# Importancia del juego

## en niñas, niños o personas adultas mayores en tiempo de cuarentena.

En estos tiempos de cuarentena, el juego es un potente canalizador de emociones, ayudando a disminuir el estrés, controlar el miedo y convertir situaciones desfavorables en oportunidades de aprendizaje y desarrollo. De igual forma, mejora los lazos familiares, la comunicación y permite a la niña, niño o personas adultas mayores, a sentirse en un entorno afectivo y emocional seguro y estable.

A continuación, se muestra una serie de juegos que permite la potencialización de la creatividad y la disminución de estrés.

### Niñas y niños de tres a seis años

**1**

Juego de roles: Se asigna una serie de roles y escenarios a la niña, niño o a personas adultas mayores, dramatizando conforme a lo asignado. (Se puede jugar con muñecas o muñecos, títeres o ellos mismos).

**2**

Juego del espejo: Hacer muecas de las diferentes emociones. Adivinar las emociones que la persona está imitando.

**3**

Formas, colores y las situaciones de las cosas: Con una ilustración, puedes preguntar a la niña o niño por el color o la forma de un objeto y pedirle que distinga entre arriba, abajo, afuera o adentro.

**Ventajas:**

1.- Desarrolla la creatividad.
2.- Identificación de las emociones.
3.- Identificación de figuras, colores, tamaños y distancia.
4.- Refuerza la comunicación y la relación con tu niña o niño.

### Niñas y niños de siete años en adelante

**1**

Completar laberintos: Éstos se pueden encontrar en internet o en páginas de juegos gratuitos.

**2**

El tipógrafo: Recorta palabras de un periódico, mezcla todo en una caja. Al principio se junta las palabras para componer una frase que tengo sentido. El ganador es quien al final del tiempo establecido (cuatro o cinco minutos), haya construido la oración más larga.

**3**

Desarrollo de figuras (papiroflexia): Aquí se pueden encontrar una serie de ejemplos:

http://sitios.dif.gob.mx/divertidif/#

**Ventajas:**

1.- Mejora la percepción visual.
2.- Refuerza las habilidades motrices, mejora la retención de la información y las habilidades verbales.
3.- Desarrolla la destreza manual, la coordinación y la paciencia.

### Personas adultas mayores

**1**

Mostrar fotos o álbumes: Se le puede realizar una serie de preguntas, (ejemplo, ¿quién es?, ¿qué lugar es?).

**2**

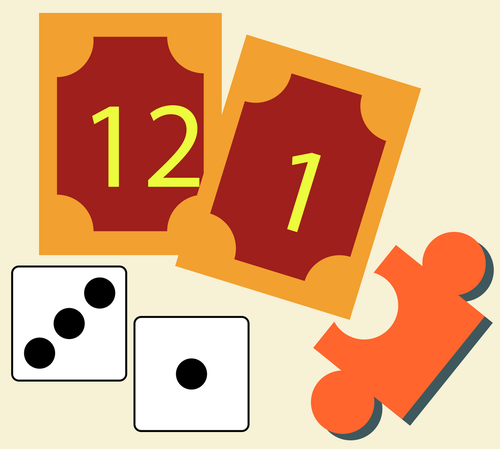
Juego de mesa: Éstos pueden ser “UNO”, “Turista”, “Juego de la OCA”, “Serpientes y Escaleras” o “Rompecabezas” de 24 piezas o más o el que tengan en su hogar.

**3**

¿A qué huele? Poner una serie de objetos y sustancias en diferentes recipientes. A la persona se le tapan los ojos y debe averiguar qué objeto es, a través del aroma.

**Ventajas:**

1.- Secreción de serotonina y dopamina (hormona de la felicidad y el placer).
2.- Coordinación viso-espacial.
3.- Activación de la memoria emocional y episódica (abarca el pasado, presente y futuro).




GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA