Jugá conmigo en San Juan

#3

MIS SEGUNDOS 1000 DÍAS EN SAN JUAN

GOBIERNO DE SAN JUAN

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

EDITORIAL

Cuando hablamos de conexión emocional entre padres e hijos nos referimos a tiempo compartido, a prestarles atención de calidad, sin distracciones. Los niños necesitan saber que nos importan y que estamos a su lado pase lo que pase. Pero además de lo emocional, la conexión física también es imprescindible.

Los abrazos son buenos para grandes y chicos ya que aumentan nuestros niveles de oxitocina, de serotonina y además, nos hacen sentir queridos y respetados. Los padres tienen que tratar de dedicar tiempo diario para la conexión física con sus hijos, dejar a un lado los horarios ajustados, detenerse y conectar física y emocionalmente con los más pequeños.

Si lo pensamos bien, la conexión física es natural con los bebés; y los niños pequeños también demandan de forma voluntaria los abrazos de los padres, porque los necesitan para sentirse bien. A medida que van creciendo, los padres son los que tienen que proponer las expresiones de afecto porque algunos niños no lo piden. Pero sigue siendo importante.

Una madre le preguntó a su hijo: —¿Qué es ser mamá? Ser mamá es dar abrazos —

Muchas cosas podemos decir sobre la crianza respetuosa y positiva, y podemos coincidir o no. Pero hay algo en lo que todos estamos de acuerdo, la necesidad de los abrazos y besos en los niños pequeños son esenciales para su crecimiento y desarrollo.

No sólo hablamos de una expresión de cariño, es la confirmación para el niño de que es querido, es valioso y es tenido en cuenta.

El desarrollo de la autoestima es importantísimo para afianzar aprendizajes y estar motivado a aprender cosas nuevas.

El aprendizaje de la crianza implica el cambio de hábitos, el acomodarse a situaciones nuevas y el saber que si de a poco voy incorporando la expresión de mi cariño con gestos, con el tiempo me van a salir con espontaneidad.

El disfrute y el beneficio de los abrazos es para padres e hijos, cada actividad propuesta en la revista nos da la oportunidad de expresarle nuestro amor, por el tiempo que le dedicamos, por las miradas, la atención y las expresiones de cariño. Nos animemos cada día un poquito más.

Equipo de la Dirección
de Materno Infancia
Jugá Conmigo en San Juan

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.

Razones para dar abrazos a tus hijos

- Aumenta la dopamina y la oxitocina: las hormonas del placer y la felicidad.
- Reduce el cortisol, que es la hormona del estrés y la ansiedad.
- Desciende la presión arterial.
- Aumenta la conexión emocional.
- Se refuerza el vínculo padres e hijos.
- Se afianza el sentimiento de seguridad y protección en los niños.
- Acrecienta la certeza de que estarás a su lado pase lo que pase.
- Aumenta la confianza entre padres e hijos.
- Estimula una mejor comunicación verbal y no verbal.
- Mejora la autoestima.
- Crece la felicidad de todos.

EL JUEGO: ¿ESPACIO NECESARIO PARA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO?

Pensar en jugar muchas veces es una pérdida de tiempo para el adulto, pero para un niño es esencial para su crecimiento y desarrollo.

Todas las experiencias de juego son enriquecedoras y potencian las conexiones neuronales necesarias para el aprendizaje y el desarrollo psicosocial.

En esta etapa de los segundos mil días propiciar situaciones de exploración, de disfrute, de imaginación es lo que el adulto puede hacer por ellos, hacerse niño jugando es ser consciente de lo importante que es para un niño. Los más pequeños de la familia se sentirán importantes y tenidos en cuenta en una tarea “muy seria” para ellos.

Podemos afirmar que los niños que juegan mucho, tienen menos dificultades de aprendizaje; ya que se estimula la creatividad, imaginación y la capacidad de resolver problemas. Asimismo crecen con la autoestima sana, sintiendo que son capaces y desarrollan mejor tolerancia a la frustración.

El juego por medio del arte también favorece y contribuye a fortalecer las destrezas de pensamiento, el recortar, pegar, pintar, jugar con masa, por ejemplo.

A través de los juguetes se establecen las primeras interacciones con el adulto y con sus iguales. Un poco más tarde, a través del juego, el niño puede exteriorizar e interiorizar sus emociones y sentimientos.

Es desde el juego donde se estimula el lenguaje. Las canciones también forman parte del juego, sirven para iniciar a los más pequeños en el fascinante mundo de la música. Cantar y escuchar una canción pasa a ser uno de sus juegos favoritos, y son un instrumento educativo muy útil. Jugar cantando refuerza la atención y la memoria. También desarrolla su imaginación, capacidad creativa y habilidades artísticas. Puede ayudar a crear hábitos, por ejemplo, la canción del baño, la de la hora de dormir, etc.

