

EJERCITAR LA MENTE A TRAVÉS DEL JUEGO

Cinco juegos y actividades para niños (4 a 7 años)

Las funciones ejecutivas, la autorregulación y las habilidades físicas de los niños se desarrollan rápidamente entre los 4 y los 7 años. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo, por eso **elija juegos que se ajusten con sus niveles de habilidad individuales**. Los juegos deben ser desafiantes, pero no demasiado frustrantes.

Los niños más pequeños en este rango de edad pueden necesitar ayuda mientras aprenden las reglas del juego. A medida que los niños crecen, su independencia también crece. **Si desea promover su desarrollo, una manera es dejar de tomar la iniciativa del juego**. Su objetivo es que los niños, con el tiempo, manejen sus propios juegos con sus amigos y compañeros, aunque su ayuda aún puede ser necesaria ocasionalmente para resolver desacuerdos.

1



El baile del congelado (o “el juego de las estatuas”)

Los niños necesitan muchas oportunidades para estar activos. Los patios de recreo y los parques son excelentes para la diversión al aire libre, pero si no puedes salir, ¡un simple baile del congelado puede ser la solución! Simplemente ponga algo de música y haga que los niños bailen, luego detenga la música de repente. Apenas la música se detiene, todos deben “quedar congelados” en su lugar y permanecer perfectamente quietos hasta que la música comience de nuevo. Para que el juego siga siendo desafiante a medida que los niños crecen, pídeles que queden congelados en una posición particular, por ejemplo, parados sobre un pie.

2



Simón dice

Pida a los niños que sigan sus instrucciones para moverse, pero solo cuando usted diga “Simón dice” antes de la acción. Por ejemplo, “¡Simón dice que se agachen y se paren saltando!” Ponga a prueba su atención; para esto, grite las instrucciones al azar, sin decir “Simón dice” primero (“¡Agáchense y párense saltando!” o “¡Den dos pasos adelante!”). Varíe la velocidad del juego para que siga siendo interesante y deje que los niños se turnen para ser “Simón” cuando se sientan cómodos con el juego. Algunos juegos con movimiento similares son “Red Light, Green Light”, “Duck, Duck, Goose” y “What Time Is It, Mr. Fox?”.

3



Veo veo

Decir: “Veo veo...” da una pista sobre un objeto que todos los que juegan pueden ver. Por ejemplo, si ve un autobús escolar, diga: “Veo veo... algo de color amarillo”. Los niños deben mirar a su alrededor y hacer conjeturas que coincidan con la pista (impermeable, flor, etc.), y el juego continúa hasta que alguien acierta. Agregue más pistas si es necesario (“es amarilla y tiene ruedas”). (Consejo: Pida prestado libros *Veo veo* de su biblioteca local para seguir divirtiéndose con este juego).

4



Bingo de opuestos

Los juegos para combinar y clasificar siguen siendo divertidos a esta edad, pero cambie las reglas y aumente la dificultad para mantener el interés de los niños. Esta es una idea: Elabore sus propias tarjetas de Bingo; para esto, dibuje una cuadrícula en una hoja de papel y luego pegue fotos de revistas en los espacios. ¡Los niños también pueden ayudar con esto! Use objetos pequeños, por ejemplo, centavos, como marcadores. Pero, en lugar de que los niños marquen una *coincidencia* en su tarjeta, pueden marcar lo *contrario* de lo que dice el líder. Por ejemplo, si el líder dice “hora del día”, los niños con una imagen de la noche en su tarjeta marcarían el lugar.

5



Juego para “Continuar la historia”

A los niños les encanta contar historias. Ayúdelos a escribir las palabras y alíentelos a ilustrar sus historias y representarlas. Con un grupo de niños, pruebe este juego para contar historias: Un niño comienza una historia, luego los otros niños se turnan para agregarle algo. Esto exige que se presten atención unos a otros, reflexionen sobre los posibles giros de la trama y propongan agregar ideas que se ajusten a la historia cambiante.



Para ver más ideas de juegos para ejercitar la mente para niños de todas las edades, visite:

<https://developingchild.harvard.edu/brainbuildingthroughplay>