

Jugá conmigo en San Juan

#35



LA REVISTA Jugá conmigo en San Juan ACOMPaña A LAS FAMILIAS EN EL DÍA A DÍA

En una época donde las pantallas han ocupado gran tiempo de la cotidianidad nos vemos obligados, como agentes de salud, a ofrecer herramientas para que los cuidadores principales puedan acompañar el crecimiento y desarrollo de sus hijos desde un lugar amoroso y efectivo. Esto es conocer cada etapa evolutiva y buscar el máximo del potencial que cada niño puede dar.

Desde la particularidad de cada familia, con su historia y sus formas de crianza, acercamos propuestas para que compartan.



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

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.



La crianza activa centrada en la familia, favorece el desarrollo saludable en los más pequeños, y promueve un ambiente familiar propicio para nuevos aprendizajes en cada etapa de la vida. Es por eso que es una acción preventiva frente a problemas de salud mental de grandes y chicos.

Cada familia debe conocer y reconocer su potencial, las cualidades que pone en juego en el día a día, el buen trato, el tiempo ofrecido a las necesidades del otro, el rol de los padres en la educación y puesta de límites.

Conocer los recursos con los que cuenta cada uno es el primer paso, tomar la decisión de estar presentes de manera amorosa y con acciones concretas en la infancia de los hijos es el segundo, y por último ir viendo el cómo hacerlo. Por eso desde las propuestas brindadas acompañamos desde lo concreto para ayudar en esos momentos donde las pantallas se apagan. Desde rompecabezas, bingo, juegos tradicionales, siempre estimulando el lenguaje, lo cognitivo, lo emocional y sobre todo lo vincular. Estamos convencidos que la presencia en tiempo y calidad del adulto que cuida es esencial para que los niños crezcan sanos física y mentalmente.

Volvemos a poner a la familia en el primer lugar, a empoderarla como el primer espacio propicio para aprender jugando.



**PINTAMOS JUNTOS
ESTE DIBUJO Y
PENSAMOS CÓMO
PODEMOS AYUDAR
EN LAS TAREAS DE
LA CASA**



Calendario Semanal

Te invitamos a hacer un cronograma de acción, un Calendario semanal para planificar con actividades que sean de calidad. Cada familia puede agregar acciones propias de su cotidianidad. (Podés recortar el calendario semanal y colocarlo en algún lugar visible de la casa)

SÁBADO Y DOMINGO					IMPORTANTE	PENDIENTE				
VIERNES										
JUEVES										
MIÉRCOLES										
MARTES										
LUNES										

ESTA SEMANA TENGO QUE

- Leer un cuento
- Bailar juntos
- Pasear al aire libre
- Tomar agua
- Descansar bien
- Dar muchos abrazos



SÁBADO Y DOMINGO

IMPORTANTE

PENDIENTE

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

ESTA SEMANA TENGO QUE

Leer un cuento

Bailar juntos

Pasear al aire libre

Tomar agua

Descansar bien

Dar muchos abrazos

Acciones concretas para cuidar nuestro cerebro.



Alimentación adecuada:

variada y saludable, reducir el consumo de azúcar.



Descanso:

cuidar las horas y la calidad del sueño en niños y toda la familia.



Administrar el uso de pantallas.

No recomendable en menores de 2 años y luego usar lo menos posible.



Realizar actividad física:

los niños necesitan moverse mucho... y los grandes también.



Pasar tiempo al aire libre:

el contacto con la naturaleza disminuye el estrés.



Tomar agua:

nuestro cuerpo necesita consumir mucha agua por día.



Jugar juntos:

el juego compartido favorece la sana autoestima y da seguridad a los niños. Además de generar disfrute y reforzar vínculos familiares.

Acciones que dan seguridad a tus hijos

- Hacer las cosas despacio (a su ritmo)
- Darles rutinas estables
- Escucharlos atentamente
- Aceptar con calma sus errores y fallas
- Hacerlos sentir amados (especialmente cuando no son capaces de estar clamados)
- Abrazos

La familia es el pilar fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños. Diariamente enfrentan el desafío de formar en valores y competencias que serán la base de comportamientos futuros.



EJEMPLO DE PLAN SEMANAL

Con los consejos e imágenes de las páginas anteriores cada familia arma su plan semanal en las páginas 5 y 6.

LUNES

Hacemos juntos una tarea de la casa: ordenar, limpiar, barrer

MARTES

Hacemos un picnic al sol, llevamos algo rico y saludable para comer

MIÉRCOLES

Bailamos media hora juntos

JUEVES

Te cuento un cuento

VIERNES

Jugamos juntos 30 minutos

De a poco vamos incorporando más actividades por día juntos. Cuando menos nos demos cuenta estaremos haciendo por día muchas acciones saludables para grandes y chicos.

A Jugar!!!!

