

El juego



Plena inclusión Canarias es una Asociación de entidades en favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin ánimo de lucro, fundada en 1983. Está conformada por entidades dedicadas a proveer de servicios y apoyos a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y a sus familias.

Como movimiento asociativo, Plena inclusión Canarias, tiene como misión *“contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria”*.

Esta guía ha sido elaborada por la comisión de madres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y por el Área de Familias de Plena inclusión Canarias.

La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho desde Plena inclusión Canarias Miriam Oliva y Fayna Martín.

Esta guía forma parte de una colección que pretende aportar información importante de manera sencilla a madres y padres con discapacidad intelectual o del desarrollo sobre aspectos relacionados con la crianza.

La información de estas guías se ha extraído de:

Asociación Española de Pediatría AEPED

Asociación Española de Ginecología y Obstetricia SEGO

Asociación Española de Intervención en la Primera infancia AEIPI

Y de profesionales especializados en enfermería, medicina, psicología, pedagogía y sueño infantil.

Queremos dar las gracias a las profesionales que han colaborado con nosotras de manera desinteresada en la revisión de estas Guías:

Margarita Cañadas
María Elisabeth Guerra
Cristina Luján
Svetlana Pavlovic
Mónica Quesada

A las madres con discapacidad que compartieron sus experiencias y que nos motivaron a la realización de las mismas.

Y por último, al equipo del Servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias por asegurar su fácil comprensión.

El juego

Índice

El juego del bebé	5
El juego de 0-3 meses	6
El juego de 4-8 meses	7
El juego de 9-15 meses	8
El juego de 16-24 meses	9
El juego a partir de los 24 meses	10
Uso de pantallas	11

El juego del bebé

El juego de tu bebé es muy importante.

A través del juego conocen el mundo, se relacionan, aprenden y sobre todo se divierten.

El juego le ayuda a conocer su cuerpo, el espacio y la comunicación.

También le ayuda a desarrollar su memoria, lógica, habilidades corporales, imaginación y creatividad.

El juego de tu bebé depende de su edad.

Cuando se va haciendo mayor, va cambiando de tipo de juego.

A continuación, veremos qué tipo de juego hacen los bebés a cada edad, cómo puedes ayudarlo para que juegue y algunos ejemplos de juguetes.



El juego de 0-3 meses

- En estos primeros meses de vida, el juego de tu bebé consiste en interactuar con las personas cercanas.
 - Miradas.
 - Sonríe a las personas familiares.
 - Busca objetos.
 - Abre y cierra la manos cuando ve objetos que le gustan aunque todavía no los alcanza.
- Para ayudarlo con este juego, puedes hacer lo siguiente:
 - Pasa tiempo con él.
 - Mírale a los ojos.
 - Habla con él y cántale.
 - Acarícialo y dale masajes.
 - Muéstrale tu sonrisa.
 - Juega al cucú tras.
 - Coloca juguetes llamativos delante de sus ojos y muévelos por delante de él.
 - Prepara espacios seguros en tu casa para que tu bebé pueda jugar de manera libre.

El juego de 4-8 meses

- Durante estos meses, tu bebé comenzará a jugar con los objetos.
 - Cogerá objetos
 - Mirará los juguetes, los chupará y los moverá.
 - Se pasará objetos de una mano a otra.
- Para ayudarle con este juego, puedes hacer lo siguiente:
 - Pasa tiempo con él.
 - Pon juguetes llamativos y seguros a su alcance para que él se mueva, en la medida que pueda, para cogerlos.
 - Prepara espacios seguros en tu casa para que pueda jugar de manera libre.



El juego de 9-15 meses

- Durante estos meses, tu bebé comenzará a jugar con juguetes de una forma más compleja.

Será capaz de:

- Diferenciar su forma.
 - Diferenciar su color.
 - Ver que un juguete se puede meter en otro.
 - Colocar unos objetos dentro de otros.
 - Sacar unos juguetes que están dentro de otros.
 - Ordenar los juguetes.
- Para ayudarlo con este juego, puedes hacer lo siguiente:
 - Pasa tiempo con él.
 - Ofrécele objetos que pueda meter y sacar.
 - Dale juguetes que pueda agarrar con los dedos.
 - Dale juguetes de diferentes formas y colores.
 - Prepara espacios seguros en tu casa para que pueda jugar de manera libre.



El juego de 16-24 meses

- Durante estos meses, tu bebé comenzará a jugar con juguetes de una forma funcional, es decir, los juegos ya tendrán una meta.

Será capaz de:

- Construir.
 - Reconocer imágenes.
 - Conocer su cuerpo y utilizarlo en juegos.
 - Imitar.
- Para ayudarlo con este juego, puedes hacer lo siguiente:
 - Pasa tiempo con él.
 - Ofrécele juegos de construcción.
 - Ofrécele juegos con imágenes.
 - Juega con él a juegos de movimiento: corro, carreras...
 - Prepara espacios seguros en tu casa para que pueda jugar de manera libre.



El juego a partir de los 24 meses

- A partir de los 24 meses, tu hijo o tu hija comenzará con el juego que se llama simbólico. Este juego es en el que el niño o la niña juega imitando situaciones cotidianas que ve en casa.

Jugará a cosas como:

- Cocinar.
- Cuidar de un bebé.
- Conducir.
- Hacer tareas de casa.

- Para ayudarle con este juego, puedes hacer lo siguiente:

- Pasa tiempo jugando con tu hijo o hija jugando.
- Ofrécele objetos cotidianos.
- Pídele que te ayude con tareas de casa.
- Prepara espacios seguros en tu casa para que pueda jugar de manera libre.



Uso de las pantallas

- Las pantallas son la televisión, el teléfono móvil, la tablet y el ordenador.
- A través de estas pantallas, podemos jugar y entretenernos.
- Sin embargo, las pantallas afectan de manera negativa a lo siguiente:
 - El sueño.
 - La concentración.
- Y provocan problemas de:
 - Hiperactividad.
 - Aprendizaje.
 - Atención.
 - Adicción.
- No se recomienda que los bebés utilicen pantallas, por ningún motivo, antes de los 3 años.
- Entre 3 y 5 años, podrían utilizarlas, como mucho durante una hora al día.
- Una persona adulta siempre debe supervisar el uso de pantallas.
- Debemos poner límites claros al uso de pantallas:
 - Tiempo de uso.
 - Horarios.
 - Juegos que elegimos.
- No debemos utilizar las pantallas ni como premio, ni como castigo.

Otras guías para madres con discapacidad intelectual o del desarrollo



El Embarazo



El Parto



¿Cuándo debo llevar a mi hijo al pediatra?



La Alimentación



El Sueño



Señales de Alerta



Desarrollo Motor



Desarrollo del Lenguaje