Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Objetivo septiembre: “Porque yo lo valgo”

Objetivo septiembre: autoestima y vínculo familiar a través del juego.

Llega **septiembre**, un nuevo mes y un **NUEVO OBJETIVO** de nuestra **campaña “en marcha hacia una vida sana”**: **autoestima y vínculo familiar a través del juego.**

El juego es una actividad universal de todos los niños y los adultos, de todas las épocas, países y culturas. Para los niños, jugar es la forma que tienen de relacionarse entre ellos y explorar lo que les rodea. La Declaración de la Organización de Naciones Unidas de **1959** reconoció el juego como un **DERECHO DE LOS NIÑOS**. La proclamación se reforzó en la **Convención sobre los Derechos del Niño de 1989** en su artículo 31. La Convención de los Derechos del Niño del año **2013**, amplió el artículo 31 de 1989: "*1.* Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes."

¡Aprendamos a jugar con nuestros hijos!

Cuando nos convertimos en adultos, crecen nuestras responsabilidades y olvidamos al niño que fuimos. Nuestros hijos y sus juegos nos llevan de nuevo a ese paraíso perdido de la infancia. Podemos jugar con ellos, ayudarlos a madurar y compartir con ellos momentos únicos.

Los padres podemos estimular y favorecer los enormes beneficios que aporta el juego, sobre todo en los niños más pequeños:

- Promoción del aprendizaje y de la actividad física.
- Prevención del sedentarismo y creación de unos hábitos saludables para el futuro.
- Habilidades sociales: interactuar, compartir y respetar reglas.
- Fomento de la comunicación y el lenguaje.

- Conocimiento del entorno y amor por la naturaleza.
- Mayor creatividad, fantasía y expresión de las emociones.
- Control del estrés y afrontamiento de los problemas.
- Tiempos de felicidad y ocio
- Autoestima y bienestar.

¿Cómo compartir tiempo de calidad en las distintas etapas de nuestros hijos?

- **El primer año de vida** (Recién nacido, lactantes de 1 a 6 meses y de 6 a 12 meses). El juego es algo innato en el niño. Es la principal forma que tienen los bebés de aprender a comunicarse con el mundo que los rodea. Es un medio de socialización. A través del mismo, se establecen las primeras interacciones con el adulto y con sus iguales. Con los bebés podemos compartir tiempo de juego con canciones, ruidos, sonrisas. De este modo se estimula su desarrollo psicomotor y se crea un vínculo afectivo con los padres.
- **Del año a los dos años:** El niño pequeño juega bastante solo. Aun así, ya desde esta edad desea jugar con sus padres. Son sus compañeros ideales de juego. Hay que recordar que cualquier juego con ellos es el mejor regalo que se les puede hacer. Los juegos sencillos, los de siempre: cantarle una canción, ver con él un cuento con grandes ilustraciones y señalar, etc. Podemos jugar incluso sin juguetes, subiendo y bajando escaleras, señalar animales y objetos,...
- **Entre los 2-5 años** comienza el juego simbólico y con los iguales y descubren el entorno familiar y social. Los juguetes son una herramienta para aprender. El juego en familia da confianza, favorece el respeto entre sus miembros y refuerza sus relaciones. Ayuda a desarrollar la personalidad de los niños, la paciencia y la comprensión. También libera estrés en los adultos. Los padres que se implican, ayudan al crecimiento personal del hijo.
- En la **edad escolar**, el niño refleja con el juego situaciones de la vida real. Empieza a practicar algún deporte, con sus normas, reglas y aspectos morales. Se inician en los juegos de mesa. Los padres pueden acompañar a sus hijos en los deportes, y jugar con ellos al parchís, las cartas y otros juegos sencillos. No olvidemos los cuentos y lectura compartida en voz alta. Según el niño crece, se separan más de los padres, surgen las pandillas.
- En la **pubertad**, el juego suele ser la práctica deportiva. En esta etapa, es bueno iniciar al chico en el placer de la lectura y enseñarle a usar bien las nuevas tecnologías. Los padres deben ser un modelo saludable para los hijos. Los padres deberían: hacer ejercicio, mantenerse activos físicamente en su vida diaria, planificar salidas familiares activas.
- **Adolescentes de 14 a 18 años**: el juego empieza a perder importancia entre los jóvenes a partir de los doce años. Los juegos tradicionales, ahora les parecen “infantiles”. Las tecnologías empiezan a sustituir al juguete tradicional. No obstante, el juego es muy importante para el adolescente. Los padres pueden divertirse y acompañar a sus hijos en juegos de mesa y de lógica, juegos de preguntas y otros. Esto creará buenos momentos familiares, libres de las tensiones propias de esta edad. Los padres deben educar en un buen uso del juego y de las nuevas tecnologías. No deben dejar de prestar atención al adolescente.

Y no olvidéis los objetivos de los meses anteriores. **¡Hay que intentar seguir con ellos!**

1. ***Objetivo enero***: **Consume vitaminas de forma natural y sin "pastillas".**
2. ***Objetivo febrero:*** **Comer más legumbres**
3. ***Objetivo marzo:*** **Cocinar en familia**
4. ***Objetivo abril:*** **"Conoce el plato saludable"**
5. ***Objetivo mayo:*** **Jugar en la calle y disfrutar del aire libre**
6. ***Objetivo junio*****: Limitar el uso de pantallas**
7. ***Objetivo julio:*** **Duerme lo que necesitas**
8. ***Objetivo agosto*****: Un paseo cada día, también en verano**

¡En marcha hacia una vida sana! ¡Por la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud

Pincha en la imagen para verla en PDF.

A POR UN 2023 CON SALUD

¡ESTE ES VUESTRO AÑO!

¡Se buscan familias!

Si os preocupa vuestra salud y la de vuestros hijos e hijas

¡Participad!

¡En marcha hacia una vida saludable! ¡Ùnete!

Familia y Salud

Fecha de publicación: 14-08-2023