

Guía de Juegos en Familia: ¡Corazón y mente sanos para aprender mejor!

Queridas familias:

A menudo pensamos que aprender se trata solo de números y letras, pero la ciencia nos demuestra que **las capacidades cognitivas (de aprendizaje), emocionales y sociales están profundamente entrelazadas**. El cerebro es un órgano donde todo está conectado: el bienestar emocional y la capacidad de relacionarse con otros son, literalmente, los "ladrillos y la argamasa" con los que se construyen los cimientos para que sus hijos tengan éxito en la escuela y en la vida.

Una salud mental sólida en estos primeros años es como las patas firmes de una mesa; proporciona la estabilidad necesaria para aprender, hacer amigos y enfrentar los desafíos diarios. Por eso, en esta guía les compartimos tres metas de desarrollo emocional y social que estamos trabajando en el colegio, junto con juegos simples para practicarlas en casa:

Meta 1: Expresar lo que sienten por dentro

En el colegio buscamos que los niños aprendan a ponerle nombre a lo que sienten (alegría, miedo, rabia, amor) y puedan comunicarlo a los demás frente a distintas situaciones o historias.

👉 Juego en casa: "El dado de las emociones"

- **¿Cómo jugar?** Tomen una caja de cartón pequeña y dibujen o peguen en cada lado una carita expresando una emoción distinta (feliz, enojado, asustado, triste, sorprendido, cansado). Por turnos, lancen el dado. La emoción que salga será el tema de conversación.
- **El poder de la conexión:** Si sale la cara "asustada", usted puede decir: *"A mí me da miedo cuando se corta la luz. ¿A ti qué te da miedo?"*. Al interactuar de esta forma ("servir y devolver"), ustedes ayudan a formar conexiones cerebrales saludables. Validar sus emociones sin juzgarlas les enseña que es seguro expresarse.

Meta 2: Ganar confianza para relacionarse con otros

En el colegio buscamos que los niños ganen seguridad en sí mismos y manifiesten disposición para relacionarse de forma confiada con nuevos adultos y compañeros.

👉 Juego en casa: "El periodista estrella"

- **¿Cómo jugar?** Animen a su hijo o hija a convertirse en un "periodista" por un día. Usando un micrófono de juguete (o un cepillo de pelo), invítenlo a hacerle una pregunta sencilla a alguien que no sea de su círculo más íntimo, pero que sea seguro (por ejemplo, a un vecino amigable, al panadero del barrio o a un tío que ven poco). Pueden practicar la pregunta en casa primero: *"Hola, ¿cuál es su color favorito?"*.
- **Para ir más allá:** Acompañen a su hijo durante la "entrevista" brindándole apoyo físico (tomándole la mano). Las experiencias tempranas, especialmente las relaciones con los padres, familiares y otras

personas, moldean la arquitectura del cerebro en desarrollo. Su presencia les da el "amortiguador" de seguridad que necesitan para atreverse a socializar.

Meta 3: Reconocer las emociones en los demás

En el colegio buscamos que no solo identifiquen lo que sienten ellos mismos, sino que también logren reconocer emociones y sentimientos en otras personas. ¡Este es el primer gran paso para la empatía!

👉 Juego en casa: "Detectives de caras"

- **¿Cómo jugar?** La próxima vez que lean un cuento juntos o vean una película infantil, pongan pausa o deténganse en una página. Conviértanse en detectives y traten de adivinar qué siente el personaje. Pregunte: *"Mira cómo tiene las cejas y la boca el perrito... ¿Estará enojado o estará triste? ¿Por qué crees que se siente así?"*.
- **Un recordatorio importante:** Los niños pequeños procesan las experiencias emocionales de formas muy distintas a los adultos. Ayudarlos a "leer" las expresiones faciales de los demás de manera lúdica y sin presiones los entrena para ser amigos más comprensivos y resolver problemas de forma pacífica en el futuro.

¡Recuerden! Las relaciones estables, cálidas e interactivas con ustedes son el alimento principal que requiere el cerebro de sus hijos para crecer fuerte y sano. ¡Disfruten mucho este tiempo de juego y descubrimiento juntos!

¡HASTA LA PRÓXIMA!