

Centro de Psicología Álava Reyes

# VIDEOGUÍA PARA APRENDER JUGANDO

Silvia Álava Sordo



## 30 vídeos para aprender jugando

# 1. INTRODUCCIÓN

- ¿Cómo estimular a los bebés a través del juego?
- Los procesos cognitivos.
- Trabajando la lectoescritura.
- El juego simbólico.
- Los juegos de reglas.
- Cinco juegos que son más de lo que parecen.
- ¡Me aburro!
- No nos olvidemos de la autoestima.
- ¿Cuál es el juego preferido de los niños?

Ninguno de estos vídeos está patrocinado de ninguna forma por las marcas comerciales que aparecen en ellos, ni han influido en su contenido.

Los niños pasan mucho tiempo de su vida jugando. Jugar no es sólo divertirse, cuando los niños juegan están aprendiendo y se consolidan muchos procesos cognitivos. A través del juego se adquieren conocimientos, valores, además de generarse emociones agradables.

Queremos que los niños y niñas aprendan lo máximo posible, que no se retrasen en el colegio, que sigan el ritmo impuesto por el centro educativo, y en ocasiones se nos olvida que **muchos aprendizajes se pueden realizar a través del juego.**

La neuropsicología nos muestra que **el aprendizaje se consolida mejor a través de las emociones agradables.** Pensar que los niños tienen que sufrir o pasarlo mal para aprender no tiene ninguna base científica. Lo que se aprende jugando se retiene y se reproduce mejor.

### Seis grandes beneficios del juego infantil:

1. Cuando los niños juegan, **adquieren autonomía**, dado que según van creciendo les iremos pidiendo que cada vez se entretengan solos durante más tiempo, que sean ellos quienes decidan a qué jugar y que sean capaces de dirigir su juego.
2. **El juego aumenta la seguridad de los niños y la confianza.** Ellos son los que dirigen el juego y conocen las reglas, lo que hace que se sientan líderes y capaces.

3. **El juego también sirve para desarrollar la autoestima**, dado que los niños aprenden a conocerse, saber cuáles son sus fortalezas y cómo mejorar sus habilidades.
4. **A través del juego también se desarrollan habilidades sociales**, especialmente en las interacciones grupales, ya que hay que aprender a negociar, a ceder, a seguir las reglas... todas ellas habilidades esenciales en la vida adulta.
5. **El juego sirve para desarrollar múltiples procesos intelectuales**, como el razonamiento lógico y abstracto, la memoria, la atención, la organización espacial, la función ejecutiva...
6. Muchas de **las competencias emocionales necesarias para tener éxito en la vida se pueden desarrollar a través del juego.**

**Conociendo los beneficios del juego, ¿a qué esperar para aprender jugando?**



En esta videoguía te ofrecemos consejos y juegos para que sepas como hacerlo y conozcas qué procesos y habilidades se están estimulando con cada juego.

Te invitamos a que reserves cada día un tiempo para jugar con tus hijos.

[Si quieres saber más sobre los beneficios del juego y cómo aprender jugando pincha en el este video:](#)

[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

## 2. ¿CÓMO ESTIMULAR A LOS BEBÉS A TRAVÉS DEL JUEGO?

**Para crecer sanos y felices,** los bebés necesitan estimulación, y gran parte de esa estimulación se realiza desde el juego.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cerebro de un bebé crea hasta 1,8 millones de nuevas conexiones sinápticas por segundo, y las propias experiencias del bebé son las que determinarán qué sinapsis se conservarán. Para el desarrollo de los bebés **es fundamental estimularlos correctamente.**

Diversos estudios clínicos ponen de manifiesto que la estimulación multisensorial (estimulaciones táctiles, olfativas, auditivas y visuales) aporta beneficios al desarrollo social, emocional, cognitivo y físico de los bebés. La estimulación multisensorial es fundamental en las primeras etapas del desarrollo, ya que **en los primeros 3 años de vida se produce el 85% del desarrollo neuronal que favorece la comunicación, la comprensión, el desarrollo social y el bienestar emocional.** Sin embargo, dicha estimulación, no debe hacerse al mismo tiempo, para evitar saturar a los bebés.



En este desarrollo neuronal, que ocurre debido a estas sinapsis o conexiones entre neuronas que dan lugar a la conformación cerebral, influye de manera significativa el entorno en el que niño crece. En este sentido, la estimulación multisensorial, lo que el bebé siente, ve, oye y huele, contribuye al desarrollo cerebral; por lo que, para un crecimiento y desarrollo feliz y saludable, los bebés necesitan atención, sensibilidad y estimulación. Las investigaciones también demuestran que a través de experiencias multisensoriales se reduce el estrés en bebés sanos y prematuros, de modo que puedan aprender, pensar y crecer.

La exposición inicial y continuada de los bebés a estas texturas, visiones, sonidos y olores proporciona oportunidades únicas para estimular sus sentidos táctil, olfativo, visual y auditivo, generándose recuerdos importantes y múltiples conexiones neuronales. La buena noticia es que mucha de esta estimulación podemos realizarla a través del juego.

### **El desarrollo de los sentidos en el bebé:**

#### **• Tacto:**

- El contacto piel con piel reduce el estrés.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Estimula el aprendizaje.

Por eso te recomendamos los masajes en los bebés.

#### **• Vista:**

- Crea vínculo afectivo y comunicativo.
- Mejora el procesamiento neuronal.
- Está en la base del desarrollo de las habilidades sociales.

Los juguetes de bebés suelen ser de colores alegres para que llamen la atención del niño y para estimular el sentido de la vista.

#### **• Oído:**

- Desarrolla el lenguaje.
- Mejora la función cardíaca y respiratoria.

Por eso muchos de los juegos de los bebés incorporan música relajante. También puedes probar a cantarles canciones de niños con mímica asociada, o hacer sonidos de animalitos.

#### **• Olfato:**

- Influye en la emoción y la memoria.
- Favorece y mejora el estado de ánimo de bebés y padres.

Procura elegir olores suaves que contribuyan a relajar al bebé.

## ¿Cómo realizar una correcta estimulación multisensorial a través del juego en los bebés? El momento del baño:

Aprovecha el momento del baño, en el que el bebé está relajado, para efectuar, a través del juego, una estimulación multisensorial. Para ello:

- Introduce juguetes que estimulen la vista y con los que puedas trabajar la coordinación óculo-manual.
- Utiliza un jabón específico para bebés, de olor suave para estimular el olfato.
- Permite que chapotee en el agua para que perciba el sonido de ésta (oído) y que la sienta en su piel (tacto).
- Masajea su cuerpo con suavidad (tacto).

## ¿Qué juegos recomendamos para estas edades?

Las "mantas de actividades" con las que realizar una correcta estimulación multisensorial.

- Los juegos de pelotas para hacerlas rodar.
- Las marionetas y los peluches blanditos.
- Juegos de encajar las piezas para trabajar la lógica y la coordinación óculo-manual...
- Juegos de imitación, jugar a imitar sonidos, gestos, animales...

Dos grandes áreas que tenemos que estimular en los bebés son la psicomotricidad gruesa y fina.

## Psicomotricidad gruesa:

Durante la primera infancia es fundamental trabajar la motricidad de los pequeños. Para ello es necesario permitirles que repten, gateen, exploren el mundo... Cuando ya sepan andar, juguetes como los correpasillos, triciclos, las motos de dos ruedas, pelotas, balones, bicicletas, cuerdas de saltar, gomas, aros... nos pueden ayudar. Además de divertirnos, nos ayudarán a trabajar la motricidad gruesa con los más pequeños. También podemos jugar con globos, con raquetas..., y cuando sean un poco mayores plantearles circuitos para andar en equilibrio, reptar, saltar, correr...

## Psicomotricidad fina:

Uno de los principales hitos evolutivos del bebé es conseguir hacer una pinza entre el dedo índice y el pulgar (entre los 10 y 15 meses). Durante esta edad es fundamental trabajar la psicomotricidad fina, si quieres saber como hacerlo, pincha en el siguiente video:



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

# 3. LOS PROCESOS COGNITIVOS

Los procesos cognitivos son un conjunto de operaciones mentales que realizamos de forma secuenciada para poder captar, codificar, almacenar y trabajar con la información que recibimos desde el mundo exterior y el interior. **Son todos los procesos necesarios que nos permiten emitir respuestas para interactuar con el mundo.**

Entre los procesos cognitivos **destacan la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, la función ejecutiva...** Todos ellos son necesarios:

- Para el correcto funcionamiento de la persona en sus interacciones tanto con el exterior como con ella misma.
- Y Para que se pueda producir aprendizaje.

Y todos los podemos trabajar a través del juego.





[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

### 3.1 Función ejecutiva:

Las funciones ejecutivas son las capacidades mentales que permiten a una persona controlar su propio comportamiento, anticipar el posible futuro, y a la vez, preparar y dirigir su conducta hacia la consecución del objetivo o tarea. Son las siguientes:

- Inhibición.
- Flexibilidad: cambio de planes si ocurre algo.
- Planificación.
- Organización.
- Monitorización (control): ir comprobando si estoy haciendo bien la tarea.



