



CONECTADOS SIN CABLES

proyecto
juntos 



**50 JUEGOS PARA JUGAR COMO SIEMPRE
CON PAPÁ Y MAMÁ**



LA IMPORTANCIA DE JUGAR

Jugar con los hijos es, además de un placer, una necesidad. Para los padres, porque el juego les permite conocer mejor a los niños, les ayuda a enseñarles valores y formas de actuación, refuerza su vínculo con ellos...

Para los niños, porque a través de esta herramienta aprenden, se desarrollan mejor y, según los expertos, ganan en tolerancia, imaginación y felicidad. Y para toda la familia, porque un rato de diversión compartida es la mejor arma contra el estrés.

Bastan 10 o 15 minutos diarios de juego familiar para que los niños empiecen a conseguir todos sus beneficios, indica Inma Marín, pedagoga y miembro del Observatorio del Juego Infantil de la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ). Pero, según un estudio, el 90% de los padres y el 81% de las madres españolas dedica poco tiempo a esta actividad.



No es una pérdida de tiempo

Quizá pienses que los ratos de juego os quitan tiempo para cosas "más importantes" para el niño. Pero es justo al contrario: el juego familiar crea un escenario de comprensión y comunicación que potencia el aprendizaje espontáneo del niño.

Los Niños prefieren jugar con sus padres.

Los niños son felices jugando cada día, pero sobre todo si lo hacen con sus padres. Los pequeños se divierten, aprenden, experimentan y sienten. Pasar más tiempo jugando con sus padres es el deseo de muchos niños. Para los más pequeños, el juego, además de ser algo divertido, es su manera favorita para hacer amigos y consideran a sus padres uno de los mejores compañeros de juego. Para un niño, jugar es diversión, ilusión. Pero jugar con sus padres de una manera plena, sin prisas y sin distracciones es el placer de vivir.

LA VIDA INFANTIL NO PUEDE CONCEBIRSE SIN JUEGO

La vida infantil no puede concebirse sin juego. Jugar es la principal actividad de los más pequeños. Mirar, tocar, curiosear y experimentar es lo que nos impulsa desde el nacimiento a descubrir el mundo que nos rodea.

Desde que nace un bebé, los adultos le ofrecemos juguetes que pensamos que pueden llamarle la atención y le hablamos sabiendo que no comprende exactamente aquello que le estamos diciendo, a pesar de que, capta perfectamente nuestro tono de voz, nuestros gestos y nuestro estado de ánimo. Estas acciones lúdicas se convierten en hábitos imprescindibles para el desarrollo emocional del pequeño.

Jugando obtendremos experiencias de relación y de comunicación que facilitarán la construcción de nuestro mundo interno, del pensamiento y de la estructura de personalidad. Además, aprenderemos a imitar situaciones de la vida real y a ponernos en la piel de otras personas. Y, también, a elaborar vivencias, fantasías y temores, principalmente, aquellos que despiertan mayor ansiedad.

Es imprescindible jugar con nuestros hijos. Disfrutar de tiempo compartido con sus padres es siempre la mejor actividad para los pequeños. El juego en familia potencia las habilidades sociales y emocionales, la creatividad, la atención y la autoestima, convirtiéndose así en una poderosa herramienta que actúa, a lo largo del desarrollo de los niños, como “vacuna mental” frente a futuros problemas psicológicos. Además, compartir ratos en familia nos ayudará a aliviar el estrés, una de las principales causas de la enfermedad mental en la actualidad.



Por último, es importante elegir bien los juguetes que compramos y promover todo tipo de juegos, también, aquellos relacionados con el movimiento y el deporte para prevenir y reducir el sedentarismo y la obesidad infantil y, sobre todo, recordar que tener mucho NO es jugar más.

“Es en el juego y sólo en el juego que el niño o el adulto como individuos son capaces de ser creativos y de usar el total de su personalidad, y sólo al ser creativo el individuo se descubre a sí mismo” (Winnicott, 1972)



Manuela López Serra

Psicóloga General Sanitaria
Psicoterapeuta

¿POR QUÉ JUGAR CON TUS HIJOS?

El ser humano juega por el propio placer de jugar, movido por una motivación intrínseca, la curiosidad. Por ello el juego es curiosidad y nos permite descubrir, experimentar, explorar, manipular e interactuar con el entorno. Es la forma natural del ser humano para desarrollarse y aprender desde que nacemos. Razón por la que jugar es una necesidad vital y por ello un derecho.

