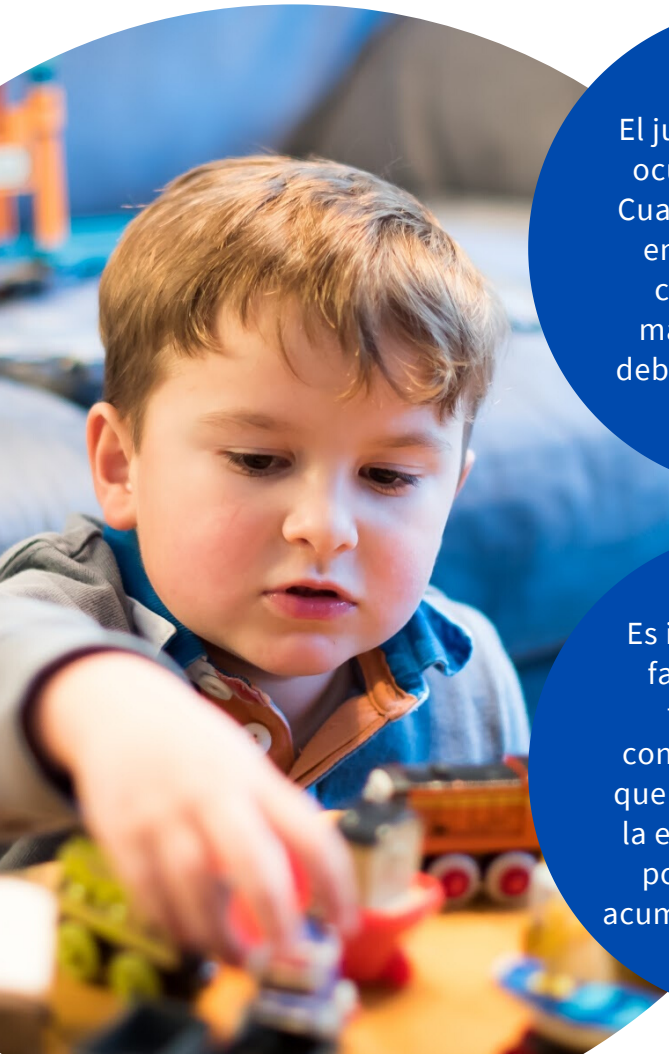


#QUÉDATEENCASA

jugar en cuarentena

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



El juego es la principal ocupación del niño. Cualquier rutina diaria en esta etapa debe considerar que la mayor parte del día debe invertirse en jugar

Los juegos no solo deben centrarse en promover la actividad física, sino que tienen que suponer un reto intelectual y un canal para la expresión emocional

Es importante que la familia incluya un tiempo de ocio conjunto en su rutina que ayude a compartir la experiencia y alivie posibles tensiones acumuladas en el hogar

En un periodo en el que los niños no pueden salir al exterior la oferta de actividades propuesta por sus tutores/as debe ser lo suficientemente diversa sin olvidar dejar un tiempo de juego libre

#QUÉDATEENCASA

jugar en cuarentena

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

JUEGOS DE ESTIMULACIÓN MOTORA



Tienen como finalidad principal la experimentación del movimiento, la exploración del espacio y las posibilidades del propio cuerpo

El movimiento no solo genera los beneficios propios de reducir el sedentarismo, sino que tiene implicaciones en el desarrollo cognitivo, sensorial, emocional y motor del ni@

En la actual situación su supervisión es esencial para prevenir accidentes y contribuir a la optimización de los recursos sanitarios

Algunos ejemplos: Realización de circuitos con los elementos que contamos en el hogar, el pilla-pilla, el suelo es lava, bolos, saltos, balancines, mímica, juegos de palmas, etc.

#QUÉDATEENCASA

jugar en cuarentena

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



JUEGOS DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL

En ellos la diversión reside en la experimentación con los sentidos. Son juegos muy creativos en los que la elección del material es clave.

Contar con diferentes texturas, superficies, sonidos, es relevante para facilitar que el niñ@ experimente con su manejo

Se pueden estimular todos los sentidos con juegos específicos, pero hay que evitar una sobrecarga sensorial que pueda bloquear la participación del niñ@

Algunos ejemplos: pintura de dedos (con manos y pies), amasar pan, la gallinita ciega, el director de orquesta, identificar con los ojos cerrados diferentes objetos, caminar por diferentes superficies, escuchar y reconocer sonidos, identificar sabores y olores, tinieblas, juegos con proyectores de luz, etc..

