

Jugá conmigo en San Juan

#14



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN

GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

La importancia de aprender juegos tradicionales

Los juegos tradicionales fomentan las habilidades sociales, ya que al jugar en grupo los niños aprenden a respetar turnos, normas del juego, creando y fortaleciendo vínculos.

Enseñar juegos tradicionales a los más pequeños de la casa ayuda a disminuir el tiempo que pasan frente a la pantalla.

Además los padres que juegan con sus hijos afianzan el vínculo con ellos, lo que favorece la crianza.

En esta revista le brindamos propuestas para realizar en familia.

Esperamos que disfruten de este tiempo de vacaciones, creando momentos felices que sus niños recordarán siempre.

Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.
Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno de la Provincia de San Juan.

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.

La Rayuela

Se trata de un juego que ayuda a los niños a aprender y escribir los números y despierta sus habilidades como: contar, razonar y mejora su equilibrio. La secuencia numérica que se requiere para jugar a la rayuela anima a los niños a desarrollar el pensamiento lógico matemático.



Con una tiza blanca y sobre el suelo se dibujan cuadrados y se enumeran del uno al diez.

Luego, cada participante deberá tomar una piedra y tirarla sobre cada casilla; deberá completar el casillero **saltando con una sola pierna** por cada número (comenzando por el 1), sin saltar en el casillero adonde está la piedra, hasta llegar donde está la piedra, y así sucesivamente.

Si la piedra no cae dentro de la casilla correspondiente pierde su turno y le toca al siguiente.

El Ganador será el primero en llegar al número 10.



A group of children are running in a circle in a park. The children are holding hands and running clockwise. The background shows a grassy field with trees. There are several colorful triangles (pink, orange, blue, green) floating in the air above the children.

¿Lobo está?

El juego “¿Lobo está?” se juega haciendo una ronda muy divertida para todos los que participan. En este popular juego un jugador debe mantenerse apartado del resto y girar en dirección contraria al círculo, los demás jugadores deben formar el círculo tomados de las manos, y comienzan a cantar: “Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está, porque si el lobo aparece, a todos nos comerá. ¿Lobo estás ahí?”

En cada ocasión que terminen de cantar, el jugador que está aparte responde las veces que desee, por ejemplo: “me estoy vistiendo”, “me estoy lavando la cara”, “estoy desayunando”, etc. Y cuando el lobo les dice “Sí” o “ahí voy” todos corren, se dispersan, mientras el lobo intenta atrapar a alguien para que ahora él sea el siguiente lobo.

Beneficios de jugar al Lobo está:

- Mejora la agilidad mental y la creatividad al pensar qué responderá en cada momento.
- Aunque este juego tiene el mínimo de reglas, se aprende a respetarlas.
- Aporta una gran dosis de diversión y risas.
- No requiere ningún objeto ni comprar nada para jugarse.

Este juego es de lo más saludable, no hay riesgos solo beneficios y mucha alegría para todos.



La Carretilla

La actividad de la carretilla le permitirá a la niña o el niño fortalecer su fuerza y coordinación óculo-manual favoreciendo la conciencia sobre sí mismo. También, contribuye a reconocer la importancia de jugar o hacer una actividad física en un espacio limpio y ordenado.

Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.

Uno de los niños se tumba en el suelo boca abajo con las manos apoyadas a la altura del pecho, mientras que el otro lo toma por los tobillos y le levanta las piernas a la altura de su cintura como si fuese una carretilla.

El que se encuentra en esta posición sólo puede ayudarse de las manos para desplazarse y tratar de llegar a la meta antes que el equipo rival.



Frasco del aburrimiento

Como bien dice su nombre, consiste en un recipiente en el que meteremos muchos papeles con distintas actividades para hacer cuando estemos aburridos.

Podemos aprovechar el momento de elaborarlo para estar un rato en familia. Decoraremos el recipiente (puede ser un frasco, una caja) como más nos guste y, entre todos, buscaremos opciones de actividades para realizar en esos momentos de aburrimiento.



¿Cómo lo elaboramos?

1. Elegimos un recipiente. Lo decoramos. Pedimos al niño que exprese alguna actividad o manualidad que le gustaría hacer y el adulto la escribe en una tarjetita.
2. Luego, introducimos todas las tarjetitas con las distintas actividades en el tarro.
3. Cuando el pequeño esté aburrido, echamos mano al frasco del aburrimiento y la suerte decidirá qué actividad toca para divertirse en ese momento.

