

Guía de Juegos

Niñez

Activa y Saludable



DEPARTAMENTO DE
SALUD



Niñez Activa y Saludable es un proyecto educativo y de Promoción de la Salud del Departamento de Salud de Puerto Rico. Este proyecto está dedicado al tema de la obesidad infantil y presenta una serie de actividades sencillas, que pueden hacer desde casa o desde cualquier lugar. Es una guía divertida para que los niños y niñas tengan más actividad física junto a toda la familia.

Desarrollo de contenido:

Kiaranel Castro Lebrón, MPHE, CGG

Luis Castillo Laracuent, Rn Bsn, MPH

Solaritza Rivera León, MPHE, MPH

Kathleen N. Morales Sánchez, MPH

Revisión y Edición:

Yiselly Vázquez Guzmán, EdD, MPHE, CGG, CHES®

Lyanne M. Meléndez García, MPHE, CHES®

Diseño y Diagramación:

Jorge I. Figueroa Valencia, MPHE, CHES®

Septiembre, 2024

Niñez

Activa y Saludable

Guía de Juegos



Introducción

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más serios del siglo XXI. En Puerto Rico, 3 de cada 10 niños que participan del programa WIC se encuentran en sobrepeso u obesidad (2020). En Estados Unidos 1 de cada 5 niños y adolescentes tiene obesidad (2024). Los niños con sobrepeso u obesidad tienen más probabilidades de convertirse en adultos con obesidad, en comparación con los niños que tienen un peso saludable. Además, tienen más riesgo de desarrollar otras condiciones crónicas, relacionadas con la obesidad a edades más tempranas, como: diabetes, hipertensión o apnea obstructiva del sueño.

Una de las acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad, o para alcanzar un peso saludable a cualquier edad, es realizar actividad física. El ejercicio físico regular es esencial para el crecimiento y el desarrollo, y debe considerarse una parte natural de un estilo de vida saludable desde la infancia. Niñez activa y saludable contiene una serie de juegos para toda la familia con el objetivo de fomentar la actividad física, mientras aprenden y se divierten. Diviértete con tus niños, manténganse activos y aprendan en el proceso. Recuerda que tener una vida activa ayuda a prevenir enfermedades.



Encuentra el tesoro escondido

Encuentra el tesoro escondido es un juego con el que podrán divertirse, mientras realizan actividad física. Utiliza tu creatividad para cambiar las reglas del juego, según sea necesario.

¡Diviértanse en familia!

Beneficios de este juego:

Reduce la ansiedad y el estrés.

Fortalece la coordinación motora.

Amplía el vocabulario, ya que pronunciarán el nombre del objeto.

Desarrolla la memoria.

Promueve los valores positivos.

Fomenta la autodeterminación.

Ejercita todo el cuerpo.

Aumenta las capacidades intelectuales.

Incrementa la atención y concentración.

Estimula capacidades sensoriales.



¿Dónde podemos jugar?

Dentro o fuera de la casa.

¿Cuántas personas pueden jugar?

La cantidad de personas que deseen.

¿Cómo se juega?

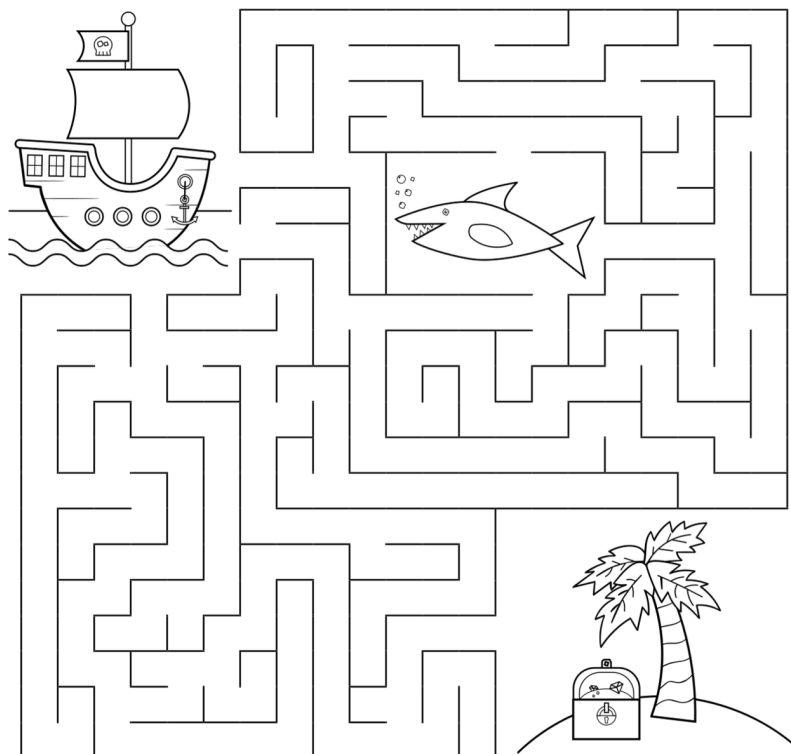
- Escoge los objetos que se denominarán “tesoros escondidos”.
- Designa un espacio para esconder los tesoros y un tiempo límite para buscarlos. Para hacerlo más emocionante, los objetos pueden ser los premios para los niños.
- Escoge los niños que van a buscar el tesoro escondido. Pueden escribir los nombres en papeles pequeños y echarlos en un envase.
- Por último, saca la cantidad de papeles que corresponden por turno, de manera que todos tengan oportunidad de jugar y buscar un tesoro.

