

“El Juego es el trabajo de la niñez.”

Jean Piaget

● Desarrolla Mejores Cerebros

Los beneficios del juego impactan el funcionamiento de nuestros cerebros. Específicamente, el juego apoya nuestro funcionamiento ejecutivo (como aprendemos). Cuando aprendemos, estamos utilizando nuestra memoria de trabajo, autocontrol y la adaptabilidad de nuestro pensamiento.

Cuando jugamos, estamos desarrollando más creatividad, habilidades para resolver problemas y la habilidad de enfocarnos por más tiempo, nos comunicamos mejor y recordamos más. ¡Los niños que juegan activamente cada día, están desarrollando mejores cerebros!

● Estrecha el IQ Emocional

¡El juego también puede mejorar la inteligencia emocional! Jugar con otros requiere dar y recibir. ¡Debemos considerar los sentimientos de nuestros compañeros de juego, de lo contrario ellos no jugarán con nosotros! A través del juego, aprendemos a cómo relacionarnos con otros.

También aprendemos a procesar nuestras propias emociones. Nosotros revivimos una experiencia como una manera de apoyarnos en nuestras emociones y así navegarlas. Aprendemos qué riesgos nos justan y cuales no, y tenemos que regular nuestras emociones mientras las navegamos. ¡A través del juego, los niños estrechan y fortalecen los músculos de su inteligencia emocional!

La Academia de Pediatría

motiva a los Pediatras

a “recetar juego” para los niños. El juego es muy importante en el desarrollo del niño, de tal manera que incluso ha sido reconocido por la Comisión Alta para Derechos Humanos de las Naciones Unidas *como un derecho de cada niño.*

¿Tienes curiosidad? Aprende Más:

✉ info@cmmv.org

☎ +208-536-3455

📍 P.O. Box 2139
Twin Falls, ID 83303

🌐 www.cmmv.org/perscription-for-play/



Receta para el Juego

El Poder del Juego
en la Salud Mental



www.cmmv.org

¡Los niños juegan la mitad de tiempo

al aire libre de lo que sus padres jugaron!

“Piensa afuera, no se requiere caja”

-desconocido

Un antídoto para el Estrés

¡El tiempo de juego incluso ayuda a disminuir el estrés! Estudios han mostrado que cuando jugamos, tenemos menos de la hormona del estrés cortisol. El gozo que sentimos cuando jugamos ayuda a regular las respuestas del cuerpo. Incluso, este es el caso para periodos largos de exposición al estrés. El juego también promueve agencia y sentido de control, lo cual tiene un papel importante en la reducción del estrés. ¡Cuando los niños juegan, ellos están recibiendo un antídoto para el estrés!



El juego también crea

Relaciones Fuertes

a través de gozo mutuo compartido. ¡Abraza esos momentos divertidos!

Cerebros Prósperos

a través del desarrollo de la imaginación. ¡Dejemos que sus mentes se vuelvan locas!

Cuerpos Activos

a través de ejercicios juguetones. ¡Poner toda esa energía a un uso!



Trae Gozo

¡No nos olvidemos que amamos jugar! Cuando se le pregunta, los niños dicen que ellos son lo más felices cuando juegan con sus amigos. En un mundo donde la mayor parte de nuestro día está dedicado a nosotros, el juego es autodirigido y autoelegido. El juego construye amistades, autoconfianza, curiosidad y mucho más. ¡Los niños sienten gozo cuando están jugando!

