

Tu psicólogo

Manual de actividades recreativas
para compartir con hijos
(niños y adolescentes)

Texto elaborado por: Dr. Riccardo Canzanella, psicólogo

www.mipsicologocr.com



Te sirve saber esto:

El ritmo de la vida moderna ha hecho que sea cada vez más difícil para los padres compartir tiempo de recreo con los hijos. Como si este problema no fuera suficiente a complicar las relaciones de familia, muchos padres y madres me han comentado que cuando logran sacar tiempo para compartir con los hijos, se quedan sin ideas y no saben qué hacer. Es decir, a veces faltan propuestas recreativas y el tiempo libre con un niño se transforma en un problema.

En una época en que la relación entre padres e hijos está empeorando, este manual ayuda a fomentar la creación de un lazo afectivo sano, ayudándose con el juego a través del cual puedes crear una inter-acción y encontrar formas bonitas de pasar el tiempo juntos, reír, comentar, educar, vivir experiencias compartidas y conservar lindos recuerdos para el futuro.

Con el fin de ayudarte, he creado este manual de actividades recreativas que funciona como una herramienta que te dará muchas ideas válidas y divertidas de juego con hijos/as.

Otro tema recurrente es el de los padres que llegan a casa cansados y no tienen ganas de compartir con los hijos. Descubrirás con este recurso algo interesante y nuevo: estar activo/a te ayudará a cansarte menos y a tener comunicación con ellos.

Si te interesa cultivar una buena relación con tu hijo/a, este recurso te permitirá pasar un bonito día, también fomenta la comunicación entre padres e hijos, superando de esta manera la situación que se ha venido creando de padres o madres metidos en su celular o Tablet, y niños también o viendo televisión en donde no hay comunicación familiar.

Este manual es pensado para Costa Rica.

Actividades recreativas al aire libre



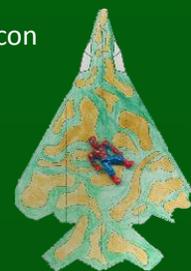
Aprovecha el clima bonito para pasar tiempo juntos al aire libre. Además de las actividades tradicionales como jugar con bola, encontrarás aquí una serie de juegos interesantes para pasarla bien con tus hijos.

CON NIÑOS:

A los niños les encanta jugar **escondite** por razones psicológicas que explicaremos en otro momento, y en la actualidad todavía les gustan mucho los juegos tradicionales como el **anda**, **quemado**, brincar la **suiza** o **cuerda** y también a los adultos les gusta. Se puede hacer entre varios al mismo tiempo con cuerda larga o **halar la cuerda** en equipo. El adulto que juega con sus hijos estos juegos tendrá la ventaja de mantenerse activo y más saludable, ayuda a combatir el sedentarismo y da buen humor. No tengas pena si alguien te observa, estás haciendo la actividad más sana que exista. Si te hacen un comentario negativo, del tipo que estás pasadito de años para jugar eso, no te preocupes. Mucha gente suele hacer comentarios negativos, descuida, vive tu vida, disfruta tus hijos y deja afuera las palabras inútiles, diviértete y saca el niño que tienes por dentro. También es frecuente ver adultos que juegan **hula hula** con los niños en los parques.

Además toma en cuenta:

1. **Bicicleta**. Si compartes esta actividad con hijos, al mismo tiempo en que aprovechas para combatir la pereza, vives la relación entre ambos de manera más plena, también es muy satisfactorio enseñarle a un hijo a ir en bicicleta, el niño lo recordará. Andar en bicicleta con tu hijo/a ayuda el sistema cardiovascular, la musculatura de las piernas y la resistencia.
2. Toma en cuenta que muchas veces los juegos sencillos al aire libre, son los que más disfrutan los hijos: **cometa**, **bolinchas**, **bolinchas magnéticas**, etc.
3. La fantasía pone a producir, juega **aviones de papel** al aire libre: se pueden hacer con variedad de formas y colores, pintar cada avión como quieras, con la familia, con tu nombre, tus ideales, y después jugar a lanzarlo lejos.
4. Juega **boliches plásticos**, **frisbie**, malabares, **patinetas**, **patines**, la vida activa con tu hijo te permitirá pasar un día maravilloso.
5. Carro de **control remoto**, **pistolas de agua** en el jardín.



...seguimos con **niños**

6. En algunos parques, hay **trampolines** gratuitos, como los del parque Los Ángeles en Heredia, excelente actividad para botar estrés y reír juntos.

7. Si tienes facilidad para desplazarte, será bonito **caminar** por los bosques, senderos, parques naturales, mantiene el contacto con la naturaleza y da la posibilidad de hacer un corte con lo cotidiano.

