are arranged in a roughly circular pattern around the globe. The vowels present are: 'i', 'd', 'u' in the top row; 'e' to the right of the top row; 'o' in the middle row; 'a' to the left of the middle row; 'a' to the right of the middle row; 'i' in the bottom row; 'u', 'o', 'i' in the bottom row; 'e' to the left of the bottom row; and 'd' at the very bottom.

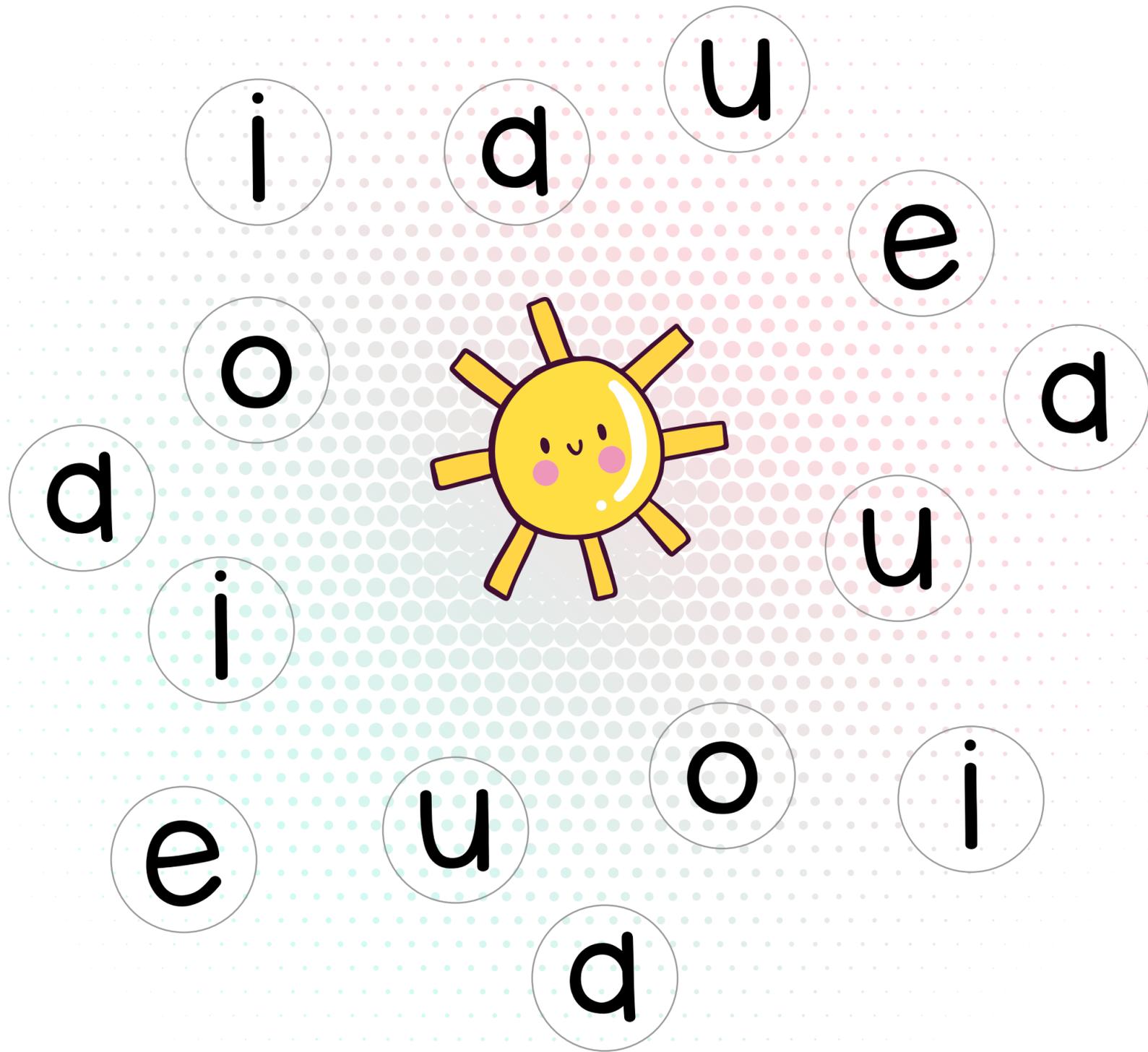
¡Aprendamos las vocales!

Colorea la letra "i"



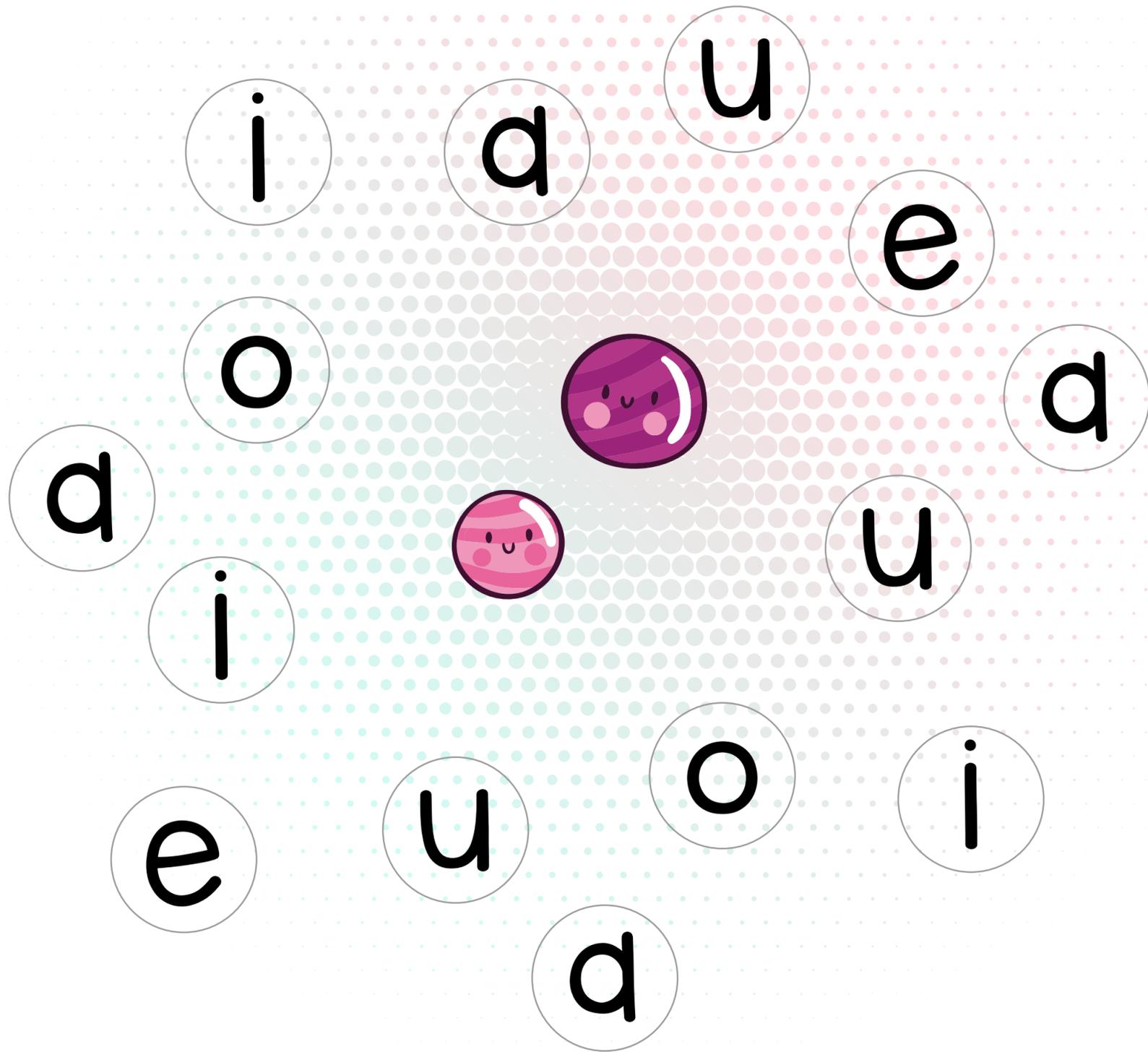
¡Aprendamos las vocales!

