

EL TREN DE LA SALUD INFANTIL: UNA VIDA SALUDABLE Y DIVERTIDA //

Castillo, Yarabis | Domínguez, Anelis | Fung, Kristania

RESUMEN

Las estrategias lúdicas son sumamente importante dentro del cuidado infantil son una inspiración y herramienta para enseñarles a los niños buenos hábitos, el autocuidado y el cuidar su bienestar físico y así promover la prevención a enfermedades desde edades muy tempranas, con la implementación de juegos con el propósito de que puedan experimentar, descubrir de manera divertida el mundo y no solo esto, sino que a través de esto logramos que los niños desarrollen mejor la parte cognitiva, emocional y física. Este artículo examinó como los juegos pueden ser implementados efectivamente en diferentes entornos, desde lo que vendría siendo el hogar, la escuela y en el cuidado infantil profesional proporcionando un desarrollo integral en los niños.

PALABRAS CLAVE

Estrategias lúdicas, cuidado infantil, juego, creatividad, habilidades, aprendizaje activo, bienestar físico, inclusión, educación emocional, herramientas, técnicas.

ABSTRACT

Playful strategies play a crucial role in childcare, serving as both inspiration and tools for instilling positive habits, self-care, and the promotion of physical well-being in children. These strategies are instrumental in fostering disease prevention from an early age. Through the implementation of games, children are afforded the opportunity to engage with and explore the world in an enjoyable manner. Furthermore, these methodologies not only contribute significantly to cognitive, emotional, and physical development but also facilitate a comprehensive approach to childcare. This article delves into the effective implementation of games across various environments, encompassing the home, school, and professional childcare settings, with the overarching goal of facilitating holistic development in children.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad el cuidado infantil es un aspecto de suma importancia, en donde juega un rol en el desarrollo integral de los niños durante sus primeros años de vida. La implementación de los juegos es una herramienta que ayuda al aprendizaje y desarrollo integral de los pequeños, son una base de apoyo para que los niños puedan mantener una vida de calidad y salud. ya que a través de los juegos ellos exploran y experimentan su entorno, desarrollando habilidades vitales para la vida. Las estrategias lúdicas no solo buscan diversión, sino que también que el niño pueda aventurarse a resolver problemas, conocer conceptos, compartir o colaborar con otros para que puedan ir desarrollando la parte social y a la vez descubrir comportamientos y sentimientos. Las estrategias lúdicas en el cuidado infantil buscan garantizar bienestar y desarrollo saludable en los niños, con el propósito que puedan prevenir las enfermedades a edades tempranas y puedan llevar una vida de calidad donde puedan estar saludables y felices.

¿QUE SON LAS ESTRATEGIAS LÚDICAS EN LOS NIÑOS?

Son herramientas que se han utilizado en el área cognitiva, social, emocional de las personas para integrarlos de alguna u otra manera ya sea en la educación o salud de manera creativa. Estas estrategias se han ido implementando tanto en adultos, adolescentes y niños para el desarrollo integral, emocional, cognitivo, físico de estos. Desarrollándose de una manera activa, impulsando así lo que es el uso de juegos dinámicos para que la información que se vaya a proporcionar se capte de una manera más sencilla y eficiente.

En el caso de las estrategias lúdicas en los niños es un poco más fácil trabajar ya que este se adhiere más al complemento de juego. Psicólogos, maestros e

incluso padres de familias lo han implementado para lo que es el desarrollo cognitivo, proporcionando un ambiente totalmente enfocado al cuidado de la salud de los niños en temprana edad para evitar lo que posiblemente más adelante en un futuro podrían generar las enfermedades crónicas, dando así el ejemplo desde pequeños a cuidar de su bienestar mediante la educación en las estrategias lúdicas. Las estrategias lúdicas en los niños según la salud, se enfoca en que desde temprana edad podemos aprender a cuidarnos desde una buena higiene vocal, un buen lavado de manos, una buena distribución de nuestro plato, dietas balanceadas, hacer actividad física entre otros; que no solo ayudan al desarrollo cognitivo sino también en otras funciones como las mentales, emocionales desarrollo de habilidades personales, trabajo en equipo, resiliencia, empatía, respeto y otros aspectos que se van generando a medida se proporcionen estas estrategias.

ESTRATEGIAS LÚDICAS QUE PODEMOS IMPLEMENTAR EN DIVERSOS ENTORNOS PARA PROMOVER EL DESARROLLO COGNITIVO, SOCIAL, FÍSICO, EMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

En el hogar:

Cooking in action: se basa en involucrar a los pequeños de casa en la preparación de los alimentos y la elaboración de comidas saludables, como hacer una ensalada de verduras o de frutas con formas creativas o batidos de frutas con nombres divertidos, con el objetivo de que puedan explorar los alimentos nutritivos y la participación en la cocina.

Hora de baño divertido: implementar durante la ducha juegos acuáticos, desde hacer burbujas, a jugar la pesca con una red y sus juguetes, promoviendo una buena higiene personal.

