

BIENESTAR FAMILIAR

# Jugando Durante la Crianza para Crear Lazos Fuertes

- Porque jugar?
- Consejos para construir lazos
- Recursos de diversión



## Se siente bien que todos rían y se diviertan. Cómo podemos usar la hora de jugar para crear lazos fuertes?

Jugar es vital para que los niños aprendan, exploren, procesen nuevas experiencias, y también como forman lazos con adultos y otros niños. De hecho, es tan vital que jugar a sido definido como un derecho humano para cada niño en todo el mundo y es parte de la Comisión de Naciones Unidas para derechos humanos. Jugar permite que los adultos tengan un “vistazo” del mundo de sus niños pueden ver cómo usan la imaginación, resuelven problemas, y usan su creatividad. Con esto en mente, podemos reconocer que jugar es una herramienta muy poderosa que los papás pueden usar para crear lazos y apoyar a su hijo.

Cuando un niño invita a un adulto a entrar a su mundo crea una puerta abierta para que ese adulto conozca al niño y conecte con él en un nivel más profundo. Que estos momentos de juego sean prioridad, aceptar la invitación de su hijo a jugar—o que el adulto invite a jugar al niño— permite que el niño vaya creando recuerdos positivos y a encontrar alegría mutua con sus adultos. Esto establece una base importante para relaciones sanas y significativas.



# Conexiones Jugando

Como formar una unión jugando

## Sigue a tu hijo

Permite que tu hijo sea “el conductor” del juego que ponga los escenarios y las ideas. Como el adulto, sigue a tu hijo y anima lo a tomar las decisiones sobre que sigue en el juego. Los niños pasan la mayoría de los días siguiendo a los adultos. Cambiando el guion y dándoles el control es un gran empoderamiento y los permite practicar sus habilidades de liderazgo en una escena segura y divertida.

## Sumérgete en el juego desordenado

En el juego desordenado se usan muchos sentidos y puede crear oportunidades para divertirse más y crear lazos. Hacer pastelitos de lodo, tomar una clase de cerámica, pintar con los dedos— Cualquier actividad que incluya jugar y hacer desorden.

## Que sea activo

Jugar en familia es buena oportunidad para disfrutar actividades físicas juntos. Juegos como baloncesto, la tracción, y hasta luchas, hará que caliente el cuerpo y también empezaran los buenos momentos. El contacto físico que crea el juego activo apoya la creación de lazos sanos— especialmente para los niños que no les gustan los mimos o abrazos.

## Sea consistente

Encuentre maneras en que la hora de jugar sea parte consistente en la rutina de su familia. Cuales son los horarios donde todos pueden jugar un rato dentro de la rutina normal— cada tarde después de la cena? Cada Sábado por las mañanas? “Programé” tiempo para jugar en familia.

## Protege la hora de jugar

Cuando las familias pasan ocupadas, la hora de jugar es lo primero en perderse. Asuman la importancia que tiene la hora de jugar para los niños— ya sea con adulto, con otros niños o hermanos, y solos— que sea una decisión proteger el derecho de jugar de su hijo. Incluso hasta los niños grandes necesitan la hora de jugar.

**"Todos los niños deberían tener la experiencia del juego seguro y sano todos los días"**

– PLAYWORKS

# Recursos

Para más apoyo

- Use su tarjeta de la Librería de Omaha para [acceso gratis](#) a muchas atracciones en la comunidad. Si no está en la área de Omaha, puede revisar en su librería local, muchos ofrecen este servicio.
- Puede leer [Playworks Play Book](#) para muchas ideas de diversión y actividades en casa.
- Encuentre [lista de juegos divertidos](#) para la familia
- Explorar [juego de fantasía](#) y porque es importante para el desarrollo.
- Puede leer sobre [como a cambiado la manera de jugar](#) y como sigue siendo importante para la salud de su hijo.

