

# Beneficios del juego para los niños



## Corazón

- Aumenta la confianza y la autoestima de los niños.
- Ayuda a los niños a adaptarse a nuevos entornos escolares.
- Ayuda a los niños a aprender habilidades de liderazgo, cómo compartir, y a defender sus necesidades.
- Ayuda a establecer relaciones sanas. El juego ayuda a los niños a sentirse amados, y a desarrollar la confianza y las habilidades de comunicación.
- Les da habilidades a los niños para superar situaciones desafiantes.



## Cuerpo

- Mejora las habilidades motoras de los niños, lo que puede ayudarles a completar las tareas cotidianas, como cepillarse el cabello o usar una cuchara y un tenedor.
- Ayuda a que los cuerpos estén activos y sanos.

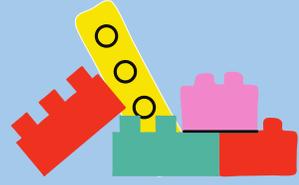


## Mente

- Ayuda en el proceso de aprendizaje, en el desarrollo de habilidades de resolución de problemas y de la lengua de los niños.
- Ayuda al desarrollo saludable del cerebro.



El juego refuerza el vínculo entre padres e hijos, las relaciones sanas y el desarrollo socioemocional.



## ¿Qué dice la ciencia acerca del juego?

- Las investigaciones indican que no se necesitan juguetes caros para mejorar el juego de los niños.
- El juego permite que los cuidadores se vinculen con los niños y desarrollen una relación sana.
- Cuando los niños juegan con sus cuidadores, esto los hace sentir amados y especiales.
- El juego activo (correr, saltar o bailar) puede ayudar a prevenir la obesidad.
- Incluya al juego en su rutina. Puede ser una vez al día o una vez a la semana.

## ¡Formas de jugar!

- Juegue a juegos simbólicos con su hijo.
- Use animales de peluche, muñecos, marionetas o lo que sea que tenga.
- Juegue con cartas o juegos de mesa.
- Hagan arte juntos: pintar, dibujar y colorear.
- Canten, bailen o caminen juntos en el parque.
- Métase por completo en el juego con su hijo.
- Sonríale, juegue con él y anímelo.
- Y lo más importante: ¡diviértase!



Para obtener más información, comuníquese con nosotros a través de [ecmhc@dhha.org](mailto:ecmhc@dhha.org)