

Cinco juegos para jugar con niños pequeños (12 meses)

¿Por qué es importante el juego para los bebés y los niños pequeños? Ayuda a desarrollar una estructura cerebral robusta, los cimientos de una buena salud para toda la vida y los componentes básicos de la resiliencia.

Las interacciones lúdicas con los adultos también ayudan a los niños pequeños a desarrollar **las funciones ejecutivas**. Con juegos para imitar, esconderse, usar la imaginación y llenar y vaciar recipientes, como los que se muestran a continuación, les enseñan a centrar la atención, usar la memoria operativa y practicar habilidades básicas de autocontrol.

Cuando juegue con un bebé, **¡siga la iniciativa del bebé!** Elija juegos en los que muestren interés y, siempre que sea posible, *permítales* decidir cuánto tiempo jugar y cuándo pasar a otra cosa.

1



El niño pequeño imita lo que ve

Aliente al niño pequeño a copiar sus acciones mientras juegan juntos. Por ejemplo, coloque algunos animales de juguete en un corral, algunos autos de juguete en una línea o apile algunos bloques y luego derríbelos. Cuando el bebé haga lo mismo, elógielo y sea específico al hacerlo: “¡Asombroso! ¡Mira esa torre que construiste!” o “¡Buen trabajo! ¡Los autos están en fila y listos para correr!”

2



Explorar en el suelo

Para los bebés, es divertido explorar el entorno, ya sea que gateen, se paren usando apoyos o estén comenzando a caminar. Juegue con un niño pequeño durante un rato y, al hacerlo, colóquese a su altura, donde sea que esté. Estírese, siéntese o arrodíllese en el piso cerca de ellos y coloque almohadas, cojines de sofá o juguetes blandos en el piso entre ustedes para crear “obstáculos”. Ahora, alíentelos a que exploren y vayan hacia usted. Los niños pequeños pueden trepar sobre los cojines, apilarlos, cargarlos o incluso fingir que se acuestan y se van a dormir. ¡Todo es juego!

3



“¡Es para ti!”

Los niños de 1 año están comenzando a comprender el concepto de juego imaginario. Una forma sencilla de alentarlos es sostener un juguete (o una banana, un zapato o incluso solo la mano) cerca de la oreja y fingir que habla por teléfono con un familiar o un amigo. Después de que termine la llamada ficticia, haga un sonido de timbre, pero esta vez cuando “conteste” el teléfono, ¡dígame al niño que es alguien que lo llama! Sostenga el “teléfono” cerca de su oído y pídale al niño que diga “Hola” y converse.

4



Volcar y llenar

A los niños pequeños les encanta poner elementos en un recipiente y sacarlos volcando el recipiente una y otra vez. (Probablemente haya visto a un niño pequeño vaciar una canasta de ropa limpia llena de ropa o un contenedor lleno de juguetes que acabas de guardar). Aliente y redirija esta actividad divertida brindándoles una variedad de recipientes (como tazones para mezclar, cajas o canastas vacías) y artículos seguros para llenarlos, como juguetes o calcetines.

5



Jugar a la escondida de manera simple

A esta edad, los niños pequeños pueden disfrutar de esconderse y escuchar sus movimientos o su voz mientras usted los busca. Para que el juego sea emocionante, exagere sus movimientos y palabras, busque en lugares tontos y narre su búsqueda: “¿Dónde está el bebé? ¿Está el bebé debajo de la mesa? ¡No! ¿Está el bebé en el techo? ¡No! ¿Está el bebé detrás del sofá? ¡Sí! ¡Te encontré!”



Para ver más ideas de juegos para ejercitar la mente para niños de todas las edades, visite:

<https://developingchild.harvard.edu/brainbuildingthroughplay>