Actividades para incorporar diariamente:

**MÁS JUEGO
MENOS
PANTALLAS**

Sentarse en el suelo a jugar

A veces puede darnos pereza porque sentimos que tenemos cosas más importantes que hacer, pero el parque es esencial para su desarrollo:

- Los ayuda a sentirse seguros
- Mejora el vínculo entre padres e hijos
- Los hace sentir importantes

Restringir el uso de pantallas

Ninguna pantalla antes de los 2 años

- Entre los 2 y los 6 una hora por día máximo
- Contenido para niños supervisado por adultos
- No darle el teléfono de mano
- Que la pantalla esté como mínimo a 40 cm de distancia

Llevarlos al parque

A veces puede darnos pereza porque sentimos que tenemos cosas más importantes que hacer, pero el parque es esencial para su desarrollo:

- Mejora su psicomotricidad
- Les enseña a asumir riesgos
- Mejora la toma de decisiones
- Aprenden a resolver conflictos

Dejar el teléfono cuando te hablan Aprenden a escuchar mejor

Se sienten escuchados

- Aprenden buenos modales
- Fortalece la autoestima

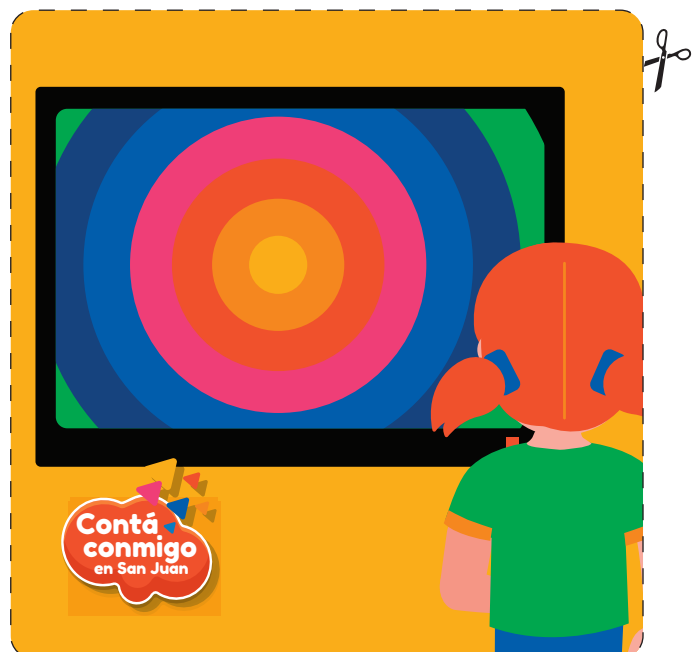
Leerles un cuento antes de dormir

Suele ser el último esfuerzo del día pero puede ser la mejor inversión

- Mejora su comprensión
- Aumenta su vocabulario
- Favorece la imaginación
- Les ayuda a quedarse dormidos
- Fortalece el vínculo



Contá conmigo en San Juan



LA HORA DEL CUENTO



UN VIAJE A LA PRIMAVERA

Una niña pequeña llamada Cande nos compartió este cuento para que “otros niños aprendan que siempre es mejor esperar lo que uno desea junto a los seres que ama”.

HABÍA UNA VEZ UNA CONEJITA LLAMADA DEISY, ELLA NUNCA HABÍA VISTO LA PRIMAVERA PORQUE ELLA TENÍA SÓLO UNOS MESES.

TODA SU FAMILIA SÍ CONOCÍA LA PRIMAVERA: SU MAMÁ, SU PAPÁ, SU ABUELA Y SU ABUELO. SU FAMILIA LE CONTABA CÓMO ERA LA PRIMAVERA, CADA HISTORIA ERA INCREÍBLE. DEISY SOÑABA CADA NOCHE CON LA PRIMAVERA, CON MARIPOSAS, CON FLORES, CON PAJARITOS CANTANDO. A LA CONEJITA CADA VEZ LE GUSTABA MÁS LA PRIMAVERA.

UN DÍA DECIDIÓ IRSE A UN LUGAR DONDE YA ERA PRIMAVERA, LE PIDIÓ A SU MAMÁ QUE LA

ACOMPañE Y PARTIERON A SU AVENTURA. VIAJARON Y VIAJARON HASTA LLEGAR A UN LUGAR EN DONDE ERA PRIMAVERA. PASARON 2 DÍAS Y AL TERCER DÍA LOS PAJARITOS NO CANTABAN, LAS FLORES ESTABAN ENCOGIDAS Y LAS MARIPOSAS YA NO VOLABAN.

DECIDIERON VOLVER A CASA Y CUANDO VOLVIERON, DEISY SE DIO CUENTA QUE YA ERA PRIMAVERA. LA MAMÁ LE HIZO UNA CHOCOLATADA Y TODOS DISFRUTARON LA HERMOSA VISTA JUNTO A SU FAMILIA Y AMIGOS. ENSEÑANZA: DEISY APRENDIÓ ESE DÍA QUE ES MUCHO MEJOR ESPERAR CON PACIENCIA LO QUE UNO DESEA JUNTO A SU FAMILIA.

**¿Te animás a inventar un cuento?
Observamos estas imágenes y juntos
inventamos una historia.
¿Cómo se llaman los personajes?
¿Adónde viven? ¿Qué están haciendo?
¿Están contentos o no? ¿Qué
aprendieron?**

Jugá
conmigo
en San Juan

#35

COMUNICATE
CON NOSOTROS

✉ jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar

🌐 www.mildias.sanjuan.gov.ar

☎ TELÉFONO MATERNO INFANCIA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá
Conmigo: jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar

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



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.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS
100 DÍAS
EN SAN JUAN



San Juan
Gobierno

Ministerio de
Salud