8. No está demás recordar que a la mayoría de niños les encanta la **piscina**, son muchos los juegos que pueden hacer ahí. A parte aprender a nadar en condiciones de seguridad y supervisión, jugar con pistolas de agua, piruetas en el agua, etc.

9. **Observar la luna** y las estrellas con un binóculo o un telescopio es interesantísimo para adultos y niños podrás ver también Marte y Venus.

10. Para los que van a la playa, recordamos: hacer **pista de arena** con puentes (para carritos o para bolinches), cavar un **hueco** es actividad que siempre divierte, **el castillo de arena** antiquísimo sigue siendo interesante y desata la creatividad, visitar con **máscara** el fondo marino en un lugar seguro y donde el niño toque el fondo con facilidad y bajo supervisión.



11. El **fútbol** tan antiguo sigue siendo un juego divertido.

12. Se recomienda la lectura de **libros** de inventos, creaciones y experimentos, que se consiguen fácilmente en librería o ferias del libro y son una gran fuente de ideas.

13. Hágalo participe de actividades sencillas: por ejemplo que pague él/ella en la boletería, que aprenda a contar el vuelto, a solicitar su helado y pagarlo en forma educada, que solicite un precio de manera cordial, que solicite entrar en un grupo de amigos, usted supervisa que todo esté bien. Que recupere la bola (dentro de la seguridad del caso), que aprenda a inflarla por sí solo, etc.

Acostúmbrelo a respetar los reglamentos de los juegos y a las demás personas.

CON ADOLESCENTES

Los hijos crecen y cambian los juegos, con ellos los padres necesitan cambiar a su vez el modo de relacionarse con ellos, de verlos y de jugar juntos. También a la mayoría de adolescentes les gusta estar en movimiento. A veces no quieren compartir su tiempo con los padres, pero esto depende de la propuesta que tengan los padres y de cómo se relacionan, del modo y de las condiciones. Los niños tienden a seguir los padres, en cambio, con los adolescentes hay que negociar y conversar más para disfrutar juntos.

1. Actualmente casi todas las municipalidades cuentan con espacios recreativos al aire libre donde pueden disfrutar de una cancha de **basketball**, **skatepark**, donde puedes usar **patines**, **patineta** (skateboard), hacer **BMX**, **Flat**, **balance board**, etc. Hacer estos deportes con tu hijo/a te ayudará a mantenerte más saludable por medio de la actividad física y el movimiento, involucra a los amigos de tu hijo y disfruta también con ellos. No te preocupes por la diferencia de edad, si te mantienes alegre y participas de la actividad, te ganarás la estima de ellos, yo también lo he hecho. Ten cuidado, son actividades peligrosas que requieren de mucha práctica. Una caída puede lastimarte seriamente.



2. Muchas municipalidades cuentan con un **Palacio** de los deportes donde puedes practicar otras actividades como **volleyball**. También a los adolescentes les gustan los **trampolines**, que mencioné arriba.

3. No está de sobra recordar el **Fut5** aunque es uno de los más populares.

4. Si tienes facilidad para viajar, recuerda que también al adolescente le puede gustar ir a la **playa**, a la **montaña**, al **bosque**, a las **cataratas**, y a los **volcanes**.

5. La **bicicleta** también es llamativa, MTB, ruta o del tipo que sea. Si compartes esta actividad con él/ella, al mismo tiempo en que aprovechas para hacer deporte, vives la relación entre ambos de manera más plena.

Actividades en casa o bajo techo



En época de lluvia, cuando es complicado hacer actividades al aire libre, contamos con este rico inventario de entretenimiento bajo techo.

NIÑOS:

1. La primera y más importante actividad es **leerle un libro**, esto fomentará la cultura y el amor por la lectura, deja una huella importante en tu hijo/a y enriquece su mundo, es una actividad intelectual provechosa también para los adultos, obviamente. Ten cuidado en escoger libros adecuados para la edad de tu hijo/o.

2. Dale la oportunidad de **pintar, colorear, dibujar**, dibuja también, descubrirás que es inspirador, hay juegos estimulantes como **encuentra las diferencias, laberinto**, se consiguen fácilmente en una librería o bazar, a precios bajos.

3. Son muy importantes los juegos de estimulación intelectual: **Rompecabezas o puzzle**, ordenar **letras**, procures que sea apto para la edad del niño, si no lo abandonará o se aburrirá. Ayúdalo/a y procura que sea divertido.



4. Es importante que el niño/a aprenda a tocar un **instrumento musical**, atrevete a realizar esta actividad con él/ella, es enriquecedor.

5. Otra cosa que se consigue fácilmente en juguetería o bazar, son los **dinosaurios** que suelen encantarle a los niños, juega con acomodar los dinosaurios por clasificación o categoría.

6. **Carritos**. A los niños también les gusta pintar sus carritos y crear aventuras.

