



Por qué?

El tiempo de juego de niñas y niños está disminuyendo peligrosamente debido a múltiples factores, entre los que se encuentran principalmente la inmersión cada vez a edades más tempranas en los medios electrónicos, las largas jornadas laborales de los progenitores, un mayor contenido de aprendizaje desde preescolar y un mayor enfoque en las actividades académicas estructuradas.

Mediante el juego, los niños y niñas amortiguan su ansiedad y estrés, aprenden a comunicarse, socializar, empatizar, mejorar la seguridad en sí mismos y adquirir diversas habilidades como el manejo de números y conceptos espaciales.

Con el fin de disfrutar de estos beneficios y ofrecer una alternativa a las pantallas, en el interior se exponen algunas ideas de los juegos y actividades más adecuados a cada edad para estimular su desarrollo y crear recuerdos inolvidables en la vida de los niños y niñas.



Recomendaciones



ORGANIZAN:

PRO PREFAME

PROGRAMA DE PREVENCIÓN CON FAMILIAS Y MENORES

RESPONSABLE:

Beatriz Sánchez Cidoncha
Psicóloga



✉ C/ Real, 62 – 2ªA
Cañaveral (Cáceres)

☎ 927 300 400

🌐 www.riberosdeltajo.es

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

¡Jugamos!



CAMPAÑA DE FOMENTO DEL JUEGO EN FAMILIA
COMO ALTERNATIVA A LAS PANTALLAS

ORGANIZAN:

PRO PREFAME



0-6
meses

Responder a sus balbuceos y sonrisas.
Mostrarle objetos con luces y brillantes.
Ofrecerle objetos seguros con diferentes texturas para que los toque y se los lleve a la boca.
Hacerle muecas y sonidos para que imite.
A medida que vayan pasando los meses ponerle a rodar, gatear...

6-12
meses

Hacer muecas frente a un espejo.
Acompañarle para que repte y gatee en un espacio seguro en el suelo.
Cucu-tras.
Palmas, palmitas.
Juegos musicales.
Atrapar la pelota.
Atrapar objetos que flotan en el agua.

1-3
años

Hacer construcciones.
Manualidades, pintar.
Disfrazarse.
Jugar con muñecos.
Juegos de roles.
Circuitos y gymkanas.
Juegos con la pelota.
Recolectar elementos de la naturaleza.

3-6
años

Carreras de obstáculos.
Montar en bici o patinete.
Juegos de agua.
Saltar, escalar.
Cantar y bailar.
Disfrazarse, hacer teatros.
Jugar con muñecos.
Contarle cuentos.

6-10
años

Juegos de lógica y estrategia.
Juegos matemáticos.
Puzzles.
Adivinanzas.
Juegos de construcción.
Manualidades.
Volar una cometa.
Construir una cabaña.

+10
años

Senderismo.
Deportes: fútbol, baloncesto...
Baile.
Karaoke.
Juegos de mesa.
Hacer acampadas.
Actividades culturales.
Ver y comentar películas.