En esta etapa un juego que los divierte mucho es el hacer que una cosa sea otra diferente a lo que es en la realidad; por ejemplo, hacer que un simple palo de escoba sea un caballito, que una caja sea un barco o un auto, etc.

El espacio de juego diario en un ambiente agradable, donde el niño se sienta valorado se irá logrando poco a poco hasta hacerse hábito, sus beneficios son infinitos y se verán reflejados en los aprendizajes futuros.

Jugar en familia tiene muchos beneficios para grandes y chicos, en la revista JUGÁ CONMIGO encontrarán propuestas de juego para iniciar momentos de imaginación que quedarán en la memoria de los niños como un tesoro.

Marina Pueyo
Psicopedagoga de la Dirección de Materno Infancia

LA HORA DEL CUENTO

LEE LOS CUENTOS, UNA Y OTRA VEZ, CUANTAS VECES TE LO PIDA TU HIJO. PREGÚNTALE POR EL PERSONAJE DEL CUENTO Y QUE ÉL TE LO REPITA. TODO CONTRIBUYE A QUE SE FORTALEZCAN LAS CONEXIONES NEURONALES.

Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!

La aventura de tres primitos un día de verano.

Eran las vacaciones de verano, y como todos los años la familia se reunía después de tanto tiempo.

Tres primitos, Alfonsina, Juan León y Samuel se encontraban en la casa de sus abuelos, ninguno de ellos vivía en la misma ciudad entonces esos días de verano eran tan esperados y especiales.

Como sus padres no le daban el celular para jugar a los jueguitos que tanto les gustaban, empezaron a dar vueltas y vueltas por el patio de sus abuelos.

Alfonsina, con mirada pícara siempre llevaba a sus primos a ver bichitos porque le gustaban mucho. Juan en cambio quería trepar árboles y Samuel era un buen constructor.

En un momento se sentaron en el pasto no muy contentos, estaban aburridos.

Entonces a Samuel se le ocurrió jugar a la búsqueda del tesoro, recordaba lo lindo que era cuando para su cumpleaños su mamá escondía alguna sorpresa y él seguía pistas para encontrarla.

Alfonsina y Juan se entusiasmaron y comenzaron a pensar cuál podía ser el tesoro.

Entonces se les ocurrió pedirle una caja y papeles de colores a la abuela, juntos forraron la caja, usaron pegamento y cortaron con la mano pedacitos de papel y los pegaron uno al lado del otro. Finalmente quedó una hermosa caja de tesoro... pero faltaba el tesoro.

Como el tesoro tenía que ser un secreto, Samuel le pidió a su tío Fernando, papá de Alfonsina, que coloque en la caja un objeto y que esconda la caja en algún lugar del amplio patio y ellos la buscarían.

Al tío Fer no se le ocurría qué poner en la caja, hasta que encontró algo que sería especial. Samuel, Juan León y Alfonsina se taparon los ojos con sus manos para no ver adónde lo escondía. Tenían tanta ansiedad por mirar y salir corriendo, pero esperaron mientras se reían con picardía.

Los tres pequeños se tenían que preparar para la xgran aventura, encontraron unos rollos de papel de servilleta vacíos y fabricaron catalejos, como buenos piratas. Luego con una caja muy grande que estaba para tirar armaron un barco metiéndose en la caja sin fondo y caminando, caminando partieron en búsqueda del tesoro.

El tío les dio una pista: estaba cerca de algo rico y saludable. Enseguida pensaron en los dulces que la abuela tenía guardados para la siesta luego del almuerzo, así que el barco se aventuró hacia el comedor. Miraron, miraron con sus catalejos y no encontraron ninguna caja, ¡claro! Los dulces son ricos, pero no son saludables.

Nuevamente se pusieron a pensar en algo rico y también saludable y recordaron que, en el patio, muy en el fondo, había una huerta que con mucho empeño cuidaba su abuelo Hernán.

Seguro está ahí, porque el abuelo tiene sembrado espinaca, lechuga, tomate, y calabaza. ¡Qué rica es la calabaza! A la que más le gustaba las verduras era a Alfonsina, su comida preferida era una sopa con verduras y fideítos... ¡mmm que sabrosa! Ese seguro sería el lugar, porque sus padres siempre le dicen que hay que comer verduras porque es muy saludable.

Muy alegres se encaminaron a la huerta, con mucho cuidado sin pisar las plantitas. Miraron,

miraron y nada. “¿Cómo podía ser?”, pensaron, mientras sus caritas reflejaban un poco de enojo. Lo que estos tres primitos no sabían es que no es tan fácil encontrar un tesoro, requiere tiempo y paciencia.

