



## *Actividades lúdicas para fomentar habilidades en nuestros hijos*

---

*Después de transcurrido un año de pandemia, a los padres se nos acaban las ideas de qué más podemos hacer con nuestros hijos en casa, sobre todo para que no se aburran y que, a la vez, puedan ir reforzando diferentes habilidades. Por tal razón queremos compartir con ustedes algunas actividades, las cuales puedan, por un lado, entretenerse y cultivar vínculos entre los miembros de la familia, así como reforzar habilidades básicas para el aprendizaje.*

Como bien sabemos, las actividades recreativas y lúdicas también nos enseñan y muchas veces, de manera más eficaz y eficiente para todos. Muchas veces pensamos que por crecer e irnos convirtiendo en adolescentes o adultos tenemos que dejar de jugar, pero no es así.

La investigación muestra que jugar puede mejorar las capacidades de los niños para planificar, organizar, llevarse bien con los demás y regular sus emociones. Además, el juego ayuda con el lenguaje, las destrezas matemáticas y sociales e incluso ayuda a los niños a sobrellevar el estrés.

Queremos compartir con ustedes algunas actividades lúdicas que le permitan desarrollar actividades básicas en nuestros hijos y, al mismo tiempo, pasar un momento agradable entre todos los miembros de la familia:

### Vocabulario:

- **Juegos de mesa:** Scrabble, Pictonary (juego de identificación de palabras dadas mediante mímica) o Preguntados (tipo trivias de conocimiento general)
- **Adivinanzas:** Tradicionales o creadas por los integrantes de la familia.
- **Tutti Frutti:** A través de categorías como nombre, apellido, país, verdura o fruta, color, entre otros puedan completarlo con una letra que se va a designar. El primero en completar las categorías dice "stop" y contabilizamos las palabras elegidas. Se trata de ser original porque si dos o más personas han puesto la misma palabra obtienen la mitad del puntaje.
- **Jugar con el abecedario:** Un jugador elegido menciona una letra. A partir de allí, hasta completar la ronda, todos deben decir una palabra que empiece con esa letra. Si tardan más de 20 segundos en responder, se cambiará de letra. Evitar palabras repetidas.
- **De la Habana llega un barco:** El animador del juego dice la frase: "de la Habana llegó un barco cargado de... frutas... o prendas de vestir, animales, golosinas, etc.". Se pone la condición que quiera, puede ser también objetos con una letra específica, la C, la A, la M, etc. Cada jugador responde rápido, diciendo una palabra que cumpla la condición dada, si se demora mucho o se equivoca, o repite, va saliendo eliminado.
- **¿Qué soy yo?:** El juego consiste en adivinar: objetos, animales, medio de transporte o frutas y verduras o las categorías que deseemos agregar realizando preguntas cuyas respuestas sólo pueden ser de si o no.

### Razonamiento:

- **Juego de mesa:** Monopolio, ajedrez o rush hour.
- **Tangrama:** Es un rompecabezas muy antiguo y de origen chino. Dicen que tiene más de dos mil años y todavía se juega con él. Consta de 7 piezas y se pueden hacer múltiples imágenes o figuras utilizando las 7 piezas.
- **Rompecabezas:** De acuerdo a las edades se puede elegir la cantidad de piezas para armar. En los más pequeños se recomiendan rompecabezas de 60 piezas, entre los 6 a 10 años puede ser de 100 a 200 piezas y para adolescentes pueda ser más de 500 piezas, pero si vemos que nuestros hijos presentan dificultades empecemos por rompecabezas con menos cantidad de piezas.

### Motricidad:

- **Bolos:** Apuntar hacia un objetivo y rodar una bola hacia los palitroques es otra manera de trabajar en las habilidades motoras gruesas. Si no tiene un boliche cercano, puede armar unos bolos en casa con botellas de agua, usando botellas de plástico vacías y un balón de fútbol.
- **Caminar o juego con obstáculos:** Caminar y pasar obstáculos puede ayudar a que los chicos trabajen en el fortalecimiento de la musculatura de su torso. Considere tomar una caminata con su hijo o puede crear un circuito en casa colocando unas cuantas almohadas al piso para practicar el salto o caminar en superficies irregulares.
- **Montar en bicicleta o scooter:** Algunos chicos que tienen dificultades con las habilidades motoras gruesas puede que aprendan a andar en bicicleta más tarde que sus compañeros. Un scooter es un poco más fácil de dominar y puede ser un paso en el camino hacia montar una bicicleta. Una vez que los chicos se acostumbran, montar en bicicleta puede ayudar a los chicos más grandes a aprender a mantener el equilibrio. Además, les brinda una forma de moverse independientemente.
- **Construir:** Permita a su hijo ayudarlo con las reparaciones en casa. Trabajar con herramientas como un martillo pequeño y un desatornillador les permite a los chicos hacer uso de los pequeños músculos de sus manos. También mejora la coordinación mano-ojo. Completar proyectos con éxito puede también ayudar a impulsar su autoestima.
- **Malabares:** Aprender malabarismos puede no ser sencillo, pero es una buena manera de mejorar tanto las habilidades motoras finas como la coordinación mano-ojo. También es una buena actividad para chicos que suelen usar objetos manipulables. Para ello puede buscar un video de instrucciones en internet para enseñarle y hacerlo junto con a su hijo.
- **Tocar un instrumento musical:** Puede ayudar a desarrollar habilidades motoras finas, especialmente el piano, instrumentos de viento y la guitarra.

## **Colegio Antares – CPAL. 2021**

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: María Elena Stuva

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. María de los Angeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic. Vanessa Soplá  
Practicante pre profesional: Claudia Magnani