

Guía de Juegos en Familia: ¡Cuerpo en movimiento, cerebro sano!

Queridas familias:

¿Sabían que el cerebro y todos los demás órganos del cuerpo de sus niños y niñas son como un equipo de deportistas, donde cada uno tiene una capacidad especial y todos trabajan juntos para un objetivo común?. La ciencia nos demuestra que los sistemas biológicos, como el corazón, los pulmones, la digestión y el cerebro, están profundamente conectados entre sí y se comunican constantemente.

Por eso, el movimiento y la actividad física en estos primeros años no solo fortalecen los músculos, sino que son fundamentales para el aprendizaje. Un niño o niña que vive en un entorno con relaciones de apoyo, rutinas y espacios para jugar, tiene muchas más probabilidades de desarrollar sistemas biológicos que funcionen bien, promoviendo una buena salud física y mental para toda su vida. Además, la interacción constante y cariñosa con ustedes durante estos juegos físicos (lo que los científicos llaman interacciones de "servir y devolver") ayuda a proteger su arquitectura cerebral en desarrollo.

Para potenciar esta maravillosa conexión entre el cuerpo y la mente, les compartimos tres metas del área de **Corporalidad y Movimiento** que estamos trabajando con sus hijos e hijas en el colegio, junto con divertidas ideas para la casa.

(Nota: Las metas educativas y los datos científicos de esta guía provienen de las fuentes oficiales. Los juegos y dinámicas propuestos a continuación son ejemplos prácticos creados por mí para que puedan aplicarlos fácilmente en el hogar, por lo que podrían querer verificarlos de forma independiente).

Meta 1: Conocer su cuerpo por dentro y por fuera

En el colegio buscamos que los niños y niñas tomen conciencia de su propio cuerpo y descubran características internas importantes, como el ritmo de su corazón y su respiración, a través del juego.

👉 Juego en casa: "El doctor de los latidos"

- **¿Cómo jugar?** Inviten a su hijo o hija a poner la mano en su pecho estando sentados y muy tranquilos. Luego, pongan música rápida y salten, bailen o corran por el patio o el living durante un par de minutos. Al detenerse, vuelvan a poner la mano en el pecho y sientan cómo late el corazón y cómo está la respiración.
- **El poder de la conexión:** Pregúntenles: *"¿Sientes que tu corazón late más rápido o más lento ahora? ¿Por qué crees que necesita latir tan rápido cuando saltamos?"*. Explicarles de manera sencilla que el cuerpo bombea sangre para darles energía despierta su curiosidad natural y fomenta esas interacciones positivas y atentas que construyen un cerebro saludable y reducen el estrés.

Meta 2: Disfrutar los beneficios y la alegría de moverse

En el colegio buscamos que los niños y niñas logren identificar y comunicar el bienestar que les produce el movimiento al ejercitar y recrear su cuerpo de forma habitual.

👉 Juego en casa: "La fiesta del baile congelado"



- **¿Cómo jugar?** Pongan las canciones favoritas de sus niños y niñas. La regla es que mientras suene la música, todos deben moverse y bailar libremente usando todo el espacio, pero cuando el adulto pausa la música, ¡todos deben quedar congelados como estatuas!
- **Para ir más allá:** Aprovechen el momento de término del juego para conversar sobre lo bien que se siente moverse. Pueden decir: *"¡Uf, qué bien se siente estirar las piernas y bailar! ¿A ti cómo te hace sentir este juego?"*. Ayudarlos a reconocer y expresar que el ejercicio les genera alegría y bienestar es clave, ya que el desarrollo emocional, las habilidades sociales y la salud física están profundamente entrelazados.

Meta 3: Mejorar el equilibrio, el control y la coordinación

En el colegio buscamos que los niños y niñas resuelvan desafíos prácticos, manteniendo el control y el equilibrio al combinar diversos desplazamientos, como lanzar objetos, saltar o caminar en distintos planos.

👉 Juego en casa: "El circuito de los aventureros"

- **¿Cómo jugar?** Creen un circuito de obstáculos seguro en casa usando lo que tengan a mano. Por ejemplo: pongan cojines en el suelo para que salten sobre ellos como si fueran "piedras en un río", dibujen una línea con tiza o lana en el suelo para que caminen haciendo equilibrio (sin "caer al agua"), y pongan un canasto al final para que intenten encestar una pelota o calcetines enrollados.
- **El rol de la familia:** Acompañenlos durante el recorrido dándoles ánimo e intenten hacer el circuito ustedes también. Recuerden que un entorno de cuidado bien regulado, en donde los adultos participan activamente facilitando el desarrollo de sus habilidades mediante el ejemplo, es la mejor manera de promover un aprendizaje y salud de por vida.

Un recordatorio final: Las experiencias ricas y afectuosas en estos primeros años son las bases biológicas de la salud física y mental. Dedicar tiempo a jugar, saltar y descubrir el mundo a través del movimiento junto a sus niños y niñas es una de las mejores inversiones que pueden hacer. ¡Que disfruten moviendo el cuerpo en familia!

¡HASTA LA PRÓXIMA!