

¡Celebra el Día del Niño! 7 actividades que puedes hacer en casa



Para celebrar el **Día del Niño** y cuidar su desarrollo emocional, **Zaira Campos, psicóloga del [Tec campus León](#)**, Roxana Lastiri, asesora académica de Administración Financiera, y Viviana Barquero, directora del área de Estudios Creativos nos comparten algunas actividades para realizar en casa.

La psicóloga Zaira Campos resaltó la importancia de **celebrar a los más pequeños** del hogar y **alejarlos de la rutina**.

*“Es importante que los niños tengan **estímulos** distintos a los que han estado expuestos en estos tiempos de pandemia, que puedan disfrutar y estar en compañía de sus seres queridos, es importante en el desarrollo de su **parte lúdica**“* compartió Zaira.

Zaira comenta que es importante **cuidar la salud mental de los niños**, ya que están expuestos a información que puede alterarlos y ellos **pueden imaginar escenarios peores** a la realidad.



width="900" loading="lazy">

1. Tejer una telaraña en casa

Roxana nos comparte que una forma fácil y divertida de entretenerlos es **armar una telaraña con un carrete de hilo** por la casa y que los pequeños intenten cruzarla sin tocar el hilo.

*“**Jugar es una actividad universal**, que nos permite ser espontáneos, experimentar y estimular nuestras emociones así como aprender a relacionarnos con otros y con nuestro entorno”,* agregó Viviana.

2. Armar un rompecabezas en familia

Otra actividad puede ser armar un **rompecabezas** involucrando a toda la familia. Viviana recalca que es importante asignar un espacio en casa e irlo armando juntos poco a poco.

“Además de ser un excelente ejercicio mental, ayuda a concentrarse y libera estrés”, añadió.



width="900" loading="lazy">

3. Todo es arte: diseñen sus propios juguetes

Reflexionen sobre las formas y los colores de cada objeto que hay en casa y por qué son así. Creen sus propios **juguetes con papel, cartón o madera**. Diseñen juntos los espacios y las herramientas de juego, existen otras alternativas como la **papiroflexia** y **origami**.

4. Hacer un restaurante

No solo se trata de preparar platillos deliciosos. Roxana sugiere hacer un restaurante desde planear el nombre y elaborar el menú. Hasta atender a los clientes y calcular su ticket de compra.



width="900" loading="lazy">

5. Pensar diferentes soluciones para un mismo problema

Viviana resalta que muchas veces buscamos resolver los problemas a nuestros hijos antes de dejarlos pensar en sus propias soluciones.

Ella propone presentarles escenarios de la vida diaria y **motivarlos** a pensar en soluciones que les ayuden a ser pacientes, lidiar con la frustración y desarrollar su **pensamiento creativo**.

*“Que tu hijo ayude a decidir qué se cocinará dependiendo lo que hay en el refrigerador, lo ayudará a resolver problemas de forma creativa y **se sentirán integrados**”* agregó.

6. Reciclar, creen su propia composta

Para Lastiri es muy importante fomentar el cuidado al **medio ambiente**, enseñar a los niños a reciclar y crear su propia composta les permite cuidar el planeta de manera divertida.

“Jugar es una actividad universal, que nos permite ser espontáneos, experimentar y estimular” .- Viviana Barquero

7. Elaboren un cine en casa

Desde elegir una película, montar su propio puesto de dulcería donde encuentren palomitas, aguas frescas y hacer paletas heladas **puede transformar la experiencia del cine** en toda una tarde de juegos.

Viviana comenta que las actividades lúdicas y recreativas con la familia son importantes, independientemente de la pandemia o no, ya que **es una manera óptima de asegurar el bienestar** físico, motriz, psicológico y afectivo para los pequeños (y no tan pequeños) del hogar.

LEER MÁS: