

# Padres Juntos

## La Importancia de Jugar Durante La Niñez

Usted puede pensar que el juego es todo diversión y juegos. Los niños necesitan comer, beber y dormir, pero ¿qué pasa con el juego? Por supuesto, jugar mantiene a los niños entretenidos y felices, pero ¿hay otras razones por las que el juego es importante? Según los profesionales de la primera infancia, el juego es absolutamente crucial para el desarrollo saludable del niño.

El juego mejora la estructura cerebral y la función cerebral y ayuda a los niños a aprender habilidades clave, como la auto-regulación, que nos permiten centrarnos en el aprendizaje, recordar las reglas y las instrucciones, y cumplir objetivos.

Los niños necesitan desarrollar una variedad de habilidades para optimizar su desarrollo, manejar el estrés y entender el mundo que los rodea. El juego es una de las maneras en que los niños hacen esto. La investigación muestra que el juego con los padres y compañeros ayuda a los niños a practicar y desarrollar habilidades socioemocionales, cognitivas, del lenguaje y de autorregulación que desarrollan la función ejecutiva y un cerebro prosocial. Además, el juego apoya la formación de las relaciones seguras, estables y nutritivas con todos los cuidadores que los niños necesitan para prosperar.



El juego ofrece innumerables beneficios para los niños (y los padres /cuidadores). Si bien muchas personas pueden darse cuenta de que es importante que los niños tengan oportunidades de jugar, es posible que no sean conscientes de todas las formas en que el juego está relacionado con el desarrollo de los niños.

## 5 Beneficios de Jugar

### 1. Esencial para el desarrollo cerebral

Los niños aprenden a pensar, recordar, razonar y prestar atención a través del juego. También aprenden habilidades para resolver problemas, paciencia y mucho más ... todo mientras juegas.

### 2. Reduce la obesidad

Los niños pequeños activos con muchas oportunidades de correr, saltar y jugar tienden a ser más confiados físicamente y más propensos a ser activos y saludables a lo largo de su vida.

### 3. Ayuda a manejar el estrés

Los estudios han apuntado a una relación entre el juego y los niveles de estrés reducidos (y menos comportamientos problemáticos). De hecho, según un estudio reciente de la Universidad de Virginia, los niños pequeños que muestran un comportamiento disruptivo reducen esos comportamientos cuando su maestro pasa más tiempo jugando individualmente con ellos.

### 4. Ayuda a las familias a unirse

A través del juego, los niños tendrán conversaciones e interacciones con los padres que ayudan a construir relaciones de apoyo y fomentan la conexión emocional que también ayuda a los niños a aprender a regular sus emociones.

### 5. Mejora las habilidades de comunicación

A través del juego, los niños a menudo intercambian ideas y verbalizan bastante. " El juego es la forma en que los niños usan su vocabulario interactuando con los juguetes y las personas que los rodean." - Lauren Boeke, Early Literacy Librarian



# Tipos y Etapas de Juego

Hay muchos tipos y etapas de juego. De lo creativo a lo imaginativo y al juego socio-dramático. El juego a cualquier edad contribuye positivamente al desarrollo.

## Juego Desocupado

El juego comienza desde el nacimiento. Puede parecer que los recién nacidos están sentados allí moviendo, agarrando cosas y tratando de probar todo lo que puedan. Pero en realidad están aprendiendo mucho sobre la forma en que su cuerpo se mueve y funciona. También están aprendiendo acerca de su entorno en un esfuerzo por entender el mundo. Sus cerebros también están haciendo conexiones importantes.

## Juego Solitario (Independiente)

El juego independiente es más común desde las edades 0-2 cuando un bebé o niño juega solo, incluso si hay otros niños alrededor. Este tipo de juego es importante porque enseña a los niños a contentarse por sí mismos y mantenerse

entretenidos, lo que los prepara para la autosuficiencia en el futuro.

## Juego del Espectador

Este tipo de juego es bastante común en los niños pequeños. Es cuando un niño simplemente observa lo que otros están haciendo. Pueden señalar, hablar o hacer preguntas sin unirse a otros en juego. Los niños más pequeños o las niñas más pequeñas pueden aprender mucho simplemente observando y observando.

## Juego Paralelo

El juego paralelo es cuando los niños juegan uno al lado del otro, pero no entre sí. Al igual que el juego del espectador también es común en la infancia y prepara el escenario para el juego asociativo y cooperativo.

## Juego Asociativo

Durante el juego asociativo, los niños pueden estar observando a los demás, obteniendo ideas, comunicándose y a veces harán lo mismo que los demás (como construir cosas similares con bloques). Con este tipo de juego, por lo general no hay reglas establecidas. Sin embargo, los niños están empezando a verse a sí mismos en un entorno social, sentando las bases para un juego más complejo que involucra interacciones, resolución de problemas, cooperación y desarrollo del lenguaje.

## Juego Cooperativo

El juego cooperativo surge durante los primeros años preescolares y es cuando los niños realmente comienzan a jugar juntos. Esta etapa es especialmente importante, ya que ayuda a los niños a practicar habilidades sociales críticas. Los niños pueden enfrentar más desafíos sociales durante esta etapa y pueden comenzar a desarrollar amistades tempranas.

## El Rinconcito de los

### Libritos

*Pete's Pizza*  
by William Steig

*King Jack @ the Dragon*  
by Peter Bently

*Not a Box (eng. & span.)*  
by Antoinette Portis



Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

## Referencias

Why play is important in the early years

<https://www.tsc.nsw.edu.au/tscnews/5-reasons-why-play-is-important-in-the-early-years>

Learning through play (early childhood development)

<https://theirworld.org/explainers/learning-through-play-early-childhood-development>

The Importance of Play in Early Childhood Development

<http://www.toledolibrary.org/blog/the-importance-of-play-in-early-childhood-development>

The Secret Power of Play

<https://time.com/4928925/secret-power-play/>



First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222

[www.first5siskiyou.org](http://www.first5siskiyou.org)

[www.facebook.com/First5Siskiyou](https://www.facebook.com/First5Siskiyou)

[allaboutthekids@first5siskiyou.org](mailto:allaboutthekids@first5siskiyou.org)