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

La función ejecutiva es una función compleja que se empieza a desarrollar cuando el área de control ejecutiva comienza a madurar en torno a los 3-4 años, pero que no culmina su desarrollo hasta los 6 años.

La función ejecutiva está muy relacionada con la capacidad de aprendizaje, por eso los niños que tienen dificultades en la función ejecutiva, como ocurre con los niños con TDAH, pueden presentar dificultades de aprendizaje.

Existen muchos juegos con los que podemos trabajar la función ejecutiva, en estos videos te proponemos algunos de ellos.



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

**Dentro de la función ejecutiva estarían también el autocontrol, la atención, la flexibilidad cognitiva y la planificación.** No obstante, para facilitar la organización de esta guía hemos optado por ponerlos en un apartado diferente.

### **3.2 El autocontrol:**

El autocontrol es la capacidad que tenemos de dirigir nuestra conducta, nuestras emociones y pensamientos en función de nuestros objetivos a corto y a largo plazo, teniendo en cuenta las posibles consecuencias de aquella. No dejándonos llevar por la inmediatez y factores externos, sino guiados por nuestras propias convenciones y objetivos.

**La capacidad de autocontrol es un factor de éxito clave en la vida.** Cuando tenemos un buen nivel de autocontrol nos resulta más fácil conseguir nuestras metas a todos los niveles, personales, profesionales, sociales..., y es algo que se puede trabajar desde que los niños son muy pequeños.

En el siguiente vídeo te contamos qué es el autocontrol y cómo contribuye al éxito en la vida. ¿Conoces el famoso experimento de Walter Mischel o también llamado test de la golosina?

[Vídeo 5. ¿Qué es el autocontrol? El test de la golosina.](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

## ¿Cómo trabajar el autocontrol con los más pequeños?

El primer paso para conseguir autocontrol pasa por ser capaz de dominar el cuerpo. Conseguir que se mueva al ritmo, con la velocidad y con la precisión que nosotros hemos decidido. Cuando los niños son capaces de “enlentecer” sus movimientos, de ser conscientes de los músculos que hay que tensar, están trabajando el autocontrol y el control de la impulsividad.

En este vídeo te contamos juegos para trabajar el autocontrol a través del cuerpo: [Vídeo 6. ¿Cómo trabajar el autocontrol con los niños pequeños? Controlar el cuerpo \(carreras\).](#)

### La importancia de inhibir las respuestas:

Otro aspecto fundamental del autocontrol es ser capaces de inhibir una respuesta ya lanzada o programada. Es decir, parar un movimiento ya iniciado o callarnos cuando hemos empezado a hablar. Esto es algo que hay que entrenar con los niños dado que cuando son pequeños les cuesta, y que está en la base de la capacidad de rectificación.

Cuando los niños son capaces de rectificar lo que están haciendo, de autocorregirse o de cambiar los planes sobre la marcha para así conseguir su objetivo, han conseguido un gran hito dentro del desarrollo del autocontrol. Además, se trata de una capacidad muy relacionada con el aprendizaje.

En los siguientes vídeos os proponemos juegos para trabajar la inhibición de las respuestas de forma divertida con los niños:

[Vídeo 7. Autocontrol: inhibición de la respuesta \(juego de sillas, música\).](#)

[Vídeo 8. Autocontrol: inhibición de la respuesta II \(el escondite inglés\).](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

### **El control de la impulsividad: Las tareas "go" y "no-go" (hacer y no hacer).**

Las tareas "go" y "no-go" son excelentes para trabajar el control de la impulsividad con los más pequeños, **la inhibición** de la respuesta automática y **la flexibilidad cognitiva**. Además, **estimulan la atención** y la concentración.

Las tareas "no-go" consisten principalmente en responder ante una demanda de manera contraria a la forma natural de hacerlo. Se alterna la respuesta contraria con la forma natural de respuesta. Por ejemplo: cuando yo dé un golpe en la mesa tu darás dos; cuando yo de dos golpes en la mesa, tú no darás ninguno.

Si quieres saber más sobre cómo trabajar estos procesos con niños de infantil pulsa en este video:

[Vídeo 9. Autocontrol: tareas "go" y "no-go" con niños de infantil.](#)

Si quieres saber juegos para trabajar esta capacidad con niños de primaria te invitamos a ver este video:

[Vídeo 10. Autocontrol: tareas "go" y "no-go" con niños de primaria.](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

### 3.3 La atención

La atención es la capacidad que tenemos para poner nuestro foco en lo que en un determinado momento hemos decidido que es importante para nosotros mismos, o cuando una persona, por ejemplo, los padres o los maestros, piden que atendamos a algo.

