

Jugá conmigo en San Juan

#36



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN



San Juan
Gobierno

Ministerio de
Salud

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 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 photograph of several children running in a circle in a grassy park. The children are holding hands, and their hair is blowing in the wind. In the foreground, there is a green speech bubble containing the title of the game.

¿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.

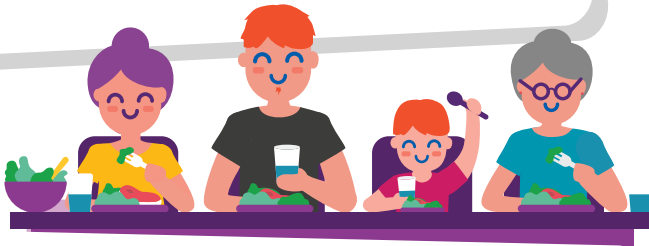


ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Tener en casa alimentos nutritivos

Frutas y vegetales, huevos y legumbres.
Cereales integrales como:
harinas, arroz, pastas, avena, etc.
Aceite, lácteos (leche, yogurt, queso)



¡A comer!

Comer en compañía.
En un ambiente de tranquilidad.
Disfrutar el momento en familia y con amigos.
Respetar los tiempos de nuestros hijos e hijas.
Sin distracciones como la tele o el celular.

Es aquella que nos aporta todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien y crecer sanos.

¿Dónde encontramos esos nutrientes?

¡En una alimentación variada, con alimentos frescos, naturales y reales! Es importante saber qué alimentos debemos ofrecer a nuestros hijos, cómo prepararlos y el momento en que los comemos.



¡A cocinar!

Es importante saber prepararlos

Hagamos preparaciones caseras:
Budines, galletas, tartas, tortillas,
hamburguesas, ensaladas, etc.
Sin freír los alimentos, cocinarlos de una
manera saludable.

¿Qué alimentos podemos elegir al momento de hacer las compras?

Frutas según la estación del año

en ensaladas, en panqueques, en budines, en cubitos de hielo, helados sin azúcar, en yogures, en compotas, etc.

Vegetales según la estación del año

para preparar vegetales rellenos, tartas, tortillas, guisos, canelones, budines, salsas, aderezos, sopas cremas, etc.

Huevos

para preparar budines, galletas, torrejas, panqueques, tartas, tortillas, etc.

Legumbres como garbanzos, lentejas, porotos, arvejas, etc.

para preparar hamburguesas, bastoncitos, torrejas, tortillas, aderezos, etc.

Harinas integrales

para preparar panes, panqueques, budines, masas de tartas, galletas, etc.

Aceite

para condimentar las ensaladas, pastas o arroz. Para cocinar solo usar gotitas. Es bueno incorporar caldos caseros (con vegetales, especias y condimentos) para cocinar en reemplazo del aceite.

Arroz y pastas

para acompañar con vegetales crudos y/o cocidos, preparar budines, etc.

Avena

para preparar con leche, en panqueques, budines, muffins, tartas, galletas, etc.

RECORDEMOS QUE:

SOMOS EL EJEMPLO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS EN:

La cantidad de alimentos que comemos.

El tiempo de "calidad" que pasamos con ellos y ellas.

La variedad de los alimentos que comemos.

La calidad de los alimentos que comemos.

La veces que comemos en el día.

La relación que tenemos con la comida.



¡A tomar conciencia, a tomar agua!

¿Por qué es importante consumir agua?

El agua, es el líquido fundamental para que nuestro organismo funcione correctamente, es decir que es esencial para la vida. Es buena para el cuerpo ya que mantiene articulaciones, huesos y dientes sanos, además ayuda en el proceso digestivo, en la respiración y la circulación de la sangre. Estar bien hidratado genera ciertos beneficios, tales como mejorar el estado de ánimo, la memoria y la atención en niños y niñas, entre muchos más. Es la bebida más adecuada para lograr una alimentación saludable, a través de la misma logramos una correcta hidratación en niños y niñas. Ésta no puede ni debe ser reemplazada por bebidas azucaradas como gaseosas, jugos artificiales, aguas saborizadas, etc.

¿Cuántos vasos de agua (incluyendo a la leche) debe beber mi hijo/a?

2 a 3 años.



**Cada vaso equivale aproximadamente a 200cc.
Total, al día, recomendado 900cc.**

A partir de los 4 años.



**Cada vaso equivale aproximadamente a 200cc.
Total, al día, recomendado 1200cc.**

¿Cómo puedo hacer para que mi hijo/a incorpore el hábito de beber agua?

Salir siempre con una botella de agua, de esta forma, cuando tenga sed puede ingerir agua de calidad.

Acompañar las comidas con agua, incorporando la jarra de agua en la mesa.

Explicar de manera divertida y practica porque es importante beber agua, aunque no tenga sed, como así también todos los beneficios de su consumo para el cuerpo.

Predicar con el ejemplo, es importante que elijas consumir agua frente a otras bebidas, para que ellos te vean e imiten.

¡Beber agua no tiene por qué ser aburrido!

Otras formas de incorporar agua:

Aguas saborizadas con rodajas de frutas (hacerlas con una o diferentes variedades de frutas), además puedes incorporar menta o jengibre.

Cubitos de hielo frutales (agua + frutas dentro de cubeteras), luego incorporar en vaso o jarra con agua.

Helados frutales naturales.

Consejito Importante: Recordá NO agregar azúcar a las preparaciones.

Jugá
conmigo
en San Juan

#36

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