

Seis actividades lúdicas para adolescentes (13 a 17 años)

Incluso los adolescentes necesitan tiempo para jugar. Al igual que con los niños más pequeños, el juego ayuda a promover el aprendizaje y el desarrollo, particularmente en el desarrollo de las funciones ejecutivas y las habilidades de autorregulación, como **establecer metas y planificar con anticipación, ser adaptable y flexible y controlar el comportamiento impulsivo.** Estas habilidades brindan a los jóvenes una base sólida para la edad adulta y ayudan a manejar las crecientes responsabilidades relacionadas con la escuela, como la carga de tareas y los compromisos de tiempo para deportes y clubes.

Las actividades a continuación son algunos ejemplos de cómo los adolescentes pueden desafiar la mente y el cuerpo, pero también relajarse y divertirse. Las vidas de los adolescentes suelen estar sobrecargadas de horarios y situaciones estresantes. **Ayúdelos a dedicar tiempo al juego y a tener tiempo de inactividad no estructurados para lograr un equilibrio saludable.** (Es posible que se resistan a las sugerencias de los adultos al principio, pero, frecuentemente, piensan las ideas detenidamente y las ponen en práctica más tarde).

1



Ponerse en movimiento

Además de ser una gran forma de ejercicio, los deportes organizados permiten a los jóvenes practicar habilidades como el trabajo en equipo, mantener el enfoque, tomar decisiones rápidas y responder a los cambios. Pero mantenerse activo también puede ser una actividad habitual. Los adolescentes pueden hacer yoga, jugar frisbee, andar en bicicleta o caminar, o jugar un partido de baloncesto con amigos.

2



Disfrutar de la música

Tocar un instrumento musical, cantar, bailar: todo esto es bueno para el cerebro a cualquier edad. Aprender una pieza musical o una coreografía fortalece las habilidades de memoria, el enfoque y la flexibilidad, especialmente cuando hay varias partes, ritmos sofisticados e improvisación. Pero la música no siempre tiene que involucrar el desarrollo de habilidades. Escuchar una lista de reproducción favorita con amigos puede ser divertido para los adolescentes e incluso puede inspirar un baile.

3



Participar de actividades teatrales

Los grupos de teatro escolares y comunitarios brindan muchas oportunidades para desarrollar habilidades, ya sea que un adolescente prefiera estar detrás del escenario o ser el centro de atención. Todos deben recordar sus trabajos o guiones, prestar atención al tiempo y controlar su comportamiento. El teatro también es una forma de divertirse, ser creativo y experimentar ser parte de un equipo.

4



Probar algo nuevo

Los adolescentes pueden alimentar su creciente independencia al explorar y asumir riesgos de manera segura. Podrían probar una comida que nunca han comido o convertirse en turistas en su propia ciudad y visitar un sitio en el que nunca han estado antes. Haga que los adolescentes inviten a sus amigos a cocinar u hornear algo juntos. Probablemente harán un lío, pero se divertirán y aprenderán a alimentarse solos más tarde.

5



Volver a ser niños

Por mucho que los adolescentes quieran ser vistos como adultos, todavía tienen momentos en los que necesitan ser niños. Muéstreles que las personas pueden hacer cosas de niños a cualquier edad. Desafíelos a una pelea de globos de agua o juegue a la mancha de la linterna en la oscuridad. Con sus amigos, podrían planear una búsqueda del tesoro, organizar un concurso para ver quién puede crear el atuendo más loco con cosas que encuentren en tiendas de segunda mano o hacer un video divertido.

6



Jugar (un poco) a los videojuegos

Los videojuegos pueden ayudar a los adolescentes a practicar y desarrollar habilidades importantes, siempre que se sigan límites de tiempo razonables y que los adultos controlen el contenido. Los juegos que exigen un control constante del entorno y tiempos de reacción rápidos desafían su capacidad para concentrarse, evaluar una situación y regular la respuesta. Los adultos y los adolescentes pueden buscar juegos con *Common Sense Media*, un sitio web y una aplicación de información de medios no partidista que proporciona reseñas de juegos y sugiere rangos de edad apropiados según el tema del juego.



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

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

Center on the Developing Child  HARVARD UNIVERSITY