¡Qué pena les dio a estos tres primitos no encontrar el tesoro! ¿Adónde podía estar eso tan rico y saludable?

Entonces se acercó Ismael, el hermanito de Alfonsina que estaba comiendo mandarina, porque a Ismael le encantan las mandarinas. Los tres se miraron y comenzaron

—¡En el árbol de mandarinas, en el árbol de mandarinas! —

Ismael no entendía por qué estaban tan alegres.

Comenzaron a navegar rápidamente en su barco, llegaron a la planta de mandarinas que estaba en la entrada de la casa de sus abuelos y allí estaba la caja entre unos arbustos que había debajo... ¡Cuánta alegría tenían!

Se sentaron emocionados para descubrir el tesoro y notaron que la caja ahora estaba pesada “¿Qué tendría adentro que fuera tan pesado?” Juntos abrieron la caja y encontraron tres piedras grandes de colores blanco y gris. No entendían qué tendría eso de tesoro. —¿Las piedras son un tesoro? —se preguntaron.

Entonces se acercó el papá de Alfonsina y les dijo que elijan una piedra para cada uno y ese sería su tesoro, porque cuando vuelvan a sus casas y durante el año no puedan reunirse con sus primitos, al mirar la piedra los recordarían y volvería a su memoria la aventura del tesoro en la casa de los abuelos.

Cuánta emoción tenían, ¡Claro que era un gran tesoro! Porque estos primitos se querían mucho. Ese día cada uno tuvo su tesoro y al acostarse pensaban qué aventura los esperaba el día siguiente.

NUTRICIÓN FAMILIAR SALUDABLE

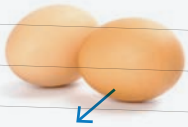
EN ESTA SECCIÓN TE ACOMPAÑAREMOS CON IDEAS PARA QUE TODA LA FAMILIA PUEDA COMER RICO Y SALUDABLE.

CROQUETAS DE ARROZ
CON ARROZ VALENCIANA

Ingredientes:

Un paquete de Arroz a la Valenciana

6 cucharas colmadas de harina leudante ó pan rallado



2 huevos

Condimentos: a gusto (orégano, ajo picado, etc.)

Preparación:

1. Cocinar previamente 1 paquete de Arroz Valenciana. Dejar reposar 5 minutos.
2. Agregar 2 huevos.
3. Agregar 6 cucharas colmadas de harina leudante o pan rallado y condimentar a gusto.
4. Cocinarlos en el horno o en sartén.

Para esta actividad los pueden ayudar los pequeños de la casa.

Cocinar con tus hijos los ayudará a:

Construir su autoconfianza.
Aprender a trabajar en equipo.
Encender su imaginación.
Desarrollar su creatividad.
Aprender ciencia.
Mejorar las habilidades matemáticas.
Desarrollar el lenguaje.
Aprender que toda causa tiene un efecto.

ACTIVIDADES PARA

2 AÑOS

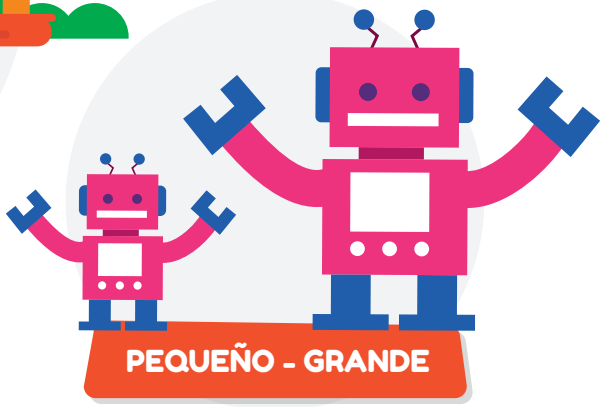
RECONOCEMOS JUNTOS

Observamos las imágenes, los adultos las realizan ellos mismos y los niños los imitan. Al mismo tiempo que nombran los opuestos en voz alta.

ADENTRO - AFUERA

ARRIBA - ABAJO

CERCA - LEJOS



PEQUEÑO - GRANDE

CONTENTO - TRISTE

ABIERTO - CERRADO

¿QUÉ JUGUETES PUEDO HACER CON LO QUE TENGO EN CASA?

ACTIVIDADES PARA
3 AÑOS

UNIR CON EL QUE CORRESPONDA

SI ENCUENTRO:

MEDIAS SIN PAR

ROLLOS DE PAPEL HIGIÉNICO VACÍOS

CAJA DE CARTÓN VACÍA

BOTELLAS DE PLÁSTICO VACÍAS

PUEDO HACER:

UN TÍTERE

CONVERTIRME EN UN ASTRONAUTA

UN MUÑECO

UNA PELOTA

SECUENCIA DE UNA IDEA PIRATA

ACTIVIDADES PARA

4 AÑOS

Manualidades

TU PROPIO CATALEJO Y UNA CAJA DE TESOROS

Hacemos un catalejo decorando un rollo de servilleta y una caja para la búsqueda del tesoro como más nos guste.

