

La Importancia del ...

★ Tiempo de juego, tiempo de descanso y tiempo en familia ★

Para los niños de todas las edades, desde bebés hasta adolescentes, el tiempo de juego, el tiempo de descanso y el tiempo en familia favorecen un crecimiento saludable, el aprendizaje y la conexión.

TIEMPO DE JUEGO: DESARROLLANDO HABILIDADES A TRAVÉS DE LA ALEGRÍA

- El juego ayuda a los niños a aprender sobre sí mismos y el mundo.
- Apoya el desarrollo del cerebro y la creatividad.
- Desarrolla habilidades sociales como compartir, resolver problemas y empatía.
- Fortalece la coordinación física y la confianza.
- Ayuda a los niños a expresar sus sentimientos de forma segura.

Cómo puede verse: Juego libre, juegos imaginativos, juego al aire libre, arte, música, o juegos apropiados para la edad

LOS PEQUEÑOS MOMENTOS MARCAN UNA GRAN DIFERENCIA

No necesitas perfección ni largos periodos de tiempo.

- Sólo unos minutos de juego.
- Una pausa tranquila en un día ajetreado.
- Una risa o conversación compartida.

Estos momentos se acumulan y los niños recuerdan sobre todo cómo se sintieron.

TIEMPO DE INACTIVIDAD: DESCANSO PARA MENTES EN CRECIMIENTO

- Los niños necesitan momentos de tranquilidad para recargar energías.
- Reduce el estrés y la sobrecarga emocional.
- Mejora la concentración, el estado de ánimo y la autorregulación.
- Fomenta la reflexión y la independencia.
- Favorece un mejor sueño.

Cómo puede verse: leer, relajarse, jugar tranquilamente, escuchar música, soñar despierto o simplemente estar quieto.

TIEMPO EN FAMILIA: UNA CONEXIÓN QUE PERDURA

- El tiempo juntos crea un sentido de seguridad y pertenencia.
- Fortalece las relaciones y la confianza.
- Mejora la comunicación.
- Desarrolla resiliencia y seguridad emocional.
- Crea recuerdos y tradiciones positivas.

Cómo puede verse: comidas compartidas, paseos, conversaciones, noches de juegos o rutinas como check-ins a la hora de acostarse.

IDEAS SEGÚN LA EDAD

Bebés y niños pequeños

- Juegos en el suelo, canciones o escondite.
- Rutinas tranquilas antes de las siestas y la hora de dormir.
- Abrazos suaves y tiempo cara a cara cada día.

Preescolar y primaria

- Juego imaginativo, arte, construcción y tiempo al aire libre.
- Lectura tranquila o juegos individuales.
- Comidas en familia, paseos cortos y tareas compartidas.

Preadolescentes y adolescentes

- Salidas creativas, deportes o tiempo libro sin estructura.
- Tiempo de inactividad sin pantalla para descansar.
- Check-ins, conversaciones en coche y actividades compartidas.

Apoyar el tiempo de juego, el tiempo de descanso y el tiempo en familia ayuda a los niños a convertirse en individuos saludables, conectados y resilientes.

¡Aprecia los momentos que pasan juntos!

Obtenga más información en bstrongtogether.org