El juego, como bien nos dice el profesor e historiador J. Huizinga, es una capacidad del ser humano, es realmente una actitud vital ante la vida. Esta es la actitud lúdica, es decir, el juego como parte de nuestra forma de relacionarnos con la vida. Y llevado a nuestra relación con los hijos, veamos un ejemplo gráfico para entenderlo:

“Tienes mucha prisa para salir de casa y tu hijo no quiere vestirse. Está la actitud que yo llamo gris: presionarle, meterle prisa, enfadarte, obligarle... y la mayoría de las veces acabará en conflicto o mal humor. Y después está la actitud lúdica, la que para mí es una gama infinita de colores: entonces te agachas a su lado y le explicas que tienes prisa y por qué, entiendes lo que le pasa, sonríes y le propones a ver quién termina primero, el/ella en vestirse o tú en recoger la mesa del desayuno. Y en este caso o en uno de los innumerables ejemplos que podríamos sugerir, ambos empezáis a jugar. Él se viste rápidamente y los dos relajados y contentos salís de casa”.

Por tanto, se trata de que como padres tengamos una actitud lúdica con nuestros hijos y jugar con ellos no conste únicamente de momentos aislados en los que nos detengamos a jugar. Sino que jugar con nuestros hijos sea una constante en nuestra relación con ellos, nuestra manera de acompañarlos en cada etapa, un hábito de vida, una forma de generar emociones, ilusión y asombro, una forma de entendernos con ellos, una forma de compartir, en definitiva, una forma de quererlos, de expresarles

nuestro amor. Y el amor a nuestros hijos, es decir las relaciones emocionales positivas y amorosas con ellos, (como lo son también las caricias, besos, abrazos, la comprensión, las sonrisas, etc.) son tan importantes y vitales, que modifican su cerebro.

En concreto se modifica el hipocampo, situado en la parte media del lóbulo temporal, el cual aumenta hasta un 10% su tamaño. Lo cual hace que mejore vuestro vínculo afectivo y mejoren los procesos de aprendizaje. Así que no olvides que jugar con tus hijos como actitud de vida, es sin duda el mayor regalo que les puedes hacer.



Indi Retuerto
Pedagoga y Educadora Social

Indi
CENTRO PEDAGÓGICO
IBIZA

50 JUEGOS SIN CABLES

1. Carreras

Un juego tan básico y que a veces se nos olvida por su sencillez. Pero sin duda es uno de los que más gusta en todas las edades. En cuanto salgas a la calle y tengas espacio peatonal, échale una carrera a tu hijo o hija. Si son mayores no te olvides de señalar el punto de partida y la meta. Te sentirás como un niño.

Valor Pedagógico - agilidad- motricidad gruesa- coordinación- reflejos

Edad -de 3 a 12 años

2. El avión

Un juego muy divertido para poder volar y ver lo que nos rodea desde las alturas. Sujeta a tu hijo colocando tus manos por debajo de su pecho y su tripa mientras él o ella abre los brazos como si fueran las alas. Elévale por los aire, ponle imaginación y a volar.

Valor Pedagógico - Imaginación - capacidad simbólica - propiocepción - sentido del equilibrio

Edad -de 2 a 4 años

3. Montaña Rusa

Túmbate boca arriba y dobla las piernas a 90º levantando los pies del suelo, tus tibias han de estar paralelas al suelo. Coloca a tu hijo o hija boca abajo o sentado encima de ellas. Agárrale por las manos y empieza la atracción. Baja las piernas, inclínalas hacia los lados, muévelas más rápido, más lento, haz baches, crea sonidos... una estupenda montaña rusa para reiros y disfrutar juntos.

Valor Pedagógico - Imaginación - capacidad simbólica - propiocepción - sentido del equilibrio

Edad -de 2 a 4 años

4. El balancín

Siéntate en una silla, banco o en una mesa, algo que estés alto y si tus pies quedan colgando mejor que mejor. Tus empeines serán el balancín perfecto para tu pequeño o pequeña. Es aconsejable hacerlo descalzo para que no le haga daño tu zapato. Sienta a tu hijo o hija sobre tu empeine, o empeines, bien de espaldas o frente a ti y comienza a balancearle. Si acompañas con canciones será aún más divertido.

Valor Pedagógico - propiocepción - sentido del equilibrio.

Edad -de 2 a 4 años

5. El túnel

Crea un túnel con tu cuerpo, bien abriendo las piernas, colocando tus manos en el suelo de cualquier otra forma que se te ocurra. Se trata de que tu hijo o hija tenga que pasar agachado, gateando o incluso reptando por el túnel, el cual irás haciendo cada vez más pequeño para aumentar la dificultad. A mayor edad puedes añadir reglas que dificulten la forma de atravesar el túnel.

Valor Pedagógico - agilidad - propiocepción.

Edad -de 2 a 10 años

6. El trapecio

Se trata de hacerle a tu hijo o hija una voltereta en el aire. Indícale que se coloque delante de tuyo dándole la espalda. Entonces tendrá que agacharse y pasar sus manos entre las piernas. Coje sus manos y tira de ellas hacia arriba, de modo que le voltees. En este juego hay que tener especial cuidado con los hombros del niño o niña a la hora de cogerle de las manos y tirar para voltearlo.

Valor Pedagógico - propiocepción - sentido del equilibrio

Edad -de 2 a 6 años

7. La carretilla

Tu niño o niña ha de apoyar las manos en el suelo mientras tú le agarras de los tobillos. Entonces tendrá que intentar caminar, hacia delante, hacia atrás, para los lados, salvando obstáculos... puedes complicarlo todo lo que quieras en función de la edad, incluso hacer carreras o relevos si hay más niños (hermanos, primos, amigos, etc.)

Valor Pedagógico - propiocepción - agilidad - tono muscular de los brazos, hombros y espalda.

Edad -de 2 a 10 años

8. La alfombra mágica

Para este juego necesitaremos un suelo despejado de obstáculos y liso. Colocaremos una manta o tela en el suelo y arrastraremos a los niños sobre ésta. Más lento, más rápido, haciendo curvas, inventando una historia, cantando canciones, haciendo sonidos... todo lo que se te ocurra será perfecto para complementar el juego. Además podrán colocarse sentados, tumbados boca arriba o boca abajo, de lado... solo has de tener precaución con no hacer tirones o frenazos fuertes para que no se hagan daño en la cabeza.)

Valor Pedagógico - Imaginación - capacidad simbólica- sentido del equilibrio

Edad -de 2 a 6 años

9. Nos imitamos

(hacerlo o solos o acompañados)

Se trata de ponernos uno en frente del otro o mirando a un espejo. O bien vosotros los papás o bien los niños, podéis empezar a hacer muecas, gestos, movimientos extraños o posturas imposibles, de forma que tu hijo o hija tenga que imitarte. Y viceversa, tu imitas aquello que ellos hagan. Un juego para reír y soltar al cuerpo de cualquier vergüenza. Si hay más adultos o niños será aún más divertido.

Valor Pedagógico -Creatividad- agilidad- propiocepción

Edad -de 2 a 10 años

10. La tienda de campaña

Este juego consiste en crearos una tienda de campaña con aquello que tengáis a vuestro alcance como mantas, cojines, sábanas, utilizando sillas o algún mueble, etc. o si estáis fuera de casa con árboles, ramas, hojas, etc. Además de construirla, una vez hecha podéis recrear una auténtica aventura o leer un cuento, contar adivinanzas, guardar vuestros tesoros, etc. así que deja volar tu imaginación.

En la oscuridad y utilizando una linterna tendrá aún más emoción.

Valor Pedagógico - Creatividad - imaginación - capacidad simbólica- lenguaje- vocabulario

Edad -de 2 a 10 años.

11. El teléfono roto - Trabalenguas

Este juego se trata de jugar con el lenguaje. Si somos varias personas nos colocamos en círculo y diremos al oído de quien tengamos al lado una frase tipo trabalenguas, cuanto más larga y rara mejor. Quien la recibe ha de decírsela al oído a quien tenga al lado y así hasta llegar a la última persona, quien dirá en alto el mensaje que ha recibido. Comprobaremos si ha llegado la frase entera o se ha distorsionado por el camino. Risas aseguradas.

Si solo estás con tu hijo o hija, podremos decir cada uno una frase o trabalenguas para que el otro la repita... recuerda cuanto más raras y más se trabe la lengua más divertido será.

Valor Pedagógico - Vocabulario - vocalización- creatividad

Edad -de 6 a 12 años

12. Lucha entre serios

Nos colocaremos frente a frente, cuantas más personas seamos más divertido será este juego, y nos pondremos con un gesto serio. El objetivo del juego es hacer que la otra persona o personas se rían antes que tú. Para ello sólo podrás hacer muecas y gestos como guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados, etc. Gana quien aguante más sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas!

Valor Pedagógico –autocontrol- relajación (si, la risa nos relaja, disminuye el estrés) - creatividad

Edad –de 6 a 10 años

13. Como en la bolera

Llena varias botellas vacías de agua con un poco de arena o legumbres y colócalas a unos diez metros de los niños (según edad del niño). Con una pelota o balón tendremos que derribar todas las que podamos.

Además puedes pintar en cada una de ellas un número para que representen una cantidad distinta de puntos. Esto, además de tirar nuestros bolos caseros te permitirá jugar con tu hijo a identificar los números, a contar cuántos hemos tirado, o a partir de 6 años, a sumar o restar.

Valor Pedagógico – puntería – agilidad – coordinación – habilidades matemática – Edad –de 3 a 10 años

14. ¡Vamos en moto!

Siéntate en el suelo o en una silla y coloca a tu hijo o hija detrás de tuyo, mientras te agarra fuertemente por la cintura. Como si se tratara de una moto real, arranca y en marcha. Como piloto ve diciéndole en voz alta las indicaciones “ A la derecha. A la izquierda.” “¡Cuidado, que freno! ¡Vamos, que acelero”, etc. Movientos lentos, rápidos, gira el tronco hacia los lados o hacia delante o atrás a la vez que das las indicaciones, etc. para que sintáis un viaje en moto de lo más emocionante. A tu hijo o hija le encantará.

Valor Pedagógico – Imaginación – capacidad simbólica- propiocepción – lateralidad
Edad –de 2 a 6 años

15. El globo irrompible

Los juegos con globos son de lo más divertido, ¡sobre todo cuando explotan!, así que en éste va a consistir nuestro juego, explotar globos. Ata un globo a vuestros tobillos y al son de la música salimos a la pista. El juego consiste en pisar el globo del contrario para que explote, pero intentando salvar el nuestro. Cuantas más personas seamos más divertido y difícil será.

Valor Pedagógico – Agilidad– coordinación- rapidez- capacidad estratégica
Edad –de 6 a 12 años

16. Carrera de gotas

Este juego es ideal para los viajes en días de lluvia. Cada uno de vosotros elegiréis una de las gotas de agua que quedan pegadas al cristal y van escurriéndose hacia atrás. La gota más rápida será la ganadora, y vuelta a empezar. Es importante señalar el punto de salida y la meta.

Valor Pedagógico – atención selectiva y atención sostenida
Edad –de 4 a 12 años

17. Inventar un cuento

Dale a tu hijo pistas clave para inventar la historia: objetos, personajes, lugares... Los niños deben crear un cuento que contenga todos los elementos que le has dado. También lo podéis hacer al revés, que él o ella te de las pistas y tú lo creas. En función de la edad puedes añadir complejidad añadiendo más pistas que habrá de recordar y enlazar.

Valor Pedagógico – Lenguaje – vocabulario – creatividad – imaginación
Edad –de 5 a 12 años

18. Veo veo

Uno formula la frase mientras piensa en algo que está viendo constantemente en aquello que le rodea: “Veo, veo”. El otro pregunta: “¿y qué ves?” , “ una cosita” contestas, “ ¿y qué cosita es?” vuelve él o ella a preguntar, “ empieza por la letra...” “ continúas diciendo. De modo que con la pista de la letra y observando alrededor, se adivine qué habías pesado. Se puede realizar al revés, siento el niño o niña quien comienza con “veo, veo”. En función de la edad puedes añadir complejidad.

Valor Pedagógico – Vocabulario – observación – atención selectiva – creatividad
Edad –de 4 a 10 años

19. El código de sonidos

Consiste en contar una misma historia pero por turnos. Es decir, empieza contando la historia pero sustituye una palabra por un sonido. De modo que el siguiente debe contar la historia con ese sonido cada vez que aparezca la palabra a la que sustituye y añadir otro sonido en lugar de otra de las palabras. Y así hasta que la historia sea un conjunto de sonidos que sólo los niños puedan descifrar. Pasaréis sin duda un buen rato de risas.

Valor Pedagógico – Lenguaje– vocabulario– discriminación auditiva– creatividad – memoria
Edad –de 7 a 10 años

20. La frase más larga

Di una palabra y que tu hijo o hija repita esa palabra y al mismo tiempo añada otra. El siguiente jugador (mamá / papá) deberá repetir las anteriores y añadir otra más. Así continuar hasta que se forme una frase con elementos dispares. Hay que ser rápido en añadir palabras para que cada frase surja lo más disparatada y larga posible. Divertido y fácil de jugar en cualquier lugar y situación.

Valor Pedagógico – Lenguaje- vocabulario- memoria- creatividad- rapidez mental
Edad –de 7 a 12 años

21. Poesía en movimiento

Lanza la pregunta “¿Qué guardaremos en la nevera?” y por turnos todos iréis contestando cosas que rimen, como por ejemplo: dos kilos de peras. Cuando ya no se os ocurra nada más, se vuelve a lanzar otra pregunta diferente.

Valor Pedagógico – vocabulario- discriminación y memoria auditiva- concentración
Edad –de 8 a 12 años

22. Palabras encadenadas

Puedes empezar tú o tu niño o niña. Se trata de decir una palabra para que el siguiente diga otra que empiece por la última sílaba de la anterior. Si al siguiente no se le ocurre ninguna, pasamos turno. También se puede hacer con la última letra por la que termina la palabra, o con la sílaba del medio si queremos complicarlo.

Valor Pedagógico – Vocabulario- rapidez mental- memoria- discriminación auditiva
Edad –de 6 a 10 años

23. Juego de la silla.

Se trata de colocar un número de sillas igual al número de participantes en el juego. Se pueden colocar respaldo con respaldo, y se establecen las normas del juego antes de sentarse a la silla, como por ejemplo: “bailamos y cuando se pare la música nos sentamos”. De modo que empezamos el juego y al pararse la música tendremos que rápidamente buscar una silla e ir a sentarnos lo más rápido posible. Cada ronda retiraremos una silla, de modo que la siguiente vez haya alguien que no tenga dónde sentarse y por tanto será eliminado.

Cuanta más gente se anime al juego más divertido será.

Valor Pedagógico – Agilidad– reflejos- rapidez
Edad –de 3 a 7 años

23. Baila si puedes

Pondremos un folio en el suelo por cada uno de nosotros y bailaremos sobre él, a los 30" segundos doblamos a la mitad el folio y seguimos bailando sobre él, y así seguiremos haciendo más pequeño el folio hasta que lo hayamos reducido al máximo posible y estemos bailando de puntillas sobre él. El juego termina cuando alguien pise fuera del folio, se caiga o no pueda seguir bailando.

Valor Pedagógico – Equilibrio- capacidad estratégica- concentración
Edad –de 6 a 10 años

24. Jugar a los chinos.

Tienes tres monedas o piedras y tu hijo o hija otras tres. El juego consiste en sacar en un puño la cantidad de monedas o piedras que quieras (incluyendo la posibilidad de dejar el puño vacío) si que lo vea el contrario, quien también sacará su puño cerrado. Cada uno de vosotros tendréis que adivinar cuántas monedas o piedras habrá entre los dos puños.

Valor Pedagógico – agilidad mental- cálculo- capacidad estratégica
Edad –de 8 a 12 años

25. El ahorcado.

Para este juego necesitaréis papel y bolígrafo. Has de pensar una palabra y colocar una pequeña raya por cada letra que se supone contiene la palabra. Tu hijo o hija irá diciendo letra a letra las que él crea que contiene la palabra hasta que pueda deducirla o adivinarla cometiendo el menor número de fallos posibles. Pues por cada letra que se diga y no la contenga la palabra, se recibirá un punto de penalización. Al 10º punto se considerará eliminado.

Valor Pedagógico – Agilidad mental- vocabulario- atención sostenida
Edad –de 6 a 12 años

26. Alto el lápiz

Este juego consiste en pensar palabras de una serie de categorías definidas previamente. Y además debemos hacerlo de forma rápida, pues gana quien primero lo haga.

Este juego se conoce también como ¡Stop!, Tutti-fruti, Basta o Banderita roja.

Cada jugador tendrá en su papel una cuadrícula en la que escribiremos en la fila superior las categorías de izquierda a derecha. Y elegiremos una letra del abecedario para comenzar a rellenar las diferentes categorías. Podremos usar cualquier medio de sorteo para sacar la letra. Una vez listos empezaremos a escribir las palabras de cada categoría y será el primero que complete todas quien gritará ¡Alto el lápiz!. En este momento el resto debemos parar lápices y comenzar a sumar los puntos conseguidos.

Valor Pedagógico – Agilidad mental- vocabulario- concentración
Edad –de 7 a 12 años

27. Mi espalda es tu pizarra

Es un juego para jugar en parejas, y es quien vaya a comenzar primero el que se va a colocar detrás del otro jugador. La espalda será la pizarra, y en ella escribiremos una forma, un número, letra o una palabra. Todo ello según la edad de los niños y la dificultad que le quieras añadir. El que pone la espalda tendrá que adivinar qué le han dibujando. Después cambiamos los roles.

Valor Pedagógico – toma de decisiones- iniciativa- concentración- atención focalizada
Edad –de 6 a 12 años

28. La aventura del día

Este es un juego de gran componente imaginativo que puedes incorporar como actitud ante cualquier contexto o situación nueva a la que te veas expuesto con tu hijo o hija. Se trata de crear una aventura, bien cuando estás en casa o cuando vas a la compra, o toca ir al médico, o te tiene que acompañar al trabajo, etc. Convierte aquello que tenéis que hacer en una aventura que explorar, en la que descubrir cosas, resolver problemas o enigmas, lograr metas... saca toda la imaginación que llevas dentro y sumérgete, verás qué divertida harás la rutina para tus niños.