Los invitamos a compartir con nosotros fotos de cómo se divirtieron haciendo las manualidades y la búsqueda del tesoro.

USAR ESTE TIPO DE MATERIALES PARA EL JUEGO TRANSMITE LA NOCIÓN Y EL VALOR DE REUTILIZAR. NO TODO SE COMPRA, NO TODO TIENE PORQUE SER NUEVO, PODEMOS APROVECHARLOS PARA JUGAR Y CREAR.
LO QUE PARA MUCHOS ES UN "DESHECHO" PARA LOS NIÑOS PUEDE SER UNA OPORTUNIDAD ESTUPENDA PARA DEJAR VOLAR LA IMAGINACIÓN

Jugamos en familia al aire libre!

BÚSQUEDA DEL TESORO

Escanea el QR o ingresá a wwww.mildias.sanjuan.gob.ar y divertite jugando!

Escondemos en el patio una caja con un objeto que sea sorpresa para el niño.

Le entregamos al niño un mapa y el catalejo hecho con rollos de papel.

Comenzamos a buscar las pistas hasta descubrir el tesoro.

ESTE SENCILLO JUEGO LES AYUDA A FIJARSE EN LOS DETALLES A SU ALREDEDOR, ASÍ COMO A DESARROLLAR SU CAPACIDAD PARA SEGUIR INSTRUCCIONES SENCILLAS Y FOMENTARÁ SU SENTIDO DE LA UBICACIÓN.

NO TENGO TIEMPO PARA JUGAR CON MIS HIJOS, Y ELLOS SON PURA ENERGÍA.

Hola soy Vanesa, mamá de 4 varones de 7, 5, 4 y 2 años. En mi casa no tengo un momento de tranquilidad porque son muy enérgicos y siempre se están moviendo. Les gusta jugar a la pelota y andar en bicicleta.
Me pasó que en los días que no podíamos salir por la cuarentena los noté muy nerviosos al principio y luego descubrieron que podían pasar horas frente al televisor.
Yo salgo a trabajar medio dia y cuando vuelvo a casa, me ocupo de limpiar, ordenar y hacer los deberes con el más grande. Me cuesta mucho apagarles la televisión sin que se enojen, me canso de retarlos y yo siento que es porque ya no pueden salir como antes que vivían jugando a la pelota en la placita.
¿Cómo puedo hacer para entretenerlos y que no miren tanta televisión.?

Vanesa, de Rawson, *madre de Mario de 7, Carlos de 5, Mateo de 4 y Damián de 2 añitos.*

Hola Vanesa, gracias por compartir tu vivencia. Lo que te pasa les pasa a muchas familias, sobre todo en este último año tan especial. Es importante recordar que la tarea de la maternidad no es sencilla y el jugar con nuestros hijos siempre es una oportunidad para disfrutar, proponerles alternativas nuevas y que estén al aire libre puede ser una de ellas.

A diferencia de otras actividades, el jugar es beneficioso para grandes y para chicos, por eso cuando uno se propone crear esos espacios diarios al menos unos minutos, luego los termina disfrutando. Es importante ofrecer otras alternativas atractivas distintas a la televisión. En la revista encontrarán muchas.

También ayuda poder ordenar los tiempos, poder hacer acuerdos, horarios de deberes, horarios para ver televisión, horarios para jugar juntos.

Seguramente no todos los días lo podemos lograr pero de a poco ir instalando hábitos de conducta saludable con respecto al juego y al uso de pantallas es muy importante.

Podemos ver niños que primero se niegan a realizar juegos más artísticos y luego lo disfrutan mucho, paciencia. También es una linda actividad y descargan energía al bailar, escuchando la música que más les guste.

Te acompañamos con propuestas que pueden ayudar y los invitamos a contarnos a qué juegan con sus hijos y a mandarnos fotos de esos momentos inolvidables y enriquecedores.

Los niños no dicen:
“Tuve un día difícil ¿podemos hablar?”
Ellos dicen:
”¿Juegas conmigo?”

LAURENCE J. COHEN

Jugá conmigo en San Juan

#3

Cada vez que veas un código QR
acercá tu teléfono con la cámara para poder completar actividades, tener nuevas propuestas, bajar material, escuchar un audiocuento, etc.

COMUNICATE CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELEFONO MATERNO INFANCIA SALUD PUBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:

@mildiassj

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

MIS SEGUNDOS 1000 DÍAS EN SAN JUAN

GOBIERNO DE SAN JUAN | MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA