

# Seis actividades lúdicas para niños (8 a 12 años)

El juego apoya el aprendizaje y el desarrollo en todas las edades. Para los niños de entre 8 y 12 años, el juego puede ayudarlos a fortalecer **las funciones ejecutivas y las habilidades de autorregulación**, practicar sus primeras **habilidades sociales** y promover la **salud física**.

Las actividades de muestra a continuación ayudan a los niños a desafiar la mente y el cuerpo, aprender a llevarse bien con los demás y hacer nuevos amigos. Para mantener el interés de los niños, sugiera actividades cada vez más complejas. **Aliente a los niños a que se diviertan y aprendan cosas nuevas, en lugar de ganar o perder.** (Aunque también es importante practicar ser un buen deportista ya sea que se ganene o pierdab). Observe los intereses y talentos únicos de cada niño a medida que se manifiestan.

1



### Rompecabezas y acertijos

Los rompecabezas desafían a los niños a recordar letras, palabras y números y pensar en cómo pueden encajar entre sí. Algunas buenas opciones son *los crucigramas*, *el sudoku*, *los juegos de palabras* y *los laberintos*. Puede encontrarlos en libros de actividades, periódicos, aplicaciones o en Internet. Los *rompecabezas físicos* como el *cubo de Rubik* o los *rompecabezas* promueven la flexibilidad mental porque los niños deben considerar la información espacial a medida que encuentran posibles soluciones.

2



### Juegos de estrategia y fantasía

En juegos de estrategia como ajedrez, *Go*, *Battleship*, o *Clue*, los niños desarrollan habilidades de memoria teniendo en mente movimientos complicados mientras planifican sus próximas jugadas. Aprenden flexibilidad mental y, al hacerlo, adaptan sus planes en respuesta a las acciones de su oponente. Los juegos de fantasía como *Minecraft* y *Dungeons & Dragons* también desarrollan estas habilidades, ya que los niños establecen metas y recuerdan las reglas sobre cómo se pueden usar los personajes y los materiales. (Consejo: Muchas bibliotecas tienen juegos disponibles para pedir prestados gratis).

3



### Deportes organizados

Muchos niños se interesan en practicar deportes, ya sea en la escuela, grupos comunitarios o establecimientos de recreación locales. Además de los beneficios para la salud física, los deportes de equipo como fútbol, baloncesto y hockey sobre césped exigen coordinación, lo que promueve el desarrollo de habilidades de atención.

4



### Actividades físicas informales

Si a los niños no les gustan los deportes organizados, hay muchas otras maneras de hacer ejercicio y divertirse con sus compañeros. El *frisbee*, las escondidas, la mancha y el baloncesto son ejemplos de juegos que los niños pueden jugar en casi cualquier lugar. Saltar la cuerda, por ejemplo, se puede hacer en la acera o en el patio de recreo. También aliente a los niños a idear sus propios juegos.

5



### Instrumentos musicales y canto

Cuando los niños aprenden a cantar o tocar un instrumento musical, ejercitan sus habilidades de memoria al memorizar piezas musicales. Aprenden a enfocar la atención mientras siguen patrones rítmicos o cantan en rondas. Incluso hay evidencia de que la coordinación con las dos manos que implica tocar un instrumento fortalece las funciones ejecutivas. Inscribirse en clases de música o unirse a un grupo de música de la comunidad o al coro de la iglesia también son oportunidades para la interacción social y para hacer nuevos amigos.

6



### Baile

La coordinación de movimientos con la música a través del baile desafía el cerebro y el cuerpo de los niños. Además de ser un ejercicio físico, el baile ayuda a los niños a centrar su atención y desarrollar habilidades de memoria al memorizar la música y los pasos al mismo tiempo. ¿Cuál es la mejor parte? Los niños pueden bailar en cualquier momento y en cualquier lugar. ¿Qué es más divertido que una fiesta de baile espontánea con amigos o en la cocina de casa?



Para ver más ideas de juegos para ejercitar la mente para niños de todas las edades, visite:

<https://developingchild.harvard.edu/brainbuildingthroughplay>