Colorea la letra "o"



¡Aprendamos las vocales!

Colorea la letra "u"





¡Coloreemos juntos!

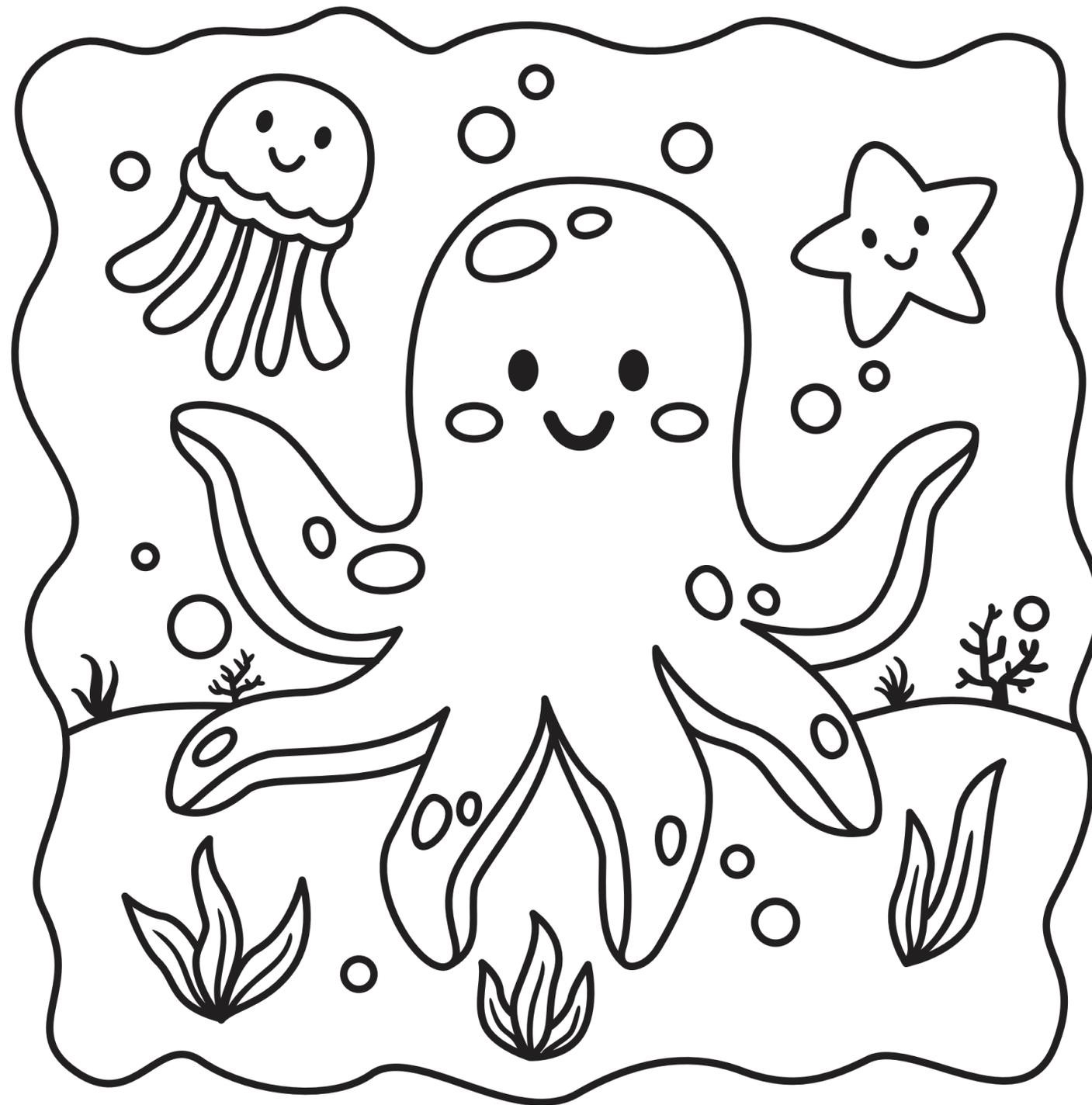
Utiliza todos los colores que tengas





¡Coloreemos juntos!

Utiliza todos los colores que tengas





¡Coloreemos juntos!

Utiliza todos los colores que tengas





¡Coloreemos juntos!