#### Existen tres tipos de atención:

- **La atención sostenida:** Es la capacidad de mantener la atención a lo largo del tiempo sin perder calidad.
- **La atención selectiva:** Es poner el foco, es decir, fijarnos en lo que en un momento es importante para nosotros, porque es lo que exige una determinada tarea.
- **El control de la interferencia:** Es la capacidad de redirigir nuestra atención cuando aparecen elementos distractores, que pueden ser tanto externos (ruidos, personas que nos hablan, objetos...), como internos (pensamientos que cruzan nuestra cabeza).

Para tener una buena capacidad de atención hay que desarrollar los tres tipos de atención. De hecho, los niños con TDAH suelen tener problemas en los tres tipos de atención.

**La capacidad de atención está muy relacionada con el éxito escolar** y sabemos que cuando hay problemas de atención existe una importante correlación con los problemas de aprendizaje. Por eso os proponemos los siguientes juegos para trabajar la atención selectiva con los niños.





[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

### Vídeo 11. Trabajar la atención selectiva (Buscando a Wally).

La capacidad de **atención sostenida** la podemos trabajar con todos los juegos que no sean electrónicos. Las pantallas al contener tantos estímulos bien visuales bien auditivos que cambian rápidamente están haciendo ellas solas el proceso de atención sostenida. El niño no tiene que esforzarse por mantener la atención en el juego como ocurre en los juegos tradicionales. Por eso, en esta guía insistimos en la importancia de los juegos tradicionales.

Una técnica muy útil y conocida para trabajar la atención son **las autoinstrucciones**. En el siguiente vídeo os contamos cómo trabajar con los niños las autoinstrucciones realizadas por la **Dra. Isabel Orjales** a partir de las auto instrucciones de **Meinchenbaum**.

### Vídeo 12. Autoinstrucciones.

En el siguiente vídeo, os mostramos otros juegos muy entretenidos, además de sumamente útiles para trabajar, en este caso, la **atención plena**.

### Vídeo 13. Trabajar la atención plena: "el veo veo".

### 3.4 La planificación:

Dentro de las funciones ejecutivas, está la planificación. La planificación es la capacidad de pensar antes de actuar estableciendo en nuestra mente un plan estratégico con diferentes pasos con el fin de lograr nuestro objetivo.

La planificación **es un proceso clave** no sólo para enfrentarnos con éxito a los aprendizajes escolares (a la hora de realizar un examen), sino también a la hora de conseguir nuestros objetivos vitales.

Planificar una tarea **implica tener un esquema mental con los pasos que vamos a dar para realizarla y conseguir nuestro objetivo**. Para poder hacerlo, los niños ya deben tener un correcto razonamiento abstracto y la capacidad de inhibición. Está muy relacionada con el autocontrol, con la toma de decisiones, además de con la flexibilidad cognitiva, dado que en ocasiones tendremos que cambiar nuestra estrategia cuando las cosas no salen como habíamos planificado.

En los siguientes vídeos te proponemos juegos de estrategias para trabajar la capacidad de planificación.

[Vídeo 14. Trabajamos la atención con "conecta 4".](#)

[Vídeo 15. Aprender jugando con el "3 en raya".](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

### 3.5 El razonamiento lógico:

El razonamiento lógico es otro de los procesos cognitivos básicos que debemos de trabajar con los niños desde la etapa de infantil. Se trata de aprender a utilizar la lógica, que está en la base de una gran parte de los aprendizajes tanto escolares como de nuestra vida cotidiana.

#### Juegos para trabajar la lógica con los bebés:

Cuando los niños son pequeños podemos jugar a organizar u ordenar fichas por colores, por tamaños o por formas. De esta manera estamos trabajando la lógica. Hacer trenecitos es un juego con el que el bebé también desarrolla la lógica, dado que está aprendiendo a organizar y clasificar. Es efectivo jugar a adivinar sonidos de los animales o clasificar los animalitos de las granjas... También podemos pedirles que cierren los ojos y que palpando sus juguetes adivinen de qué se trata.

#### Juegos de lógica para niños:

En el siguiente vídeo os proponemos un juego clásico para trabajar el razonamiento lógico con niños a partir de 6 años.

[Vídeo 16. Razonamiento lógico: "¿Quién es quién?"](#)

#### ¿Conoces el Miniarco y el Arco?

Se trata de un material pedagógico que en formato de juego sirve para trabajar el razonamiento lógico, el razonamiento numérico, la organización temporal y espacial, la atención sostenida y selectiva, la lectoescritura, el razonamiento abstracto... Os invitamos a descubrirlo en el siguiente vídeo.