Ideas de actividades divertidas

Elegir actividades que los diviertan y fomenten algún aprendizaje para practicar distintas habilidades

A continuación presentamos algunas tarjetas con actividades, pueden adaptarlas o buscar otras que sean más adecuadas para su hijo. Las tarjetas que están vacías es para completarlas con otras ideas.

Elaborar un teatro con una caja de cartón y los títeres.
(Ver maletín de Mis Segundos Mil días)

Organizar una búsqueda del tesoro en casa, con pistas.

Poner música que a todos les guste y bailar.

Disfrazarse y representar una obra de teatro.

Jugar con masa.

Cocinar una torta, un bizcochuelo, o una pizza.

Hacer marcos para fotos con cartón y decorarlos.

Hacer dibujos para cada uno de los miembros de la familia.

Pintar con acuarelas.

Elaborar una carrera de obstáculos en el pasillo de casa o en el patio.

Jugar a la escondida



Beneficios de jugar a las escondidas

1. Fomenta la socialización de los niños con sus semejantes. Por esto, es un excelente juego para realizarlo en un grupo de niños que necesiten reforzar la confianza y los lazos de amistad entre ellos, puesto que favorece el trabajo en equipo.
2. Beneficia la comunicación verbal y no verbal. Es importante que los niños vayan adquiriendo experiencia para poder comprender aquello que otros niños dicen con el lenguaje pero también con gestos, mímicas, muecas o lenguaje corporal.
3. Ejercita el cerebro. Dado que los niños deben pensar bien en qué sitios pueden esconderse en relación a escondites previos para no ser encontrados.
4. Ayuda a los niños a comprender reglas y tiempos del juego. Todo juego estructurado posee ciertas reglas que los niños deben aprender y respetar para poder comprender la dinámica del juego mismo. De lo contrario, no es posible que el juego se lleve a cabo.
5. Ejercita la motricidad gruesa. Todos los juegos que requieran de saltar, correr, caminar, nadar, etc ejercitan la coordinación y estimulan la motricidad gruesa, favoreciendo el correcto funcionamiento de la musculatura y su desarrollo acorde.





Piedra,



papel,



o tijera!

A **"Piedra, papel o tijeras"** se juega de dos en dos. Los jugadores se deben poner uno frente al otro con una mano a la espalda y decir en alto: piedra, papel o tijera, justo al acabar la frase enseñarán las manos y verán quién gana.



Si los dos jugadores sacan la misma figura hay empate.



Tijera gana a papel porque lo corta.



Tijera pierde con piedra porque no puede cortar una piedra.



Piedra pierde con papel porque el papel la envuelve.



Juego de la silla

Los juegos tradicionales para niños son una excelente actividad para llevar a cabo durante las fiestas y los eventos infantiles. La diversión entre grandes y chicos es el principal objetivo de estos pasatiempos.



10 pasos de cómo jugar al juego de las sillas

- 1 Tiene que haber tantas sillas como participantes haya en el juego, aunque se deberá quitar una antes de empezar.
- 2 Se necesita un reproductor de música que se pueda parar y reiniciar a voluntad.
- 3 Para comenzar, se colocan las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro.
- 4 Los participantes se deberán situar de pie alrededor de las sillas y uno detrás de otro.
- 5 Otra persona deberá mantenerse al margen y controlar la música.
- 6 Cuando comienza a sonar la música, todos los participantes deberán girar alrededor de las sillas (en forma de ronda) siguiendo el ritmo de la canción.
- 7 En el momento que la persona encargada de la música pare la canción, cada jugador deberá sentarse en una silla.
- 8 El que se quede sin silla quedará eliminado.
- 9 El juego se reanudará quitando una silla y así hasta que quede solo una y dos contrincantes.
- 10 Gana el que queda sentado.

Hacer una carpa con sábanas y almohadas; y leer un cuento.

Colorear dibujos o un libro de dibujos.

Hacer un barrilete y salir a remontarlo.

Mirar juntos fotos de los familiares y de cuando ellos eran más pequeños.

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Jugá
conmigo
en San Juan

#14



COMUNICATE
CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

✉ jugaconmigoensanjuan@gmail.com

🌐 www.mildias.sanjuan.gob.ar

☎ TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS

100
DÍAS
EN SAN JUAN