

# Guía de Juegos en Familia: ¡Aprender a convivir y hacer amigos!

Queridas familias:

¿Sabían que aprender a llevarse bien con los demás es tan importante como aprender las letras o los números? Las fuentes nos explican que las **capacidades cognitivas, emocionales y sociales están profundamente entrelazadas a lo largo de toda la vida**. El bienestar emocional y la capacidad de relacionarse con otros forman, literalmente, los ladrillos y la base sólida para que emerjan todas las demás habilidades de aprendizaje de sus hijos e hijas.

Además, un niño o niña que crece en un entorno con relaciones de apoyo y rutinas constantes tiene muchas más probabilidades de desarrollar circuitos cerebrales fuertes y una buena salud física para toda la vida. Por el contrario, vivir situaciones continuas de dificultad sin el apoyo amoroso de los adultos puede generar un "estrés tóxico" que daña la arquitectura del cerebro en desarrollo. ¡Pero no se preocupen! Las interacciones cariñosas y atentas (ese ida y vuelta que los científicos llaman "servir y devolver") son el mejor escudo protector contra este estrés y ayudan a regular su pequeño organismo.

A continuación, les compartimos tres metas del área de **Convivencia y Ciudadanía** que trabajamos en el colegio para el nivel de sus hijos e hijas, junto con juegos simples para practicar en casa. *(Nota importante: Las metas educativas y los datos científicos sobre el cerebro provienen de las fuentes oficiales, pero los juegos sugeridos a continuación han sido creados por mí como ejemplos prácticos; pueden verificar su pertinencia pedagógica de forma independiente).*

## Meta 1: Aprender a trabajar en equipo

*En el colegio buscamos que los niños y niñas participen en juegos colaborativos, planificando estrategias juntos y asumiendo responsabilidades para lograr un propósito común.*

### 👉 Juego en casa: "El puente de los globos"

- **¿Cómo jugar?** Inflen un globo e intenten mantenerlo en el aire dándole toques suaves, pero con una regla muy importante: no pueden tocarlo dos veces seguidas la misma persona. ¡Tienen que trabajar en equipo para que el globo no toque el suelo!
- **El poder de la conexión:** Mientras juegan, celebren los logros compartidos. Si el globo se cae, anímenlos a pensar juntos en una nueva estrategia ("¿Qué tal si nos paramos más separados para cubrir más espacio?"). Aprender a colaborar mediante el juego les da herramientas invaluable para su vida diaria y refuerza sus habilidades sociales.

## Meta 2: Sentir empatía y ser solidarios

*En el colegio buscamos que manifiesten empatía y solidaridad cuando ven a otros pares pasar por situaciones difíciles, practicando acciones de escucha, apoyo y colaboración.*

### 👉 Juego en casa: "El hospital de los peluches"



- **¿Cómo jugar?** Junten varios peluches o muñecos y jueguen a que algunos están "tristes", "enfermos" o "asustados". Pídanle a su hijo o hija que asuma el rol del doctor o cuidador estrella.
- **El poder del "servir y devolver":** Pregúntenle: *"Mira, este osito se cayó en el parque y se raspó la rodilla. ¿Cómo crees que se siente? ¿Qué podemos hacer para que se sienta mejor?"*. Cuando ustedes guían esta interacción y los escuchan activamente, están fortaleciendo directamente los circuitos cerebrales encargados de la regulación de las emociones, los cuales son sumamente sensibles y moldeables en estos primeros años de vida.

### **Meta 3: Resolver los conflictos de forma pacífica**

*En el colegio buscamos que los niños y niñas aprendan a aplicar estrategias pacíficas para resolver los conflictos o peleas cotidianas que tienen con otros.*

#### **👉 Juego en casa: "El rincón de la paz"**

- **¿Cómo jugar?** Elijan un lugar físico y acogedor en la casa (puede ser una alfombra pequeña o un cojín especial) y desígnenlo como "el rincón de la paz". Explíquenles que cada vez que haya una pelea por un juguete con un hermano o un desacuerdo con ustedes, ambas partes se sentarán ahí a conversar.
- **Para ir más allá:** Enseñen la regla de oro de este rincón: solo puede hablar quien tiene un objeto especial en la mano (como una piedrecita suave o una varita de juguete), mientras la otra persona escucha con respeto. Pregunten a cada uno qué pasó y cómo se sienten. Estas interacciones fiebles y atentas ayudan a reducir la activación del estrés en el cuerpo de los niños y niñas, enseñándoles que tienen un espacio completamente seguro para resolver sus diferencias.

**Un recordatorio final:** Recuerden que todos los sistemas biológicos del cuerpo de sus niños y niñas (el cerebro, el corazón, el sistema inmunológico) están conectados e interactúan con su entorno. Las relaciones estables, cálidas e interactivas que ustedes les brindan en casa son el ingrediente fundamental, no solo para que sean buenos compañeros y ciudadanos, sino para garantizar su bienestar y salud durante toda su vida. ¡Sigán jugando y construyendo este hermoso camino juntos!

# **¡HASTA LA PRÓXIMA!**