

# Jueguen Juntos

[fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/](http://fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/)

## Sean Activos: Jueguen Juntos

- ◆ Escoja una hora del día en que los dos tengan menos prisa, tengan menos hambre y sed o estén menos cansados. Programe el temporizador para 20 minutos de juego.
- ◆ Deje de lado la lista de cosas que tiene que hacer. Por el momento ignore el desorden que hay que arreglar o la pila de papeleo.
- ◆ Elimine las distracciones. Deje su teléfono en otro cuarto. Apague el televisor y el computador. Salgan a jugar al aire libre cuando sea posible.
- ◆ Permita que los niños de edad preescolar dirijan actividades dándoles la oportunidad de escoger un juego o inventar los reglamentos. ¡Vea lo activos que pueden ser jugando a Simon Says (Simón Dice) o Follow the Leader (Sigan al Líder)!
- ◆ Anímelos. Los niños de edad preescolar necesitan oír su reafirmación positiva.
- ◆ Establezca contacto físico. Intenten bailar juntos o tengan “peleas juguetonas” como hacer cosquillas y l ucha libre, que pueden ayudarle a enseñar el contacto físico sin hacer daño.
- ◆ ¡Ríanse y diviértanse!



Fotografía de Renee Koenig



Fotografía de Carmen Saucedo

**Los niños necesitan mover su cuerpo a menudo.** Necesitan un total de 60 minutos (1 hora) o más de actividad física al día. Tenga como objetivo pasar por lo menos 20 minutos cada día en juego activo juntos.

Los niños necesitan que usted juegue con ellos. La actividad física es buena para ustedes dos. El tiempo de juego activo juntos desarrolla destrezas importantes en los niños y fortalece el vínculo entre ustedes.



Fotografía de Renee Koenig

## Siete Beneficios de Bugar Juntos

- 1) **Niños más inteligentes:** Las investigaciones demuestran que el juego físico estimula el desarrollo del cerebro y mejora los puntajes en los exámenes escolares.
- 2) **Desarrolla relaciones y otras amistades:** Pasar unos minutos jugando juntos es una inversión en su relación con su hijo(a). Usted puede usar el tiempo de juego para enseñar cooperación y cómo canalizar de manera constructiva la energía competitiva.
- 3) **Enseña destrezas para resolver problemas:** Los niños aprenden autocontrol cuando practican a tomar turnos y a obedecer los reglamentos de un juego. "Ah, ya entiendo. Papá no se enojó cuando terminó su turno."
- 4) **Desarrolla hábitos saludables:** Más tiempo jugando juntos quiere decir menos tiempo sentados(as) mirando la televisión o jugando juegos electrónicos solos(as).
- 5) **Aumenta la inteligencia emocional:** Las facultades de empatía de los niños aumentan y aprenden la imparcialidad de ganar y perder cuando usted les deja ver sus propias emociones. La confianza de los niños aumenta cuando aprenden a reconocer las emociones de otras personas y a manejar sus propias emociones durante el juego. "A mamá no le gustará si empujo demasiado fuerte; entonces tendremos que dejar de jugar al escondite."
- 6) **Promueve la salud y el buen acondicionamiento físico:** La actividad física fortalece el cuerpo, mejora el estado cardiovascular, la coordinación y la flexibilidad. ¡Dormirá mejor también!
- 7) **Crea alegría y risa:** La actividad física reduce el estrés. Felicidad es un gran regalo que usted da a otros a través del juego.

### Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado

UW-Extension Washington County

(262) 335-4479

<http://washington.uwex.edu>

Family Living menu - Parenting and Child Care

Derechos de Autor © 2014 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.

[Enlace a referencias](#)