

6 actividades claves en la infancia

 26/08/2024



La infancia es la etapa para explorar, aprender y desarrollar habilidades que nos acompañarán durante toda la vida. Por ello, es importante fomentar actividades que además de divertirlos contribuyan a su crecimiento integral. Aquí te dejamos seis actividades que intentan cumplir ambos objetivos:

Jugar al aire libre

Correr, saltar, andar en bici y explorar el entorno natural son actividades que permiten desarrollar habilidades motoras y su coordinación. Además, el contacto con la naturaleza estimula su curiosidad, imaginación y sentido de la aventura.

Realizar actividad física

Practicar deportes como fútbol, básquet, jockey, vóley, entre otros, enseña la importancia del trabajo en equipo, el respeto por las reglas y la disciplina. Además, el ejercicio físico es fundamental para mantener una vida saludable y activa.

Leer cuentos, leyendas y cosas curiosas

Además de fortalecer el vínculo afectivo entre padres e hijos, también enriquece su vocabulario, mejora su comprensión y despierta su amor por la literatura. La lectura temprana es una puerta hacia un mundo de conocimiento y creatividad. Si le gustan las historias y leyendas, una buena lectura puede ser el libro "La Historia del Agua en Córdoba", donde entre otras conocerán la Leyenda de Cerro Uritorco, o de la Laguna de Ansenuza. ¡[Leelo aquí!](#)!

Encastres y juegos de mesa

Actividades como armar bloques, construir torres o crear estructuras con piezas de diferentes formas y tamaños estimulan la creatividad, la lógica y el pensamiento espacial. Estos juegos también fomentan la paciencia y la perseverancia al intentar nuevas ideas y enfrentar desafíos.

Los juegos de mesa también son un excelente estímulo cognitivo, son educativos, fomentan la interacción social, mejora la concentración y la paciencia.

Te compartimos 2 juegos para descargar en casa, jugar en familia y generar conciencia sobre el cuidado del agua:

- Aprendemos a cuidar el agua jugando: Descargar [aquí](#).
- Embajadores del agua: Descargar [aquí](#).

Expresión artística

Pintar, dibujar, modelar con masas de colores o crear manualidades les permiten expresarse de manera libre y desarrollar su imaginación. Estas actividades también ayudan a mejorar la motricidad fina y les enseñan a apreciar el arte y la belleza en sus múltiples formas.

Siempre estar hidratados

El agua es un nutriente esencial que desempeña un papel super importante en su crecimiento y desarrollo. Durante épocas de frío, es común que el consumo de agua disminuya, por lo que es importante estar atentos a que los niños se mantengan adecuadamente hidratados. Aunque lo ideal es que consuman agua natural, es posible complementar su ingesta con otras bebidas nutritivas que les resulten más atractivas. Por ejemplo, los jugos naturales.

¡Feliz desarrollo!

Fomentar estas actividades en el día a día de la niñez asegura su diversión, y también sienta las bases para un desarrollo equilibrado y lleno de aprendizaje. Cada una de estas actividades contribuye a formar personas creativas, seguras y preparadas para enfrentar los retos del futuro.