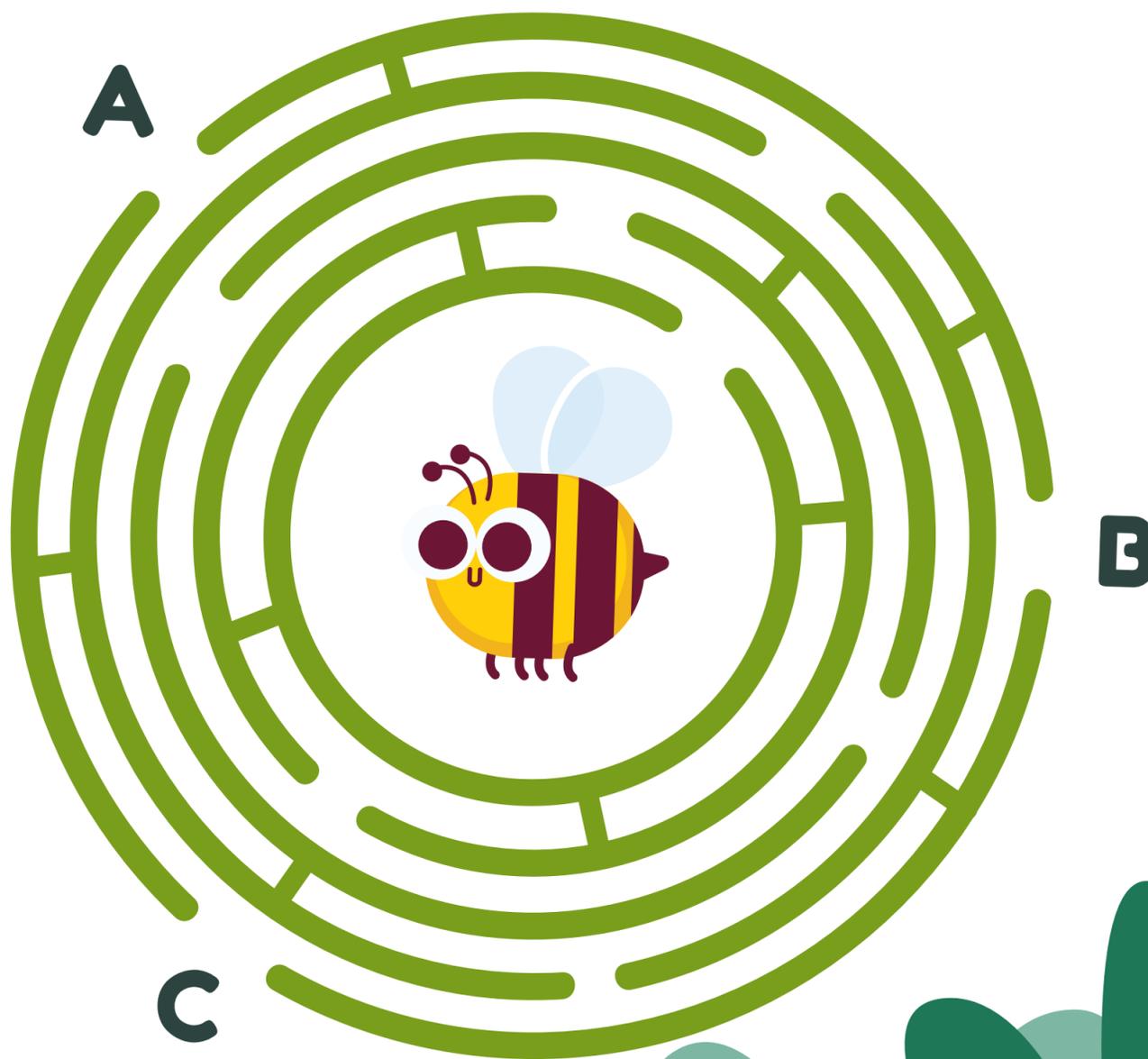
Utiliza todos los colores que tengas



¡Descubre el camino!

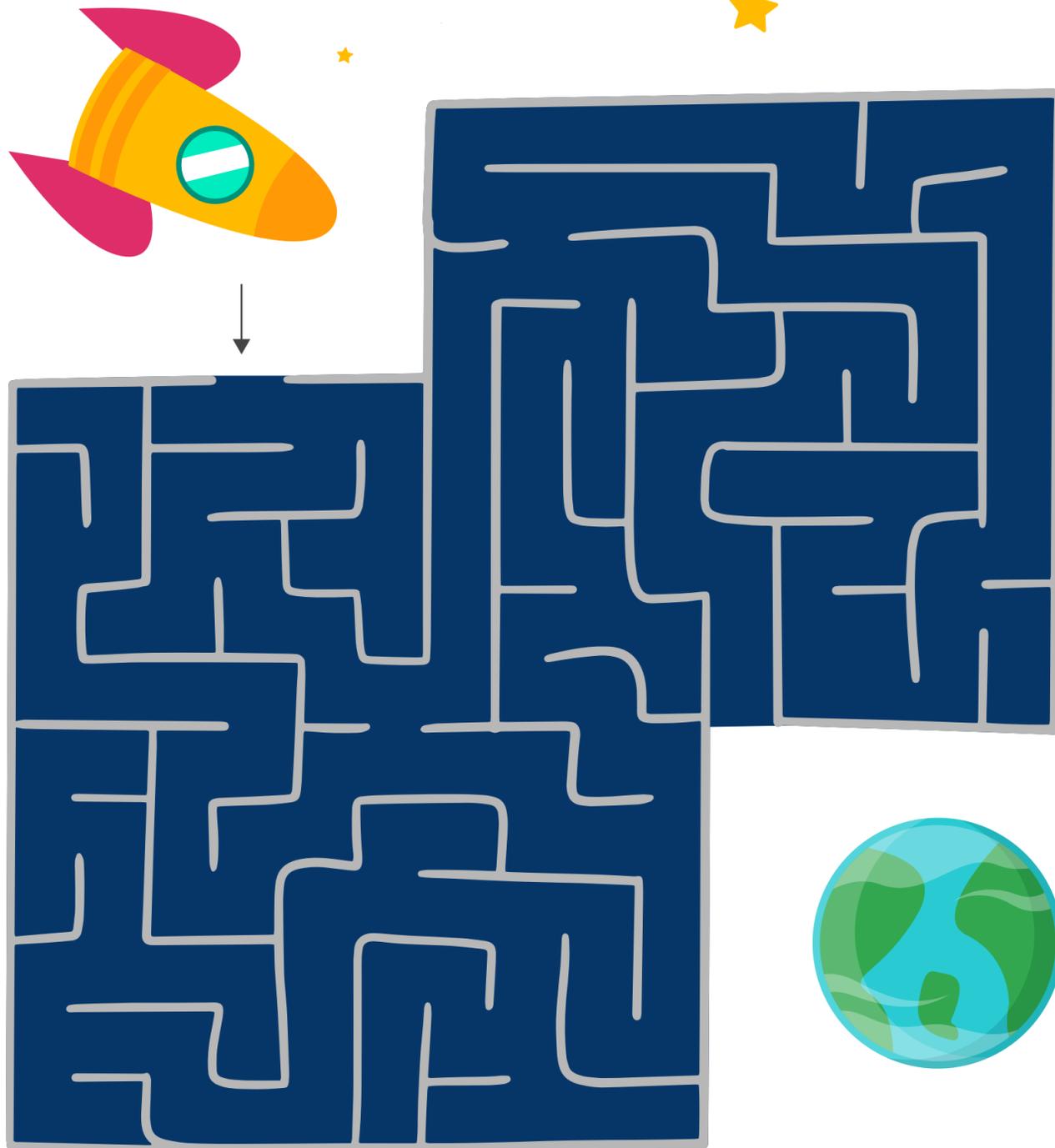
¡Llega hasta la abejita!