[Vídeo 17. "Miniarco".](#)

### 3.6 Trabajando la memoria:

Uno de los procesos cognitivos básicos relacionados con el aprendizaje es la memoria. La memoria es la capacidad de retener la información en nuestro cerebro con el objetivo de recuperar dicha información cuando sea necesario. En ocasiones se trata de un proceso consciente, cuando tenemos que aprendernos una lección, una poesía... y en otras ocasiones es un proceso inconsciente, por ejemplo, cuando nos acordamos de episodios pasados de nuestra vida.

Los niños estimulan su memoria en un contexto natural cuando se aprenden el nombre de sus familiares o amigos, cuando se aprenden las canciones, dónde se guardan los juguetes...

#### Existen diversos tipos de memoria:

**Memoria de trabajo:** se trata de un almacén donde retenemos la información para solventar un determinado problema o la acción que estamos llevando a cabo. Una vez resuelto, olvidamos los datos que hemos necesitado. Es un tipo de memoria clave en el aprendizaje, dado que es el recipiente donde se colocan los datos necesarios para resolver lo que estemos realizando en ese momento y está muy relacionada con los trastornos de aprendizaje. Por ejemplo, los niños con TDAH suelen tener problemas en este tipo de memoria.

**Memoria a largo plazo:** es donde se almacena la información por tiempo ilimitado.

**La memoria episódica** se caracteriza por consolidar nuestros recuerdos del pasado.

**La memoria verbal** se encarga de retener la información que entra a través del canal verbal (todo lo que leemos o escuchamos).

**La memoria no verbal** es la que almacena la información sobre imágenes, sonidos, sensaciones...

La memoria también se puede clasificar según el sentido estimulado a través del cual recogemos la información. Así hablamos de:

- Memoria visual (vista).
- Memoria auditiva (oído).
- Memoria olfativa (olfato).
- Memoria gustativa (gusto).
- Memoria háptica (tacto).

En el siguiente vídeo te proponemos juegos para trabajar con los niños la memoria:



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



### 3.7 Trabajando la flexibilidad cognitiva

La flexibilidad cognitiva es la capacidad de analizar la situación desde otra perspectiva, de cambiar nuestro plan de acción cuando las cosas no salen según lo previsto y ser capaces de generar alternativas ante las dificultades no esperadas. Está muy relacionada con la creatividad y es un proceso clave para el aprendizaje.

La flexibilidad cognitiva es lo contrario a la rigidez mental. Es algo que es fundamental trabajar con los más pequeños, dado que **está muy relacionada con la capacidad de tolerar la frustración**. Hay niños, e incluso adultos, que cuando les cambian los planes se enfadan y no pueden salir de su enfado porque no saben generar alternativas. Se han quedado completamente enganchados en lo que no pueden hacer, en lugar de en aquello que sí son capaces de hacer.

Para trabajar la flexibilidad cognitiva podemos realizar juegos de estrategia, donde tenemos un rival, dado que según avanza el juego tendremos que ir generando otro tipo de alternativas. También podemos trabajarlo a través de las tareas "go" y "no-go" que ya hemos explicado anteriormente.

## 4. TRABAJANDO LA LECTOESCRITURA

Sin lugar a dudas el momento que marca la introducción en el aprendizaje formal de los niños es la adquisición de la lectoescritura.

Se trata de un momento crucial, porque el acceso a la lectura nos proporciona el acceso al conocimiento. Por ello es fundamental trabajar con los niños no sólo la adquisición de la lectoescritura, sino también el placer de leer.

Dentro del tiempo de ocio, también podemos dejar un espacio para que los niños lean con sus padres. Sin lugar a dudas será una estrategia para fortalecer vínculos afectivos y mejorar el rendimiento académico. Además, diversos estudios muestran que los niños que leen por las noches con sus padres, tienen un mejor rendimiento académico.





[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

Cuando los niños son pequeños trabajaremos la asociación del fonema con el grafema, es decir, **que sepan qué letra va con cada sonido**. Existen muchos ejercicios para poder trabajarlos. En este vídeo os proponemos trabajar el abecedario y los números a través de los puzzles. En el siguiente vídeo os contamos cómo hacerlo:

[Vídeo 19. El abecedario con los niños de infantil.](#)



Cuando ya sepan leer, un juego muy interesante para poder seguir avanzando en los procesos lectoescritores, es el tradicional juego del ahorcado. En el siguiente vídeo os contamos cómo hacerlo:

[Vídeo 20. Jugamos a "el ahorcado".](#)

## 5. EL JUEGO SIMBÓLICO

A partir de los dos o tres años los niños ya practican el juego simbólico, lo que supone un gran hito en su desarrollo evolutivo, dado que se amplía su capacidad de representación mental.