¡A jugar!

Recuerda, ¡quién más rápido lo encuentre, se lleva el premio!

Pequeña actividad

Colorea el barco, el tiburón y la isla con el tesoro. Dibuja una línea y ayuda al barco a llegar al tesoro.



Algunas ideas para los tesoros podrían ser: cuicas, bolas, jacks, juegos de mesa, libros para pintar y libretas para escribir o dibujar. Además, puedes considerar las preferencias de tus niños y escoger los premios de acuerdo con sus gustos.



Aprendamos juntos

Aprendamos juntos es un juego que **fomenta la creatividad, las destrezas de memoria, la enseñanza y el aprendizaje**, mientras cada participante demuestra lo que sabe y aprende lo que otros comparten. Esta actividad permite que, tanto tú como tus niños, conversen y compartan experiencias, aprendan uno del otro y fortalezcan la confianza. Además de conocer a quienes participan del juego, esta actividad promueve conocerse a sí mismo, la comunicación y la socialización.

Beneficios de este juego:

Con este juego se validan los conocimientos de todos los participantes, fomentando la buena autoestima y comprendiendo que todos podemos enseñar y aprender.

Fomenta la actividad física mediante el movimiento.

Promueve habilidades sociales a través de una de las mejores maneras de adquirir destrezas y capacidades: la imitación a través del juego.

Permite que los participantes se conozcan mucho más, demostrando sus gustos y preferencias.

**¡Con este juego tú y tu familia saldrán de la rutina diaria,
practicando actividad física para mejorar y
mantener su salud!**

¿Dónde podemos jugar?

Dentro o fuera de la casa.

¿Cuántas personas pueden jugar?

La cantidad de personas que deseen.

¿Cómo se juega?

Conversen sobre las actividades físicas que les gustan. Podría ser que a tus niños les guste **bailar, practicar karate o jugar baloncesto**. Tal vez a ti también te gusten las mismas actividades, o prefieras hacer **yoga, estiramientos o ejercicios**. Luego de identificar una actividad que disfrutan, escojan un lugar amplio y recuerden considerar un espacio libre de peligros, lejos de mesas u objetos que puedan causar una herida. Escojan música activa, que sea de agrado para todos.

¡Ahora están listos para compartir sus conocimientos, relacionados con la actividad que escogieron!



Deberán enseñarse cómo hacer un paso de baile, una posición de yoga o un ejercicio. La otra persona deberá imitar lo que se le está enseñando y repetirlo hasta que hayan puesto en práctica las actividades preferidas de todos.



Bailando con palabras y números

Este juego permite practicar las destrezas de lecto-escritura y el movimiento corporal mientras bailan y saltan, además de promover la sana competencia.

Beneficios de este juego:

Mediante el baile se beneficia el corazón y el sistema respiratorio, mejorando la capacidad física. Se fortalecen los músculos, especialmente los de las piernas, y se potencia la memoria y la atención. Al bailar y saltar se desarrolla resistencia física y flexibilidad. También se libera adrenalina, y se mejora la coordinación motora, el equilibrio y los reflejos.

Además, al tener que buscar palabras y leer, se promueve el desarrollo de habilidades lingüísticas y se fortalece la concentración.

¡Es una excelente manera de divertirse en familia!



¿Dónde podemos jugar?

Dentro o fuera de la casa.

¿Cuántas personas pueden jugar?

La cantidad de personas que deseen.

¿Cómo se juega?

Utiliza papel y marcadores para escribir los números, las vocales, el abecedario, palabras, frases, alimentos u objetos. Escoge un área espaciosa para jugar. Recuerda considerar un espacio libre de peligros, lejos de mesas u objetos que puedan causar una herida. Pega los papeles en el piso de la forma más dispersa posible. La persona adulta debe mencionar una de las vocales, letra, palabra, frase, alimento u objeto y el niño debe correr y detenerse a bailar o saltar al lado del papel, como señal de que ha encontrado lo que se le solicitó.





Los niños y niñas de Puerto Rico son uno de los tesoros más grandes que tenemos. Es importante mantenerles saludables, activos y alimentándose de forma nutritiva. Este pequeño libro integra el juego, el aprendizaje y la actividad física para cumplir con esa meta.

Que se diviertan y aprendan mientras fomentan actitudes saludables, fortalecen vínculos familiares y creen memorias que los acompañen toda la vida.