6 años en adelante



¡Descubre el camino!

¡Lleva la nave hasta la tierra!





Completa el crucigrama!

Escribe el nombre de cada comida

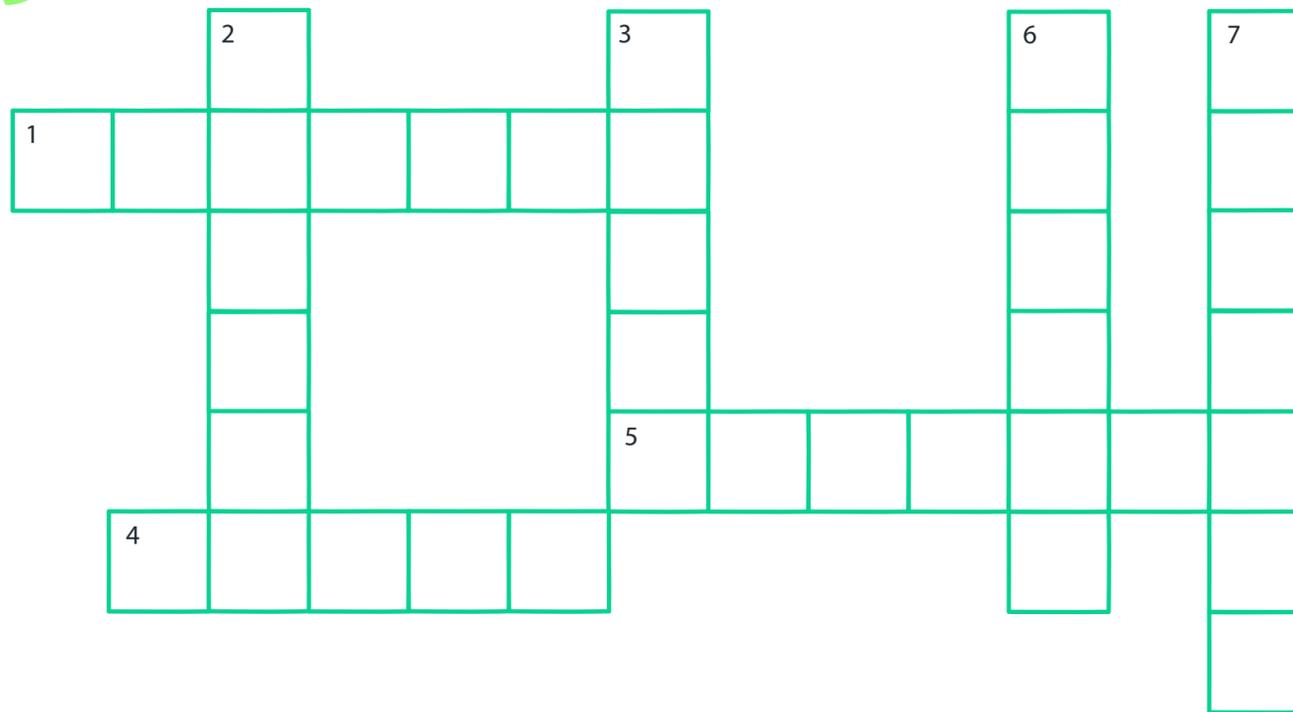
1



2



4



6



3



7

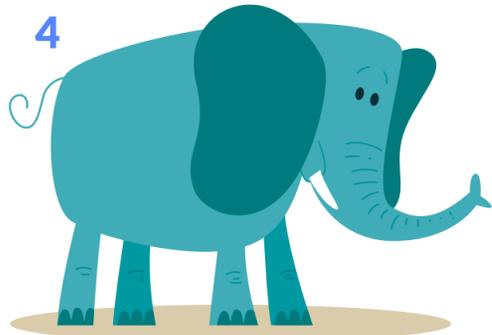


5



Completa el crucigrama!

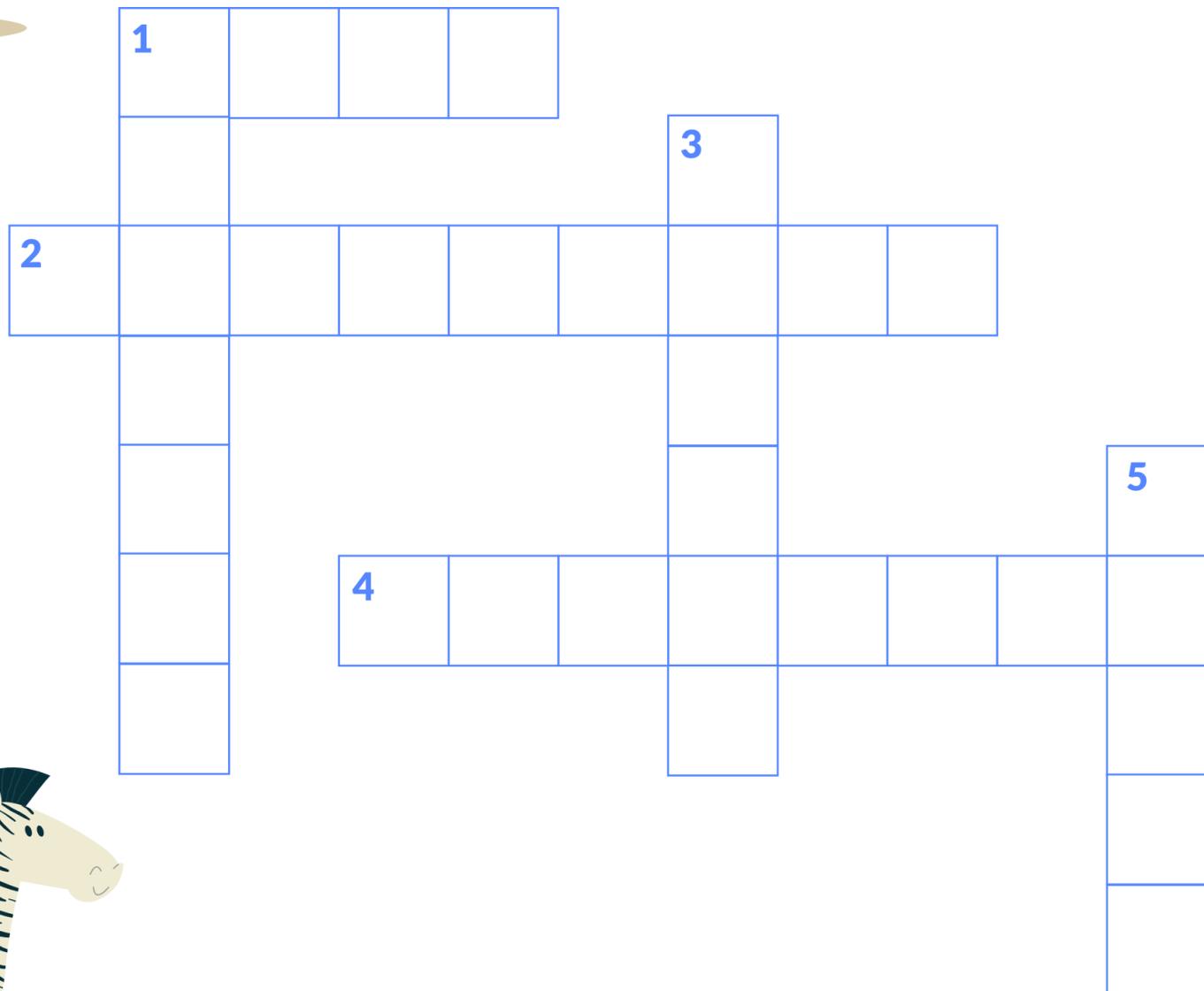
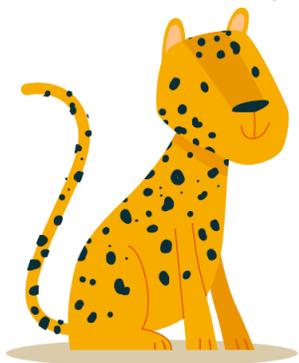
Escribe el nombre de cada animal



