

## El juego en tiempos de cuarentena

Afrontar la cuarentena en casa desde cada uno de nuestros roles no ha sido ni es una tarea fácil, está poniendo a prueba la convivencia familiar, sin embargo, es importante ver este tiempo como un espacio para reencontrarnos como familia y generar vínculos más cercanos.

Es por ello que la organización familiar se vuelve indispensable para organizar rutinas flexibles y compaginar el teletrabajo, aula virtual, actividades de casa y juego en familia, siendo este último beneficioso para todos porque nos permite expresar nuestras emociones y sentimientos y esto a su vez favorece la comunicación y la cohesión familiar.

Aquí les presento algunos juegos o actividades que podemos realizar en casa. Sólo se necesita un momento de nuestro tiempo y las ganas de hacerlo, aprovechemos que estamos en casa para que no sea nuestra excusa la falta de tiempo y la distancia.

- Armar rompecabezas o lego promueven la unión y el apoyo entre los integrantes de la familia.
- Los juegos de mesa (monopolio, uno, memoria, domino, pastelazo, ludo, cartas, serpientes y escaleras, ajedrez, damas, batalla naval, adivina quién es, etc ) contribuyen a aprender a competir, tolerar la frustración ante la pérdida, esperar turno y respetar las normas de juego, seguir instrucciones y potenciar el pensamiento crítico.
- Scrabble, tutifruti, creación de cuentos o lectura, trabalenguas, adivinanzas, ritmo agogo, veo veo, les brinda la oportunidad de ampliar el vocabulario, ortografía, fluidez y razonamiento verbal.
- Pintar o hacer mandalas, armar bloques, crear con plastilina, armar objetos con material reciclado o dibujar, fomentan la atención y la concentración, favorecen el desarrollo de la psicomotricidad fina, promueve la creatividad e imaginación, entre otros beneficios.
- Hacer ejercicio, crear música o bailar (por ejemplo: just dance) al igual que las otras actividades, generan cohesión, sentimientos de bienestar y ayuda a la salud física y mental.

Cada uno de nuestros hijos e hijas tiene una amplia imaginación, dejémonos envolver por la fantasía un momento y sigamos su espontaneidad que nos ayudará a vivir esta cuarentena de la mejor manera.