#QUÉDATEENCASA

jugar en cuarentena

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



JUEGOS PARA FAVORECER LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

La mayoría de las emociones tienen reflejo en la conducta. En estos días es esencial favorecer la identificación, gestión y expresión emocional. Poniendo palabras a lo que sentimos será más fácil gestionarlo

A través de los juegos de expresión emocional podremos explorar cómo están viviendo los más pequeñ@s estos días y anticiparnos a sus conductas

Si la familia percibe, a través del juego, la irrupción de emociones poco habituales o pensamientos negativos es conveniente contactar con profesionales

Algunos ejemplos: ponte en mi sombrero o en mis zapatos, cómo me siento cuando, construir nuestro mundo ideal, hacer una representación, teatro, el escultor, el mural de los deseos, dominó de los sentimientos, pintar emociones, etc.

#QUÉDATEENCASA

jugar en cuarentena

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



JUEGOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Promueven las destrezas intelectuales, tales como: la atención, la planificación o la memoria desde una perspectiva lúdica. Suelen tener reglas por lo que es importante que el niño sea capaz de entenderlas y seguirlas

Es conveniente graduar su complejidad y seguir las indicaciones de los fabricantes para garantizar experiencias positivas y prevenir la frustración

Es aconsejable incorporar una dimensión cooperativa previniendo conductas excesivamente competitivas

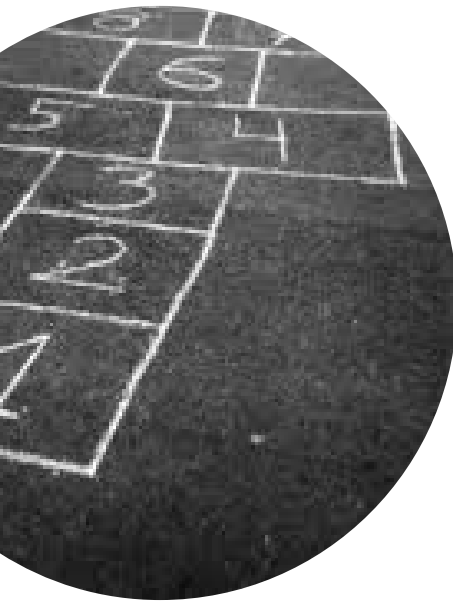
Algunos ejemplos: el parchís, la oca, el dominó, el ajedrez, las damas, las tres en raya y las cartas, hundir la flota, tabú, preguntas y respuestas, las películas, o adaptaciones infantiles de juegos de mesa para adultos (trivial, memory, cluedo, etc.), rompecabezas y puzzles, adivinanzas, sopas de letras, sudokus, siete diferencias, tñangram, etc.

#QUÉDATEENCASA

jugar en cuarentena

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



JUEGOS TRADICIONALES

Pueden pertenecer a cualquier de las categorías anteriores, pero se han incluido específicamente al efecto de promover la relación telemática entre niñ@s y abuel@s

Los pabuel@s pueden jugar un papel fundamental en el acompañamiento a los niñ@s en cuarentena a través del contacto telefónico, enseñándoles juegos de su época

La relación telemática a través de la experiencia de jugar puede contribuir también a reducir el sentimiento de soledad y/o aislamiento en los mayores

Algunos ejemplos: rayuela, la comba, las tabas, los chinos, las canicas, las chapas, la zapatilla por detrás, la rana, juegos de palmas, bailes tradicionales, etc.

#QUÉDATEENCASA

jugar en cuarentena

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



JUEGOS VIRTUALES

En este periodo es recomendable que se regule el tiempo dedicado a esta modalidad juego, distribuyéndolo con otro tipo de alternativas lúdicas para prevenir su abuso.

Pueden ser una excelente alternativa para mantener el contacto con amig@s a través de partidas virtuales y también para realizar actividad física

Prestar especial atención a los juegos con un componente de violencia o que impliquen apuestas que expongan a los menores a mayor estrés o riesgos

Algunos ejemplos: video juegos accesibles a través de todo tipo de soportes (PC, tablet, consolas, móvil, etc.) de aventura gráfica o estrategia, deportivos, arcade, simulación, etc.

#QUÉDATEENCASA

menores en cuarentena

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Las rutinas del menor no solo incluyen el juego por eso es conveniente preservar el resto de sus actividades y contar con ell@s en acciones de los adultos

Cocinar: se pueden realizar receta de cocina o repostería con niñ@s involucrándoles en el conocimiento de alimentos y en una mejor alimentación

Cuidado de la casa: pequeñas tareas de limpieza, organización de sus juguetes o su cuarto.

Higiene: implicación en la rutina de preparación del baño, lavado de manos con mayor frecuencia, etc.

Atención a mascotas: implicación en pequeños cuidados, alimentación, agua, etc.

Educación: mantener un tiempo de dedicación a las tareas escolares pautadas por l@s docentes similar al habitual.