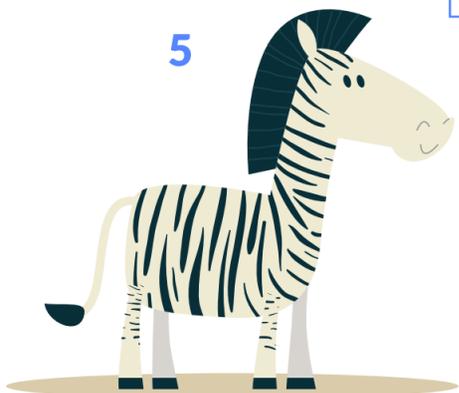
1 hacia la derecha



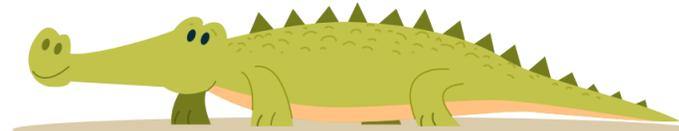
1 hacia abajo



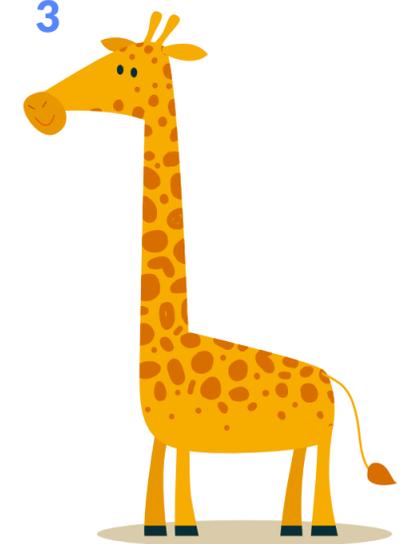
5



2



3





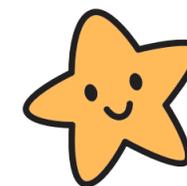
¡Acertijos!

Hoja para los niños y niñas:

1. ¿Dónde puedes encontrar ciudades, pueblos, tiendas y calles, pero no hay personas?
2. Hay un gallo sentado justo en la cima de un granero. Si pone un huevo, ¿hacia qué lado rodaría?
3. ¿Qué es tan frágil que tan solo con decir su nombre se rompe?
4. ¿Qué mes tiene 28 días?
5. ¿Cuántos animales metió Moisés en su arca?
6. Ana tiene cuatro hijas, y cada una de ellas tiene un hermano, ¿cuántos hijos tiene Ana?
7. ¿Qué tiene 88 llaves, pero no puede abrir una sola puerta?
8. ¿Qué pesa más? ¿Un kilo de hierro o un kilo de plumas?
9. El día antes de dos días después de mañana es sábado. ¿Que día es hoy?
10. Hay dos patos delante de un pato, dos patos detrás de un pato y un pato en el medio. ¿Cuántos patos hay?

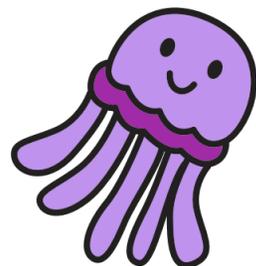


¡Acertijos!



Hoja para los niños y niñas:

11. Si digo "todo lo que te digo es mentira", ¿te estoy diciendo la verdad o una mentira?
12. Hay dos padres y dos hijos. Entran en una tienda de dulces y cada uno compra una barra de caramelo por 50 céntimos. El total de todas las barras de caramelo fue de 1.50. ¿Cómo es eso posible?
13. Una persona está atrapada en una habitación. La sala solo tiene dos salidas posibles: dos puertas. A través de la primera puerta hay una habitación construida con lupa. El sol abrasador al instante fríe cualquier cosa o cualquier persona que entre. A través de la segunda puerta hay un dragón que escupe fuego. ¿Cómo podrá escapar esa persona?
14. Una niña tenía diez años en su último cumpleaños y cumplirá doce años el próximo. ¿Cómo es esto posible?
15. Una persona quiere ingresar a un club exclusivo, pero no conoce la contraseña. Una mujer camina hacia la puerta y el portero dice 14 y la persona dice 7, y le deja entrar. Otro hombre camina y el portero dice 8, el hombre dice 4, y se deja entrar. Pensando que ya había escuchado suficiente, la persona camina hasta la puerta y el portero dice 10, dice 5 y no se le permite entrar. ¿Qué debería haber dicho?





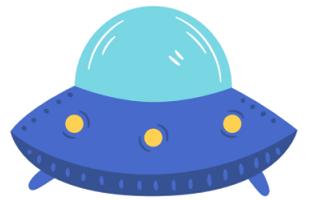
¡Acertijos!

Hoja para madres y padres:

1. ¿Dónde puedes encontrar ciudades, pueblos, tiendas y calles, pero no hay personas? En un mapa.
2. Hay un gallo sentado justo en la cima de un granero. Si pone un huevo, ¿hacia qué lado rodaría? Los gallos no ponen huevos.
3. ¿Qué es tan frágil que tan solo con decir su nombre se rompe? El silencio.
4. ¿Qué mes tiene 28 días? En realidad, todos tienen 28 días.
5. ¿Cuántos animales metió Moisés en su arca? Fue Noé, no Moisés quien metió animales en su arca.
6. Ana tiene cuatro hijas, y cada una de ellas tiene un hermano, ¿cuántos hijos tiene Ana? Cinco. Cada hija tiene el mismo hermano.
7. ¿Qué tiene 88 llaves, pero no puede abrir una sola puerta? Un piano.
8. ¿Qué pesa más? ¿Un kilo de hierro o un kilo de plumas? Pesan lo mismo, un kilo.
9. El día antes de dos días después de mañana es sábado. ¿Qué día es hoy? Viernes.
10. Hay dos patos delante de un pato, dos patos detrás de un pato y un pato en el medio. ¿Cuántos patos hay? Hay 3 patos.
11. Si digo "todo lo que te digo es mentira", ¿te estoy diciendo la verdad o una mentira? Una mentira.



¡Acertijos!



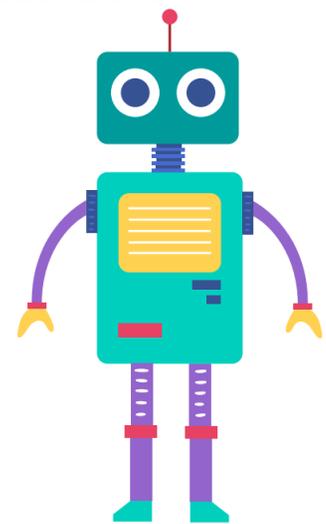
Hoja para madres y padres:

12. Hay dos padres y dos hijos. Entran en una tienda de dulces y cada uno compra una barra de caramelo por 50 céntimos. El total de todas las barras de caramelo fue de 1.50. ¿Cómo es eso posible? Había un abuelo, un padre y un hijo.

13. Una persona está atrapada en una habitación. La sala solo tiene dos salidas posibles: dos puertas. A través de la primera puerta hay una habitación construida con lupa. El sol abrasador al instante fríe cualquier cosa o cualquier persona que entre. A través de la segunda puerta hay un dragón que escupe fuego. ¿Cómo podrá escapar esa persona? Espera hasta la noche y luego pasa por la primera puerta.

14. Una niña tenía diez años en su último cumpleaños y cumplirá doce años el próximo. ¿Cómo es esto posible? Hoy es su cumpleaños número 11.

15. Una persona quiere ingresar a un club exclusivo, pero no conoce la contraseña. Una mujer camina hacia la puerta y el portero dice 14 y la persona dice 7, y le deja entrar. Otro hombre camina y el portero dice 8, el hombre dice 4, y se deja entrar. Pensando que ya había escuchado suficiente, la persona camina hasta la puerta y el portero dice 10, dice 5 y no se le permite entrar. ¿Qué debería haber dicho? Debería haber dicho cuántas letras había en el número que dijo el portero.



Actividades para adolescentes

¿Adolescentes en casa? Nada mejor que desafiarlos a resolver ejercicios de lógica en los ratos libres.

Acertijos con temática de novelas de caballerías

Raymond Smullyan era un matemático reconocido por armar acertijos con temática fantástica.

Este acertijo forma parte del libro "¿Cómo se llama este libro? El libro del caballero y el escudero", si lo adquieren podrán ir armando una historia con cada resultado de los acertijos. ¡ Súper recomendado!

Veamos el siguiente ejercicio:

En una isla cercana habitan caballeros (siempre dicen la verdad), escuderos (siempre mienten) y normales (a veces mienten a veces dicen la verdad). Estamos ante tres personas, A, B y C, una de las cuales es caballero, la otra escudero y la otra normal (aunque no necesariamente en este orden).

Dicen lo siguiente:

A: Yo soy normal

B: Eso es verdad.

C: Yo no soy normal.

¿Quién es quién?

¿Complicado? ¡Vamos! ¡Tú puedes!



5

9

Un cuadrado de un triángulo



¡Prepárate con papel y tijera! Corta un triángulo equilátero perfecto de un tamaño considerable y trata de resolver el siguiente problema.

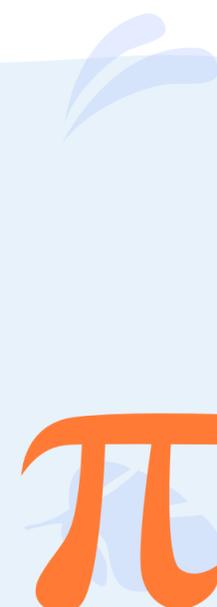
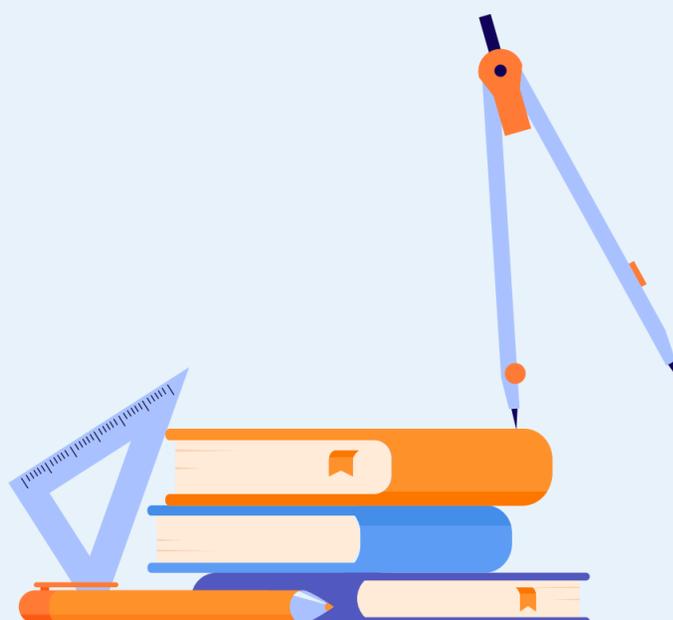
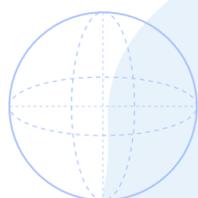
Herny Ernest Dudeney era un aficionado a las matemáticas y funcionario de la corona británica (particular, ¿cierto?). Sus acertijos han sido recopilado en muchos libros y ahora puedes resolver uno:

El mercero, con una pieza cortada en forma de triángulo equilátero, propone:

“Mostradme una manera de cortar este trozo de género en cuatro piezas de manera que puedan reunirse formando un cuadrado perfecto”.



¿Sigues con la tijera a mano? Vuelve a cortar y consigue el cuadrado perfecto.