Valor Pedagógico – Imaginación- creatividad- lenguaje

Edad –de 3 a 6 años.

29. Búsqueda del tesoro.

¿Quien no ha jugado a la búsqueda del tesoro alguna vez? Tan solo has de esconder, o dejar que tu hijo o hija esconda algo que simbolice un tesoro, para que vosotros o viceversa tengáis que buscarlo. Se puede hacer de forma sencilla, simplemente observando y buscando si son pequeños, o podéis elaborar pistas, flechas, enigmas a resolver, etc. si tus hijos son más mayores y ya están empezando a leer. Y si tus hijos son mayores de 8 años por ejemplo, podrás elaborar una verdadera búsqueda incluyendo brújula, un mapa y pistas y acertijos con códigos secretos. ¡Les encantará!

Valor Pedagógico –funciones ejecutivas– memoria- orientación espacial

Edad –de 3 a 12 años

30. Descifrando pistas

Similar a la búsqueda del tesoro, se trata de resolver de forma concreta y específica pistas o acertijos. Ganará quien primero los descifre. Es un juego que requiere preparación previa pero que sin duda os encantará. Podréis ponerlos las pistas los unos a los otros para que así nadie tenga ventaja a la hora de descifrarlas. También podéis añadir como restos a resolver juegos de ingenio.

Sin duda vuestras neuronas se pondrán a funcionar.

Valor Pedagógico –funciones ejecutivas– memoria– pensamiento deductivo– razonamiento lógico– pensamiento creativo

Edad –de 8 a 12 años

31. La rayuela

Un juego muy popular para jugar en a calle. Tan solo necesitas una tiza y una piedra. Dibuja en el suelo el diagrama para jugar a la rayuela, e cual está compuesto por cajas con números del 1 al 10. Puedes hacer las cajas de distintos tamaños según la edad del niño, así como usar diferentes colores. Para empezar a jugar sitúate tú o tu hijo o hija detrás del primer número con la piedra en la mano y lánzala. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar.

Comienza entonces a recorrer el diagrama de cajas numeradas saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra saltando de cuadrado en cuadrado hasta llegar a la caja 10 y volver a la casilla de salida.

Si se pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa el turno al siguiente. Puedes añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego.

Este juego también se conoce con los nombres de castro, cascayú, avión, xinga , tejo...

Valor Pedagógico –coordinación– equilibrio– propiocepción– los números–

Edad –de 4 a 7 años

32. El limbo.

Un juego sencillo y divertido para el que solo necesitas un palo. Mientras dos personas lo sostienen, tendréis que pasar por debajo del palo con dos condiciones, tendréis que ir bailando y el palo se ha de pasar curvando la espalda hacia atrás de modo que ésta quede paralela al suelo. Cada vez que se pasa el palo (limbo) éste baja su altura. El que se caiga o toque el palo pierde. Un juego divertido para el que si se unen más personas mejor, que mejor.

Valor Pedagógico –equilibrio- flexibilidad – agilidad

Edad –de 6 a 12 años

33. Adivina los sentidos.

Para este juego tendrás que realizar una previa pero sencilla preparación. Se trata de taparle los ojos a tu hijo o hija con un pañuelo o antifaz y colocarle delante diferentes cosas que tenga que descubrir y adivinar con sus sentidos (tocando, escuchando, probando con el gusto, oliendo y viendo). Para el objeto que ha de adivinar con la vista podrás ponerle solo una pequeña pieza, o mostrarlo distorsionado, o medio escondido, etc. Después atrévete a hacerlo tu también. Según la edad puedes ir complicándolo.

Valor Pedagógico –estimulación sensorial- memoria sensorial- aprendizaje de conceptos- atención focalizada- memoria- vocabulario

Edad –de 3 a 7 años

34. Vestirse a ciegas

Tan sencillo como a la hora de vestiros, poner la ropa amontonada y vendaros los ojos. El reto consiste en vestirse a ciegas, con los ojos tapados. Si tu hijo es mayor podréis hacer competiciones tanto de fallos como de velocidad. ¿Te fías de cómo te vestirás como para salir directamente a la calle? Risas aseguradas.

