

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 funda-

mental 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 vinculándolo 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", destacó.