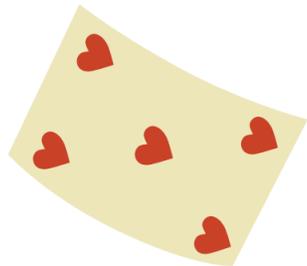


4



¡Es imposible! —Solo si crees que lo es

¿Les suena? ¡Sí, es parte de Alicia en el país de las maravillas! Y viene al caso, porque el siguiente ejercicio de lógica lo creó Lewis Carrol, el autor del libro, que por cierto mantenía muy entretenidas a las familias británicas con problemas de lógica que publicaba semanalmente en el periódico.



Este acertijo forma parte del libro "El cuento enmarañado", donde están reunidos todos los que publicó en el periódico:



"L" teje cinco bufandas, mientras "M" teje dos; "Z" teje cuatro, mientras "L" teje tres. Cinco bufandas de "Z" pesan igual que una de "L"; cinco de "M", igual que tres de "Z". Una de "M" abriga como cuatro de "Z"; y una de "L" abriga como tres de "M".

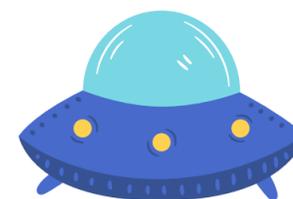
¿Qué letra es la mejor si concedemos el mismo valor a la rapidez, la ligereza y la capacidad de abrigar?

¡A sacar cálculos!

¿Cuáles son las soluciones? Anima a participar a todas las personas que puedas y consigan juntos las respuestas correctas.



Actividad en familia



Siempre es un buen momento para divertirse en familia y no se necesita mucha planificación.

¡Solo las ganas de pasarla bien! Este juego viene como anillo al dedo para comprobar lo que decimos.



¡Charadas!

Este juego es sencillo y los hará divertirse al máximo en familia

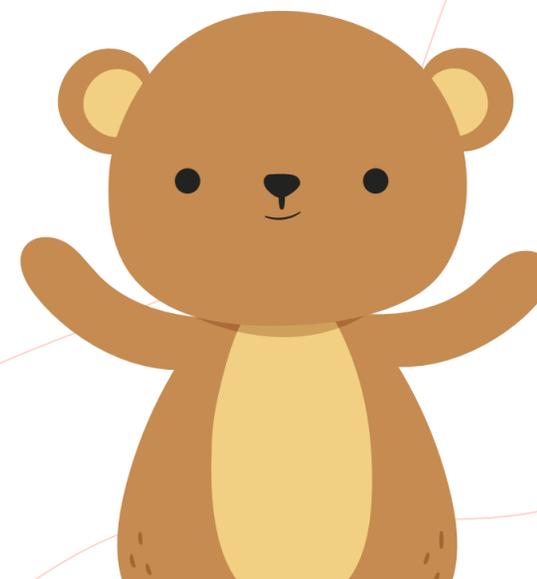
¿En qué consiste?

Se trata de adivinar la mayor cantidad de palabras por equipos.

Un jugador del equipo pasa al frente adivinador, mientras los demás integrantes del equipo lo ayudan a adivinar con palabras y mímicas (primera ronda), con mímicas solamente (segunda ronda) y con una sola palabra sin mímicas (tercera ronda).

¿Qué hacer en la previa?

1. Cada integrante debe escribir entre 5 y 10 palabras individualmente en rectángulos de papel que se puedan doblar fácilmente hacia dentro (la palabra no puede quedar expuesta). Las palabras deben ser conocidas por todos los integrantes.
2. Dividirse en equipos pares (uno debe adivinar y los demás leer la palabra para ayudarlo).
3. Buscar cómo cronometrar (con un smartphone). Debe haber un tiempo máximo en cada participación (2 min o menos).
4. Sortear qué equipo empieza





¿Cómo se juega?

1. Un integrante pasa al frente, los demás sacan el papel con la palabra del recipiente y lo ayudan a adivinar. Solamente si logra adivinar, los demás pueden sacar otro papel y así sucesivamente hasta que el tiempo se agote.
2. Luego pasa al frente el integrante del otro equipo y se repite lo mismo.
3. Todos los integrantes de los equipos pueden participar hasta que los papeles se agoten. La ronda cambia cuando los papeles se agotan, se debe tomar notas de cuántas palabras adivinó cada equipo, doblar nuevamente los papeles, ponerlos en el recipiente y continuar con la siguiente ronda con la misma dinámica. El juego finaliza con la tercera ronda y el equipo ganador será quienes lograron adivinar más palabras.

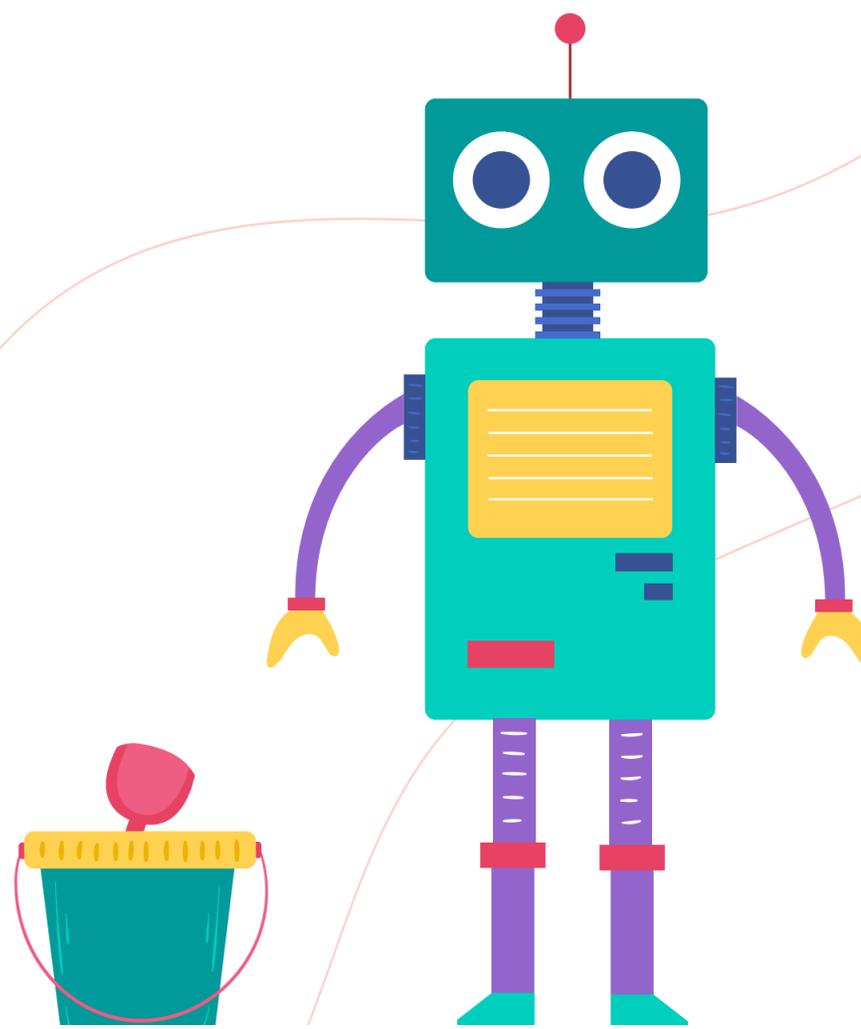
¡Ojo! Es obligatorio dar revancha, por lo menos una.

