

Actividades para los niños enfermos que están en la casa

Además de la TV, computadora y juegos de videos

Cuando su niño esté enfermo en la casa puede ser difícil encontrarle cosas que hacer. Por supuesto que la televisión, la computadora y juegos de videos siempre están disponibles, pero sería mejor tener otras actividades para mantenerlo ocupado la mayor parte de su día. A continuación le ofrecemos algunas ideas, pero antes tenga presente lo siguiente:

- Evite actividades que puedan frustrarlo. Cuando él se sienta bien elija algo que sea fácil de hacer. Los juguetes y juegos con los que está familiarizado le darán agrado y seguridad. Cuando elija proyectos o juguetes seleccione los que sean para una edad algo menor que la de su niño.
- Recuerde que su capacidad de prestar atención será menor de lo normal. Planifique actividades breves, fáciles de interrumpir y comenzar nuevamente. Si su niño necesita estar en cama, coloque una mesa a su lado; una superficie para trabajar que sea amplia y firme y tenga una tapa de cartón grande para guardar las piezas o materiales.
- Trate de establecer ciertas horas del día dedicadas a su niño para que usted pueda efectuar sus labores diarias. Si su niño es pequeño, necesitará su atención más seguido pero por períodos cortos de tiempo. Si es un niño mayor, él puede arreglárselas para no estar tan seguido con usted, pero disfrutará de su compañía lo suficiente como para jugar o hacer algo juntos.
- Ayude a su niño a iniciar una actividad, revise cómo avanza y ayúdelo a recoger. Este tipo de



estructura fomentará a que continúe por su cuenta.

- Trate de no insistir en el orden. Para ayudar a proteger la cama o el área de juego, use un mantel viejo de vinilo. (No use bolsas plásticas delgadas o sábanas, debido al peligro de asfixia.)

Actividades que se sugieren

Para menores de 3 años:

- Manifestándole cariño y abrazándolo
- Leyéndole o mirando libros
- Colorear
- Actividades con juguetes clasificando/ haciendo parejas
- Música
- Jugar con plastilina
- Apilando/empalmando juguetes y actividades
- Juegos de construcciones fáciles (Duplo)

Actividades para los niños enfermos que están en la casa

- Muñecas/peluches
- Juegos de actividades como el establo o pistas para autos de Fisher Price

De 3 a 5 años

- Todas las actividades mencionadas anteriormente, más
- Rompecabezas (5-25 piezas grandes)
- Juegos simples de memoria (Memoria, Lotería, Imágenes dominós)
- Títeres (fabrique sus propios títeres con bolsas de papel)
- Colorear
- Cortar y pegar
- Juegos teatrales/imaginativos (“imaginémonos que...”)
- Burbujas

De 5 a 7 años

- Juegos simples (Candyland, Chutes & Ladders, damas, naipes)
- Rompecabezas (hasta de 60 piezas grandes)
- Juegos simples de arte usando tijeras que no sean peligrosas, pegamento, crayones de cera y marcadores no tóxicos, cinta adhesiva, materiales de sobrados/ hilos, papel/cartulina, cajas de huevos, tubos de cartón de las toallas de papel, cinta, papel para envolver, etc.
- Juegos de construir o de armar piezas (Lego)
- Actividades: clasificar/memorizar/contar (fotos, colores, objetos)
- Leer o contar cuentos
- Música
- Plastilina (Play-Doh)
- “Prácticas” de lo que aprenden en la escuela
- Coleccionar

De 7 a 9 años

- Juegos con papeles y lápices (buscar palabras, laberintos, memoria, crucigramas)
- Juegos de mesa
- Rompecabezas (100 piezas)
- Artesanía (puede agregar más pasos, materiales)
- Costura para principiantes
- Actividades con imanes y científicas
- Leer
- Actividades de “colaboración”, como organizar el álbum de fotos de la familia o el de recetas
- Coleccionar
- Música

De 9 a 11 años

- Las mismas actividades del grupo anterior pero haciéndolas más difíciles o más complejas. A esta edad su niño tiene intereses más definidos.

De 11 años en adelante

- Ya han desarrollado sus intereses y determinarán sus opciones
- Juegos competitivos
- Pasatiempos/colecciones
- Música
- Lectura
- Conversaciones
- Fantasear, planear, organizar

Lista de libros

Esta lista incluye algunos libros sobre este tema para los padres. Visite la biblioteca o su librería local para elegir los libros que sean los más adecuados a las necesidades y estilo de lectura

Actividades para los niños enfermos que están en la casa

del niño. Puede también solicitar estos libros en el Centro de Recursos para las Familias de Children's que se encuentra en el 5º piso al lado del elevador Tren.

Alternativas a juegos de pantalla

101 Activities for Kids in Tight Spaces: At the Doctor's Office, on Car, Train and Plane Trips, Home Sick in Bed.

Stock Kranowitz, Carol 1997

Creative Crafts for Kids

Dickinson, Gill and Owen, Cheryl, 2007

Proyectos fáciles de artes manuales para niños entre las edades de 4 a 8 años.

The Kids' Multicultural Art Book

Michaels, Alexandra, 2007

Experiencias con arte y artes manuales del mundo para niños de edades 3 a 9.

Little Hands Art Book

Press, Judy, 2008

Libro de arte básico para edades de 2 a 6 años.

The Super Duper Activity Book

Gordon, Lynn, 2003

120 juegos y proyectos usando materiales de casa.

What to Do After You Turn off the TV

Lappe, Frances Moore, 1998

Este libro nos da muchas ideas nuevas para disfrutar en familia. Desde artes manuales hasta cocina y repostería, cuentos de fantasías, juegos simples. También, juegos para la playa y experiencias educativas hasta cosas simplemente ridículas. Este libro tiene actividades para niños pequeños, niños mayores y para toda la familia.

Para más información

- www.seattlechildrens.org
- Línea de recursos de Seattle Children's
206-987-2500 o 866-987-2500
la línea gratis para Washington, Alaska, Montana, Idaho
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame a Comunicaciones de mercadeo 206-987-5205 o al 206-987-2280 (TTY).

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 1999, 2003, 2004, 2010 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.
