



PRIMARY YEARS  
PROGRAMME- IB  
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

## "EL APOORTE DEL JUEGO: ACTIVIDADES EN CASA"

"Un niño inmerso en el juego es como un adulto trabajando, con la gran diferencia que todos los niños lo están disfrutando. Respetemos el juego en los niños, es una actividad no negociable y fundamental en su desarrollo y bienestar" (Dr. Gustavo Rivara – Pediatra neonatólogo peruano)

En el artículo anterior acerca del juego, reflexionamos acerca de su importancia y contribución en el desarrollo de habilidades para la vida en general. Abordamos dicho tema por ser el juego una actividad fundamental en la preparación de los niños y adolescentes para la vida adulta, a través de diversas maneras, por ejemplo, les brinda la posibilidad de resolver problemas (ensayo y error), negociar, elaborar acuerdos, seguir reglas, esperar el turno para participar, estimula las habilidades de comunicación (de emociones y pensamientos) y sociales (empatía, valores como el respeto y la amabilidad) y les sirve también para aprender a tolerar

la frustración según los resultados que obtengan.

En el presente artículo, compartiré las opiniones de especialistas en desarrollo infantil, tanto peruanos como extranjeros, en relación a la trascendencia del juego, en cuanto al desarrollo del área socioemocional de los niños.

El Dr. Gustavo Rivara (Pediatra, neonatólogo peruano) afirma que "el juego es una actividad tan importante como lo es dormir, comer o respirar", además menciona que "el juego no es negociable". Entre los juguetes que recomienda están los bloques de madera, Lego y los títeres.

Asimismo, el pediatra comparte el postulado de Karl Gross (filósofo y psicólogo alemán) quien señaló que "el juego es biológico e intuitivo", es decir, la capacidad de jugar está siempre latente, a pesar que seamos adultos, la posibilidad de compartir una actividad recreativa se logrará una vez que derrumbemos las barreras que impiden que la disfrutemos. Por ese motivo, los



animamos a recordar sus juegos favoritos de cuando usted era un niño, aquellos pasatiempos que gozaba realizar, porque podrían ser excelentes alternativas para ponerlas en práctica con su hijo, y en otros casos, podrían resultar el punto de inicio para desarrollar maneras entretenidas de compartir el tiempo juntos.



## ANSIEDAD EN TIEMPOS DE COVID-19



Todos sentimos miedo en alguna oportunidad y en estos tiempos de incertidumbre debido al estado de emergencia por el virus del COVID-19, es esperable experimentar esta y otras emociones. Uno podría mostrarse más sensible a diferentes noticias o momentos en casa, apareciendo la tristeza y podríamos ofuscarnos con mayor rapidez.

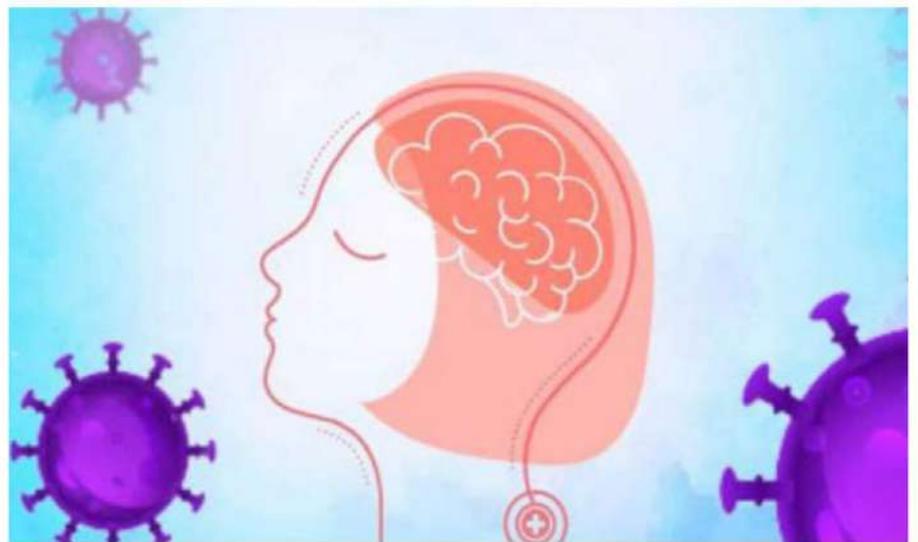
Sentir estas emociones de una manera más intensa por estos días es esperable. Sin embargo, cuando hablamos específicamente del miedo, al sentir que este rebasa nuestra capacidad de control y nos desequilibra emocionalmente generando preocupaciones excesivas sobre el Coronavirus, podríamos estar frente a un cuadro de ansiedad.

Este desequilibrio emocional conlleva a una constante preocupación por temas diversos como por ejemplo, los relacionados a la salud, en donde tenemos miedo a contraer una enfermedad, que algún familiar o él mismo tenga un accidente, entre otros. En estos tiempos del COVID-19 las personas que han sido diagnosticadas con ansiedad

tienen mayor tendencia a experimentar miedos intensos relacionados a este virus; apareciendo síntomas como nerviosismo o inquietud, cansancio, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, dolor de cabeza, dificultad para dormir, entre muchas más.

Ante ello, es necesario nivelar al organismo, con la finalidad de lograr el mayor bienestar y disminuir la sintomatología. Para ello es esencial, primero, aceptar lo que está sucediendo y decirnos que esta situación pasará, desarrollar pensamientos positivos y tratar de visualizar un panorama positivo a futuro.

Asimismo, hay diversas actividades que uno puede realizar durante la cuarentena para disminuir la ansiedad, entre ellos: hacer actividades manuales en donde se ponga en práctica la creatividad, leer un libro, hacer limpieza, ejercicios, meditación, escuchar una música preferida, y muy importante, dormir entre 7 a 9 horas diarias.



Little Byron