7. Entre los juegos clásicos que siempre entretienen está el **Legó**, el **Jenga**, y los juegos de construcción tipo **block** que desatan la creatividad. El Shanghai (los palitos), **Yackses**, el **battleship** (guerra de botes), existen muchos juegos de mesa adecuados para niños, es suficiente darse una vuelta en una juguetería para encontrar juegos divertidos como el de **pescar**, etc.

8. Desatar la creatividad es importante. Realizar construcciones de papel o cartón como lo son **castillos, casa**, etc.

9. Hay juegos tradicionales que parecen eternos y siguen gustando: el **yoyo**, el **trompo**, el **juego de la mímica** que es muy social, el **juego de la silla, teléfono chocho** que no deja de divertir.

...seguimos con **niños**

10. Consigue un pilot fácil de borrar y puedes dibujar en el piso una **pista de carritos**, jugar, modificarla, crear historias, etc.
11. **Trencito**: actualmente es fácil conseguir trencitos y se pueden realizar circuitos nuevos, diferentes cada vez, es un juego de creatividad con tus hijos/as.
12. Un día libre de invierno, puede ser muy divertido con **juegos de mesa**, son muchos los que se prestan para niños, como el **naipe** o **cartas** de niños y el **Uno**.
13. Actualmente en plataformas como Vimeo y YouTube se consiguen interesantes **documentales** sobre el universo, la naturaleza, los animales, las plantas, el cuerpo humano. Aprovecha para pasarle conocimiento a tu hijo/a. Es importante que sean acordes a la edad que tiene.
14. Varias madres y abuelas me comentaron que disfrutaron mucho compartir el juego **bisutería**.
15. Mencionamos también la importancia cultural de los juegos instructivos como lo son: el de **anatomía**, el **microscopio**, **planetas**, **telescopio** para niños, **animalitos**, juegos que ayudan a aprender otro **idioma**, etc.



Disfrutar bajo techo con **ADOLESCENTES**

1. En la actualidad, muchas canchas de **basketball**, **fut5**, **Volleyball**, etc, son bajo techo, por lo que puedes seguir haciendo esta actividad también cuando llueve. Busca la cancha más cercana a tu comunidad.
2. Además, en San José, Alajuela, y otros lugares más, existen **skatepark** y **planché** bajo techo, donde se puede hacer **BMX**, **Flat**, **patinar**, etc.
3. También en adolescencia es importante que toque por lo menos un **instrumento musical**.

...disfrutar bajo techo con **ADOLESCENTES**

4. Disfrutar al **bowling** divierte a todas las edades y distrae. El **ping pong** es otro juego apasionante, pruébalo.

Acostúmbrelo a respetar los reglamentos de los juegos y a las demás personas.

5. Entre los juegos de mesa más divertidos, recordamos el **Naipes o cartas**, **Domino** tradicional o haciendo pistas con el **domino** de caída en cadena (tipo Auto Domino o Domino Rally).



6. Entre otros juegos entretenidos, recordamos el **Conecta 4**, el **Risiko**, el **Monopoly** o **Gran banco**, construir palabras con el **Ya** o lo **Scrambler** que estimula la parte gramatical, el **Who I am**, **Clou**, y en general los juegos de mesa tienen la ventaja de favorecer la comunicación y la inter-acción.

7. A la mayoría de adolescentes les gusta la música. Hacer **Listas de música** juntos es una actividad que permite compartir e involucra. A veces, a los papás no les gusta la música que les gusta a los hijos, pero vale la pena acostumbrarse con el fin de pasarla bien.

8. En la adolescencia, a lo igual que a los niños de edad avanzada (y pasa también con los adultos) les gusta **armar** carros armables, aviones, astronaves, motocicletas, etc. Se consiguen fácilmente en juguetería.

9. **Dardos**. El **Simon** le ayuda también a estimular reflejos rápidos.

10. **Cubo de Rubik**. El **ajedrez**, para algunas personas puede resultar aburrido, en realidad es un juego de estrategia muy entretenido. Lo importante es saber presentarlo a su hijo/a como tal.

11. A muchos adolescentes les gusta también el **rompecabezas** de adulto.

12. **Cocinar**: contrariamente a lo que algunas personas piensan, enseñarle a los adolescentes a cocinar es entretenido y a muchos les gusta. Además que lo necesitarán en su futuro. La clave del éxito está en abordar esta actividad en forma agradable y creativa, prevenirlos de quemaduras o accidentes.

Estas actividades te ayudarán a pasar un gran día. Así el tiempo libre, lejos de ser un problema se vuelve un placer anhelado.

Si tienes alguna pregunta sobre este tema puedes escribirme.

Riccardo Canzanella

Tu Psicólogo

www.mipsicologocr.com

<https://www.facebook.com/psicologoheredia/?ref=settings>

La imagen de portada es de charhadas.com

