



## Verano en casa: actividades simples para estimular a niños

Terapeuta ocupacional de la UTalca recomienda ideas simples y creativas que favorecen la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la agilidad y la interacción social.

Con la llegada del verano, el hogar se transforma en un espacio clave para el juego y la exploración infantil. A través de actividades simples y creativas, utilizando materiales de uso cotidiano, es posible fomentar el desarrollo integral de niñas y niños, fortaleciendo además la convivencia familiar.

De acuerdo con el académico de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Talca, Pablo López, la estimulación sensorial cumple un rol fundamental durante la infancia y puede trabajarse mediante experiencias que incorporen distintas texturas, como agua, hielo, arena o espuma, permitiendo que los niños exploren a través del juego.

"De modo que los niños puedan experimentar estas

sensaciones y además ir vinculándose al juego, al juego simbólico, donde a través de esta exploración puedan crear, imaginar y vivenciar diferentes experiencias y escenarios de una forma integral", explicó López.

A ello se suman actividades como pintar con los dedos o modelar plastilina, que contribuyen al fortalecimiento de la motricidad fina, mientras que juegos más dinámicos, como saltar, correr o balancearse, favorecen el desarrollo de habilidades motoras gruesas.

En el caso de los juegos sensoriales, sugirió proponer dinámicas como esconder pequeños objetos en plastilina o hielo para que luego puedan descubrirlos utilizando distintas herramientas, lo que les permite explorar diversas sensaciones a través del tacto.

López explicó que el nivel de dificultad de las actividades debe ajustarse a la edad y etapa de desarrollo de cada niño.

### Al aire libre

El especialista destacó que las actividades al aire libre amplían aún más las posibilidades de juego. Espacios como parques o patios permiten realizar ejercicios como columpiarse, trepar o crear circuitos con obstáculos, los que favorecen el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad, además de fortalecer la interacción social en niñas y niños.

"Si hacemos más juegos en el patio, como por ejemplo de circuito, vamos a darle énfasis al desarrollo motor grueso, pero a la vez, estamos fortaleciendo la autoestima y la seguridad del niño, ya que al conocer más su cuerpo experimentando con estas actividades también va sintiéndose más efectivo en el ambiente que lo rodea".