Valor Pedagógico –funciones ejecutivas- memoria sensorial- coordinación- equilibrio

Edad –de 4 a 10 años

35. Espejo, Espejito

Colocaros frente a un espejo y empezar a poner diferentes caras, cuanto más raras y extrañas mejor. A ver quien pone la cara más divertida, la mas enfadada, la más de loco, la más sorprendida, etc. También podéis poner os uno enfrente del otro y hacer de espejo, de modo que uno tenga que repetir la misma cara que ve.

Valor Pedagógico –creatividad- iniciativa- gestión emocional como la vergüenza

Edad –de 4 a 10 años

36. Idioma inventado.

Nos inventamos un idioma y tenemos que intentar entendernos entre nosotros durante el día, durante horas... tan solo vosotros sabréis de qué estáis hablando. Si estás a tope de imaginación puedes crearte también un personaje, un país inventado y una misión inventada.

Valor Pedagógico –memoria- pensamiento creativo- discriminación y memoria auditiva- imaginación

Edad –de 8 a 12 años

37. Palabras locas

Se trata de hablar como extraterrestres, volviendo locas a las palabras. Para ello podemos usar únicamente una vocal en todas las palabras (pilibri = palabra) o añadiendo una sílaba en concreto a cada sílaba Tipe Tipe ties tita tiju tigan tido = Pepe esta Jugando.

Valor Pedagógico – Discriminación y memoria auditiva- pensamiento creativo

Edad –de 8 a 12 años

38. Instrumentos caseros

Con esta idea podemos realmente hacer dos juegos, por un lado el juego consistirá en crear nuestros propios instrumentos caseros con nuestra creatividad.

Y posteriormente nuestro juego será hacer música con estos instrumentos que habéis creado. Eso sí, vigila que no molestéis a los vecinos u a otro bebé que esté dormido...

Valor Pedagógico –funciones ejecutivas- memoria- motricidad fina- pensamiento creativo
Edad –de 6 a 10 años

39. Juegos de masaje

El juego no siempre es sinónimo de mucho movimiento, también podemos encontrar juego en actividades de calma y relajación como son los masajes. Darle un masaje a nuestros hijos será un momento de juego muy beneficioso para vuestro vínculo. Sigue las técnicas de masaje infantil y deja que tu hijo encuentre en esa calma vuestra actitud lúdica.

Valor Pedagógico –vínculo afectivo – relajación- atención focalizada- estimulación sensorial
Edad –de 3 a 6 años

40. Que hay en la bolsa

Mete en una bolsa diferentes objetos (que sean reconocibles en función de la edad de tu peque). El juego se trata de introducir la mano en la bolsa sin ver el interior, o colocándonos un antifaz, e ir adivinando qué objetos hay en ella. Si adivinas sigues tocando otro objeto y si no pasas el turno. También se puede hacer pidiendo que saquen algo en particular.

Valor Pedagógico –memoria sensorial- estimulación del tacto- pensamiento creativo – atención focalizada
Edad –de 4 a 7 años

41. El álbum familiar.

Este juego es perfecto para realizar tras las vacaciones, tras un viaje, el curso escolar, etc. Tendrás que pedirle que recuerde alguna situación en particular, anécdotas, actividades que hacía, personas que había, paisajes o lugares que vió, etc. , y en función de la edad simplemente hablaremos sobre ellos si son pequeños, o le pediremos que lo dibuje o lo escriba si ya es más mayor.

La idea es crear juntos un álbum de recuerdos, podéis también añadir alguna foto o hacer un collage al respecto. Sin duda una actividad lúdica que además os dejará un gran tesoro, los recuerdos desde la mirada de tu hijo o hija.

Valor Pedagógico –memoria episódica y semántica- pensamiento creativo – motricidad fina – razonamiento
Edad –de 3 a 12 años

42. Guerra de almohadas o cojines.

Ten un despertar de lo más divertido esos fines de semana de otoño e invierno que no tenéis prisa. Con el pijama y aún en la cama coged cada uno un almohada o cojín. Empieza la guerra de almohadas entre risas, no vale escapar de la cama ni esconderse entre las sábanas. Sin duda os encantará y te sentirás como un auténtico niño.

Valor Pedagógico –relajación (síiii, no olvidéis que la risa ayuda a minimizar el estrés) – fuerza
Edad –de 3 a 12 años

43. Guerra de cosquillas

Igual que la guerra de almohadas pero haciéndoos cosquillas. Recordaréis siempre estos momentos mañaneros.