Tener en cuenta:

- En la ronda de frases y mímicas, no se puede pronunciar un sinónimo de la palabra escondida ni la misma.
- En la ronda de mímicas, no se puede emitir ningún sonido ni palabra para ayudar al adivinante.
- En la ronda de una sola palabra no valen mímicas, debe ser literalmente una sola palabra por integrante y esta no puede ser la misma ni un sinónimo.

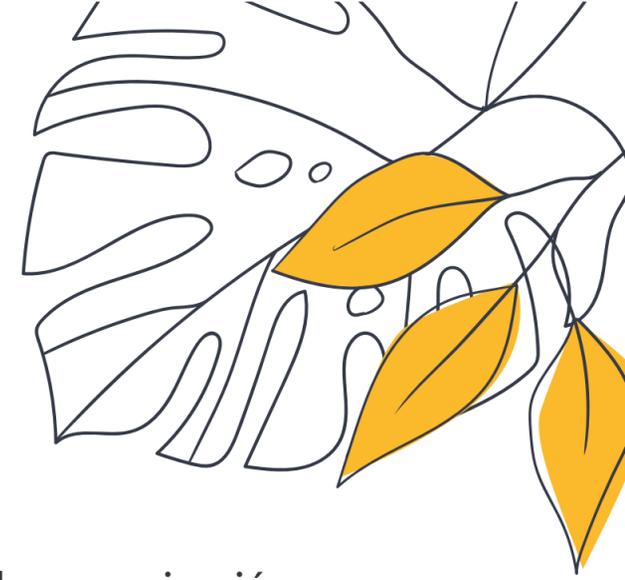
Veamos algunos ejemplos de las palabras que pueden usar para jugar:

Mirar televisión, tocar el piano, fútbol, nadar, volar, hacer panqueques, cortarse el cabello, escribir en un teclado, arquero, cordones de zapatos, ballet, cáscara de plátano, patineta, resbaladizo, botón, Harry Potter, película de terror, Intensamente, montaña rusa, cinta de correr, turbulencias de avión, dormir en una hamaca, linterna, escuchar música clásica, Super Mario Kart, escribir una carta de queja, ganar un premio.





¡Esquí en el trópico!



¡Sí! Con este juego tu familia no necesita viajar al norte ni al sur de América para esquiar.

Ideal para los fines de semana y las visitas organizadas al parque.

El juego consiste en dividirse en grupos y competir en una carrera hasta la meta.

¿Qué necesitas?

- Tablas de madera.
- Cuerdas.
- Goma espuma para armar una agarradera.
- Mínimo dos integrantes por equipo.

¿Cómo jugar?

Cada integrante del equipo debe tener un pie sobre la tabla y una cuerda a la altura de las manos para simular los movimientos de los esquís y poder avanzar. El reto está en coordinarse como equipo para llegar a la meta.

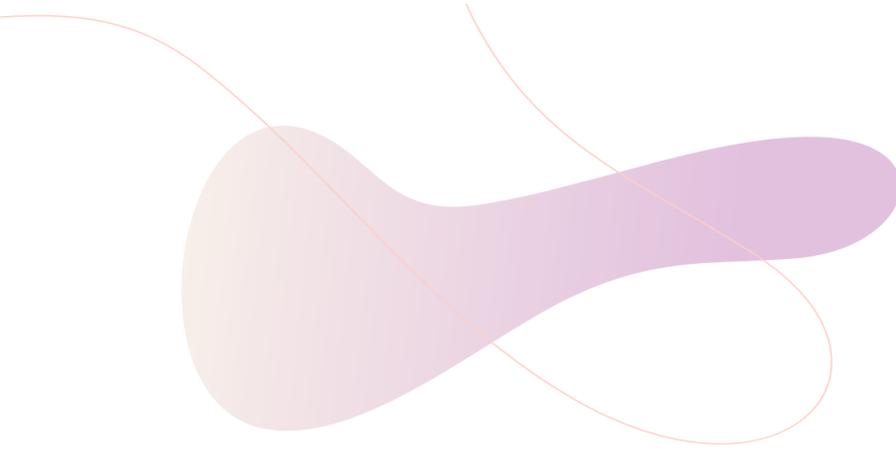
Un juego poderoso para incentivar la comunicación y la empatía (no todos en casa tienen la misma fuerza y las mismas destrezas físicas).

¿Lo quieres complicar?

Usa dos tablas en lugar de una. Es decir, una tabla para cada pie y dos cuerdas con agarraderos.

¡Serán más las risas que los equipos llegando a la meta!





Conclusión

La crianza con ternura exige atención, información y perseverancia.

Complicado, ¿verdad? Pero, te garantizamos que vale la pena. Porque actuar para ellos también traerá beneficios para ti, como vivir momentos únicos e irrepetibles.

Muchos psicopedagogos y especialistas coinciden que el requisito más importante para garantizar un buen desarrollo en los niños y niñas es... ¡el movimiento!

Aprender en contacto con la naturaleza. Heike Freire, pedagoga

Por ejemplo, Heike Freire, resalta que jugar es la mejor forma para el desarrollo psicomotriz de los niños y niñas. En casa pueden divertirse, sí, pero también necesitan actividades recreativas en espacios abiertos y rodeados de naturaleza para desarrollar todas sus potencialidades.

Los juegos en casa y las actividades al aire libre deben ir de la mano, una no puede sustituir a la

otra y ese el problema que se debe atender con la nueva normalidad. Todos estamos pasando por un momento complicado con esta situación extraordinaria, pero para tus hijos e hijas es peor, porque solamente se puede ser niño o niña una vez en la vida.

¡Actívate! No permitas que la pandemia le arrebatte a tu hija e hijo el derecho a divertirse, disfrutar del aire libre y poder compartir con otros niños o niñas.

Lucha por una infancia tranquila, apta para el desarrollo y la formación de una generación más feliz para el mañana.

¡Contamos contigo!



www.worldvision.org.ec



@worldvisionec