Conexión emocional en familia: hacer actividades donde los niños compartan historias personales, expresen gratitud, sentimientos y practiquen la empatía fomentando relaciones saludables con los miembros de la casa.

Mi comida saludable: hacer platos sencillos en donde los niños utilicen alimentos sanos y

nutritivos para que puedan aprender sobre la nutrición.

Sendero de salud: ir a caminar por la naturaleza para que los niños exploren su entorno mientras aprenden sobre la importancia de la actividad física y el contacto con la naturaleza.

En la escuela:

Arte en alimentos: Con papel y pinturas los niños pueden crear obras de artes inspiradas en frutas y verduras, y promoviendo la creatividad artística.

Corta, pega y crea: Crear collages utilizando recortes de revistas que representen buenos hábitos saludables, alimentación y deporte.

¡1, 2, 3 acción!: se realizan obras de teatro en donde se muestran a los niños la importancia del lavado de manos, el cepillado de dientes y el baño diario, hábitos saludables para su bienestar mental y físico.

Juego en equipo: implementar juegos donde los niños trabajen juntos para alcanzar un objetivo común, como carreras de relevos con obstáculos o juegos de captura de bandera, fomentando la cooperación y el compañerismo. Además, donde se incluyan acciones físicas como saltar, correr y estirar, promoviendo la actividad física.

En el cuidado infantil profesional:

Hora de relajación: Guiar a los niños en juegos de respiración profunda, actividades de relajación muscular, con el propósito de que puedan manejar el estrés y las emociones, promoviendo el bienestar emocional y mental.

Creación de un consultorio médico divertido: proveer un lugar de juego con disfraces y juguetes médicos en donde los niños puedan aprender más acerca de la salud a través de la simulación.

Visita a odontología: emplear cepillos de dientes, hilo dental para que los niños puedan practicar la higiene bucal.

CONCLUSIÓN

Las estrategias lúdicas presentan un aspecto sumamente vital para lograr el desarrollo integral de

los niños en conjunto con el juego que brinda esa parte divertida y así puedan obtener un nuevo aprendizaje acerca de cómo manejar su salud física y emocional, previniendo enfermedades a futuro. El juego lo podemos implementar en diversos ámbitos y entornos como el hogar y la escuela. En los niños, ofrece comprensión de sus emociones, descubrimientos y habilidades sociales que serán de gran ayuda durante toda su vida. Al promover las estrategias lúdicas desde una edad temprana damos una vida garantizada y prometedora en donde podamos prevenir enfermedades que por malos hábitos se desarrollen, y crear futuros adultos saludables tanto en la parte física y mental.

BIBLIOGRAFÍA

[1] Colegio del Real, K. (s/f). El juego como estrategia de aprendizaje. Colegiosdelreal.mx. Recuperado el 15 de marzo de 2024, de <https://blog.colegiosdelreal.mx/kinder-privado-en-sa-n-luis-potosi/juego-como-estrategia-aprendizaje>

[2] Gaete, J. (2023, octubre 12). El juego como herramienta para cuidar la salud mental de los niños. Primeros Pasos; Inter-american Development Bank (IDB). <https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/el-juego-como-herramienta-paracuidar-la-salud-mental-de-los-ninos/>

[3] Joya Jerez, D.C. (S/f). Edu.co. ¿Recuperado el 15 de marzo de 2024, de https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11809/2019Tesis_Diana_Carolina_Joya_Jerez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

[4] Ninabanda, A. R. P. (s/f). MANUAL DE ESTRATEGIAS LÚDICAS "JUEGUITOS MARAVILLOSOS". Edu.ec. Recuperado el 15 de marzo de 2024, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1998/2/UNACH-IPG-CEP-2016-ANX-0007.1.pdf>

[5] Pearson, I. (2022, septiembre 11). Estrategias para el desarrollo de emociones en niños. Pearsonlatam.com. <https://blog.pearsonlatam.com/en-el-aula/desarrollo-de-las-emociones>

[6] Romera, E. M., Ortega, R., & Monks, y. C. (s/f). Impacto de la actividad lúdica en el desarrollo de la competencia social. Ijpsy.com. Recuperado el 15 de

marzo de 2024, de <https://www.ijpsy.com/volumen8/numero2/195/impacto-de-la-actividad-ludica-en-el-desarrollo-ES.pdf>

[7] Saludables, N. P. N. (s/f). Ideas para que los niños aprendan y se activen en casa. Nestlé por Niños Saludables. Recuperado el 15 de marzo de 2024, de <https://www.nestleporninosaludables.co/blog/articulo/actividad-ninos-en-casa>

[8] Villalobos, J. D. (s/f). ¿Cuáles son las estrategias lúdicas? Laps4.com. Recuperado el 15 de marzo de 2024, de <https://www.laps4.com/preguntas-y-respuestas/cuales-son-las-estrategias-ludicas>