Valor Pedagógico –relajación y armonía interna
Edad –de 3 a 12 años

44. De picnic en casa

A los niños les encanta comer fuera de la mesa, les encantan los picnic y las acampadas... ¿por qué hacerlo solo cuando váis al campo o a la playa? Cualquier día es bueno para romper la rutina y proponer hacer la merienda, cena o el desayuno a modo de picnic en el suelo del salón, en la terraza o en la habitación. Haced que la preparación (poner el mantel, preparar, llevar la comida y colocarla, decorar el escenario, etc.) sea parte del propio juego. Así como el momento de recogerlo. Será una forma perfecta de darle emoción al momento de la comida y aprovechar para charlar, hablar sobre diferentes cosas, sobre recuerdos de otros picnics que habéis hecho, etc.

Valor Pedagógico –funciones ejecutivas- memoria- pensamiento creativo – motricidad fina- lenguaje
Edad –de 3 a 6 años

45. El aspirador

Necesitaras papel recortado en cuadrados del ancho de un dedo, y una pajita. Cogemos los trozos de papel y los ponemos sobre la mesa o en un cesto, de lo que se trata es de con la pajita aspirar dicho papel, y sin soltar la aspiración trasladarlo a otra mesa u otro cesto. Podéis hacerlo por turnos, por relevos si sois varios, o a la vez a modo carreras.

Valor Pedagógico –control de la respiración- coordinación
Edad –de 4 a 10 años

46. Recoge a ritmo de la música

Una de las tareas que menos suele gustar a los niños es la hora de recoger. Pero si o convertimos en juego todo cambia. Una idea es poner música rápida y recoger muy rápido, al ritmo de la música, de repente cambiamos a música lenta y recogemos a cámara lenta. Conviértelo en hábito y recoger también lo será.

Valor Pedagógico –interiorizar un hábito
Edad –de 3 a 7 años

47. Buscadores de Juguetes.

Un juego también para recoger y que esta tarea se convierta en hábito y en algo que tu hijo no aborrezca. Diremos un juguete de color rojo, por ejemplo y el niño tendrá que buscarlo y guardarlo en su lugar secreto. También puedes señalar la letra por la que comienza, deletrearlo, o decirlo de al revés si tus hijos ya son más mayores.

Recuerda poner énfasis en las palabras que usas y utilizar vocabulario divertido y que inviten al juego, por ejemplo en lugar de decir “ ponlo en su sitio” di “ponlo en su cueva secreta, su escondite, en su cofre... etc.”

Valor Pedagógico – capacidad simbólica- imaginación- interiorizar un hábito
Edad –de 3 a 7 años

48. Las estatuas.

Para este juego necesitamos música con la que movernos y bailar. El juego consiste en quedarse muy quieto, como una estatua, cuando la música se pare. Podéis buscar quedaros quietos con formas y posturas lo más extrañas que podáis, eso si, no podéis caer os ni moveros.

Valor Pedagógico –atención- coordinación- reflejos
Edad –de 3 a 10 años

49. El escondite

Un clásico. Esconderos y buscaros por toda la casa.

Valor Pedagógico - pensamiento creativo – agilidad- autocontrol
Edad –de 3 a 10 años

50. Juntos

Nos atamos un pie y/o una mano y hacemos alguna actividad cotidiana juntos, como por ejemplo tender la ropa, cocinar, hacer la cama, etc. una forma divertida de realizar juntos las tareas de casa de forma divertida y entre risas.

Valor Pedagógico – colaboración- poner atención en la otra persona.
Ser uno, ser... JUNTOS.
Edad –de 4 a 7 años

LOS 10 BENEFICIOS DE JUGAR JUNTOS.

1. Mejora y refuerza el vínculo afectivo entre padres e hijos.
2. Satisfacemos una necesidad vital del niño. El juego.
3. Generamos una relación amorosa y positiva respondiendo a otra necesidad vital del niño. Ser amados.
4. Generamos en el niño un desarrollo emocional armonioso y equilibrado. Fomentando además el desarrollo de la inteligencia emocional.
5. Fomentamos el desarrollo de un apego seguro y por tanto seguridad en sí mismo, generando una autoestima positiva.
6. Contribuimos al crecimiento del área cerebral del hipocampo, mejorando los procesos de aprendizaje y memoria.
7. Reducimos los niveles de estrés, fomentando que sean niños más tranquilos y tolerantes.
8. Enseñamos a nuestros hijos valores y formas de actuar.
9. Se fomenta la comprensión y comunicación, potenciando el aprendizaje espontáneo.
10. Desarrollamos la creatividad, mejorando así la imaginación y atención.
11. En definitiva, implicarte en el juego con tus hijos contribuye, con altas probabilidades, en criar niños alegres.





CONTACTO

proyectojuntos.org
info@proyectojuntos.org
[@proyectosjuntos](https://www.instagram.com/proyectosjuntos)