Cuando un niño practica un juego simbólico juega a representar acciones (cuidar a los muñecos, hacer comidas en la cocinita, inventar historias con los muñecas y figuras de acción), a copiar roles de adultos, como jugar a profesores, médicos, papás y mamás... Estos juegos son fundamentales para el correcto desarrollo evolutivo de los niños, por su importancia tanto en el aspecto cognitivo, dado que contribuye al desarrollo de procesos intelectuales, como en el del desarrollo emocional, además de permitirles explorar los distintos roles de género.





[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

Es importante dejar espacio para **que los niños desarrollen el juego simbólico y que no todo el juego sea guiado por un adulto**, teniendo en cuenta los múltiples beneficios que aporta:

- Fomenta el desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo.
- Potencia la empatía.
- Desarrolla la creatividad y la imaginación.
- Muchas veces los niños expresan sus emociones y sus preocupaciones a través del juego simbólico.
- Fomenta la autoestima y la confianza personal.

- Permite el desarrollo del lenguaje.
- Consolida esquemas mentales sobre el conocimiento del mundo.
- Se adquieren reglas y normas sociales.
- Ayuda al conocimiento de los roles.
- Contribuye al desarrollo emocional.

Si quieres saber más sobre el juego simbólico pincha en este vídeo:

[Vídeo 21. El juego simbólico.](#)

## 6. LOS JUEGOS DE REGLAS

A los seis años es cuando los niños son capaces de interiorizar las normas de un juego, de seguir las instrucciones y de respetar los turnos. A esta edad ya entienden qué son las normas que regulan el juego y asumen que hay que respetarlas para poder jugar.

Cuando son más pequeños pueden seguir algún juego de normas muy sencillo y guiado por sus padres, pero les cuesta interiorizar las normas, y es habitual que se las salten o que las cambien según avanza el juego.





[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

A partir de los 6 años de edad ya podemos introducir los juegos de mesa, con los que, además de pasar grandes momentos en familia, trabajaremos:

- La atención sostenida.
- La atención selectiva.
- Seguir las normas.
- Respetar los turnos.
- La tolerancia a la frustración.
- La solución de problemas.
- La paciencia.

Además, **los juegos de reglas** son un excelente potenciador de las habilidades sociales en los niños, y en los que se trabaja la importancia de aceptar y cumplir las normas de los juegos, el saber esperar, la importancia de no hacer trampas, la capacidad de negociación y la empatía.

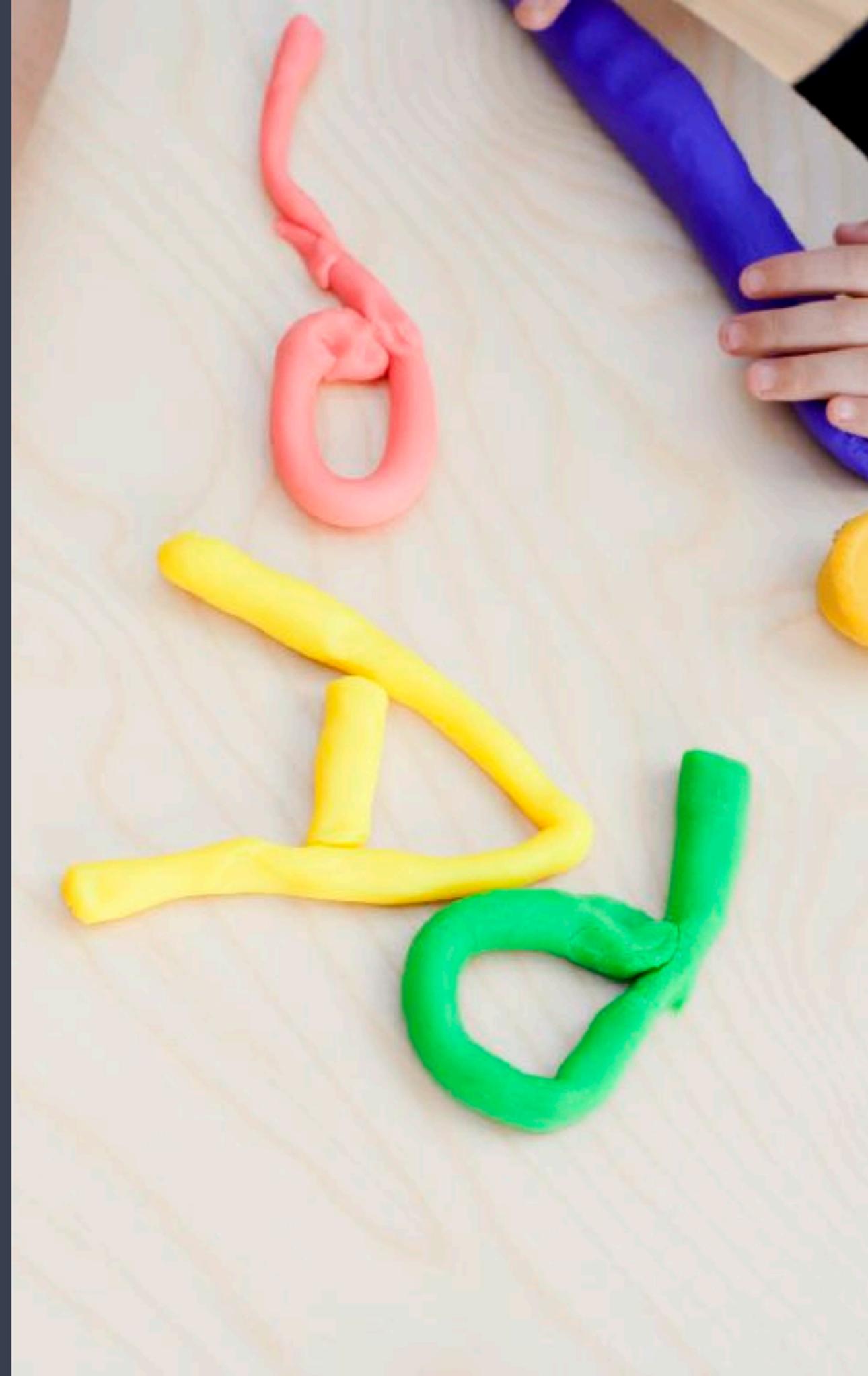
Si quieres saber más sobre los juegos de mesa y cómo utilizarlos para aprender jugando te recomendamos el siguiente vídeo:

