

## Hojas de consejos

### Apoyo a los juegos psicomotrices



El juego psicomotriz se caracteriza por la actividad física como correr, saltar y rodar.

Debido a que este tipo de juego es a menudo ruidoso y bullicioso, se puede percibir como un mal comportamiento. Como resultado, las oportunidades de los niños para participar en juegos psicomotrices a menudo están restringidas. Comprender los beneficios del juego puede ayudar a los cuidadores a desarrollar actitudes que apoyen este juego en lugar de detenerlo.

El juego psicomotriz es esencial para el desarrollo de los niños. Además de los beneficios para la salud física de los niños, apoya:

- El desarrollo de habilidades de autorregulación.
- Capacidad de resolución de problemas.
- Resiliencia.

Participar en juegos psicomotrices con compañeros y adultos también es importante para desarrollar habilidades sociales, como leer señales faciales y comunicación no verbal.

### Estrategias para apoyar el juego psicomotriz

En el interior y en el exterior, los niños se mueven y buscan desafíos físicos lúdicos. Encontrar formas de decir "sí" al juego psicomotriz fomenta relaciones positivas y reduce la frustración de los niños mientras buscan satisfacer sus necesidades físicas.

A medida que los niños buscan participar en juegos psicomotrices, los cuidadores deben evaluar el entorno y modificarlo según sea necesario. Por ejemplo, si un niño crea un juego de saltar de un bloque, revise la zona de aterrizaje en busca de peligros y despejarlos. Si un superhéroe necesita perseguir a un villano, ayúdalo a encontrar un espacio donde no moleste a los demás. Involucre a los niños en la evaluación de riesgos tanto como sea posible.

Acérquese y mire antes de detener el juego psicomotriz. El juego que parece inseguro o perturbador desde lejos puede verse diferente después de observar por un momento.

### Juego turbulento

El juego turbulento es una forma muy social de juego psicomotriz. Este juego a menudo implica pelea o lucha de fantasía y tiene un alto nivel de contacto físico entre los jugadores.

Los cuidadores pueden prohibir el juego turbulento porque confunden el juego con la agresión o porque les preocupa que se "escapará de control". Sin embargo, este tipo de juego es esencial para el desarrollo social del niño y debe apoyarse en lugar de desalentarse.

### Juego vs. agresión

- Esté atento a las señales no verbales de que los niños están participando a juego y no a la agresión. Esto puede incluir sonrisas, risas y contacto visual entre los jugadores.
- Si alguien resulta herido, ¿los jugadores se separan o vuelven a juntarse? Los niños están motivados para reanudar el juego y, por lo tanto, es más probable que dejen una situación que implique agresión.

### Establezca normas de seguridad

- Designe áreas que sean seguras para la lucha libre y el juego turbulento.
- Colabore con los niños para desarrollar una breve lista de reglas, como obtener el consentimiento antes de comenzar, estar parado en sus rodillas y detenerse si alguien dice "deténgase".
- Si los niños se lastiman (como sucede con todo tipo de juegos), considérela como una oportunidad para practicar la empatía y el cuidado hacia sus compañeros.

Es posible que haya niños que tengan dificultades para regular su cuerpo y/o leer señales no verbales durante el juego turbulento. Estos niños se benefician de más oportunidades de practicar con el apoyo de los cuidadores. Trate de narrar las señales no verbales de su compañero de juego, como decir "Ella ya no sonrío. Tómame un descanso y compruébala".

Los cuidadores que son capaces pueden unirse como un compañero de juego turbulento para apoyar el desarrollo del niño de estas habilidades de juego.

### Ideas adicionales de juegos psicomotrices

Para aquellos que aún no están listos para apoyar la lucha de fantasía, considere otras actividades de juego que ofrezcan un alto nivel de contacto físico

e interacción social. Esto podría incluir peleas de almohadas, envolver a los niños como "burritos" en una manta o apilarlos en cojines de sofá.

### Estrategias para calmarse

Prepárese para ayudar a los niños a salir del juego psicomotriz. Haga que los niños tomen cinco respiraciones profundas y finjan soplar velas de cumpleaños. O deténgase a tomar una bebida en la fuente de agua. Esto enseña a los niños estrategias que pueden usar cuando necesitan calmar sus cuerpos y emociones.

### Recursos adicionales

Embracing Rough-and-Tumble Play

[https://www.youtube.com/watch?v=jQqoGZu\\_DFU](https://www.youtube.com/watch?v=jQqoGZu_DFU)

Para obtener más información, visite <http://www.inclusivechildcare.org>.

Copyright © 2024 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Financiamiento proporcionado por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.

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