[Vídeo 22. Juegos de mesa: seguir instrucciones.](#)

## 7. CINCO JUEGOS QUE SON MÁS DE LO QUE PARECEN

A continuación, te proponemos cinco juegos que son mucho más de lo que parecen, dado que con ellos podremos trabajar:

- La función ejecutiva.
- La atención sostenida.
- La atención selectiva.
- La atención dividida.
- Seguir instrucciones.
- La planificación.
- La toma de decisiones.
- La solución de problemas.
- El razonamiento lógico.
- La orientación espacial.
- La creatividad.
- La concentración.
- La memoria de formas.
- El juego simbólico.
- La psicomotricidad fina.
- El cálculo.
- El razonamiento numérico.
- Los reflejos.
- La velocidad de procesamiento.
- La flexibilidad cognitiva.



En estos cinco videos te contamos más sobre ellos y como utilizarlos:

- [Vídeo 23. Orientación espacial y creatividad: juegos de bloques.](#)
- [Vídeo 24. Plastilina: creatividad, psicomotiricidad fina, juego simbólico.](#)
- [Vídeo 25. Puzzles, orientación espacial, memoria de formas, atención, y lógica.](#)
- [Vídeo 26. Las cartas.](#)
- [Vídeo 27. El ajedrez.](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

## 8. ¡ME ABURRO!

Seguro que todos habéis escuchado un millón de veces “mamá, papá... me aburro...” y os habéis sentido “obligados” a rellenar esas horas de aburrimiento o a entretener a vuestros hijos.

La primera noticia es: **el aburrimiento es bueno**. Además, todavía no se ha documentado ninguna “muerte por aburrimiento”.

**No pasa nada porque los niños de vez en cuando se aburran.** De hecho, el aburrimiento también tiene beneficios:





[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

### **Beneficios del aburrimiento:**

- Ayuda a tolerar la frustración.
- Fomenta la creatividad.
- Agudiza el ingenio.
- Nos enseña a conectar con nosotros mismos.
- Nos ayuda a conocernos mejor, a perder el miedo a estar solos con nosotros mismos.

**La única persona que tenemos garantizada que nos va a acompañar el resto de nuestra vida somos nosotros mismos**, así que desde pequeños debemos enseñar a los niños a estar a gusto consigo mismos y a no necesitar de forma continua la distracción o que alguien o algo les entretenga. Además de aprender a querernos a nosotros mismos

No obstante, en el siguiente vídeo te proponemos un juego para gestionar el aburrimiento de tus hijos.

[Vídeo 28. El frasco del aburrimiento.](#)

## 9. Y NO NOS OLVIDEMOS DE LA AUTOESTIMA

Sin lugar a duda, algo que a todos los padres nos preocupa es que nuestros hijos no tengan una buena autoestima.

**La autoestima está muy relacionada con la imagen que tenemos de nosotros mismos,** con los términos en los que nos hablamos y con lo seguros y capaces que nos veamos resolviendo las situaciones.

Cuando los niños son pequeños la autoestima se construye sobre la imagen que los demás tienen de ellos, principalmente sus progenitores y profesores. **Por ello es fundamental conocer y ser conscientes de qué imagen estamos proyectando de nuestros hijos o alumnos.**





[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

**El juego es un potenciador de la autoestima,** dado que es un momento en el que el niño disfruta, se lo pasa bien y se siente seguro y capaz.

Es importante que los niños aprendan a detectar sus fortalezas, a saber cuáles son sus virtudes y también sus puntos a mejorar. En el siguiente vídeo te proponemos un

juego para trabajar la autoestima de forma divertida:

[Vídeo 29. La autoestima y el bote de las esencias.](#)

# 10. ¿CUÁL ES EL JUEGO PREFERIDO DE LOS NIÑOS?

Si hiciésemos una encuesta a todos los niños del mundo en la que preguntásemos los siguiente: “¿Cuál es tu juego favorito?”. “¿Qué es a lo que más te gusta jugar?... ¿Qué creéis que nos van a contestar?

“**Me gusta que mi papá o mi mamá juegue conmigo**”. No lo olvides, así que ahora llega el momento de jugar con ellos. Puedes utilizar todas las sugerencias de esta guía, o jugar a lo que ellos y tú queráis, pero **¡no dejes nunca de jugar!**

Vídeo 30. No se te olvide, lo que los niños prefieren es que tú juegues con ellos.



[Pincha aquí para ver el vídeo](#)



# Silvia Álava Sordo

## Educación

Doctora en psicología clínica y de la salud por la Universidad Autónoma de Madrid.

Licenciada en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid.

Curso de Aptitud Pedagógica por la Universidad Complutense de Madrid.

## Experiencia

Con más de 20 años de experiencia, Silvia Álava es psicóloga sanitaria, experta en psicología educativa, especialista en Psicoterapia, (Certificado Europeo EFPA), escritora y conferenciante.

Es directora del área infantil del Centro de Psicología Álava Reyes y directora de formación de Apertia.

Paralelamente ha desarrollado su carrera en el ámbito de empresa, aunando ambas áreas, el de la psicología y las organizaciones, donde ha liderado diversos proyectos de formación y gestión de call center y departamentos de servicio al cliente en multinacionales y compañías líderes en seguros de salud. Actualmente realiza formaciones y charlas motivacionales en empresas y colegios, realiza asesoramiento profesional en proyectos de divulgación de temas relacionados con la psicología y colabora con agencias de comunicación, sociedades científicas e Institutos de Investigación.

## Docencia

Docente en másteres y cursos de especialización universitaria, (es profesora del Máster de Psicología General Sanitario de la Universidad Alfonso Décimo el Sabio, del Máster en Psicología Infanto-Juvenil de la Universidad Autónoma de Madrid y del ISPCS (Instituto Europeo de Psicología Aplicada y de Psicología Clínica). Ha sido profesora asociada de la Universidad Autónoma de Madrid, profesora invitada de la Universidad Rey Juan Carlos y de una Universidad Internacional Menéndez Pelayo.

## Comunicación

Divulgadora de la psicología en diversos medios de comunicación, es colaboradora de Saber Vivir. Ha recibido diversos premios del Colegio Oficial de Psicólogos por sus colaboraciones en los medios de comunicación contribuyendo a que la Psicología tenga cada día un mayor respaldo social.

## Libros

Es autora de los libros "Queremos Hijos Felices. Lo que nunca nos enseñaron" y "Queremos que crezcan felices. De la infancia a la adolescencia". Coautora de los libros: "Cuentos para comer sin cuentos", "La psicología que nos ayuda a vivir" y "Seis cuentos para educar en disciplina positiva".

## Investigación

Es miembro y asesora de varias sociedades científicas y tiene más 50 comunicaciones presentadas en congresos nacionales e internacionales.

## Mantente al día en:

- **Centro de Psicología Álava Reyes**
- **Blog:** [www.silviaalava.com/](http://www.silviaalava.com/)
- **Facebook:** <http://es-es.facebook.com/silviaalavasordo>
- **Twitter:** [@silviaalava](https://twitter.com/silviaalava)
- **Instagram:** [@silviaalavasordo](https://www.instagram.com/silviaalavasordo)

