



abril de 2025 Newsletter

Para una versión digital o números anteriores, escanee este código QR:



Extensión más cercana o visite el sitio de Web:
Extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture, and Colorado
counties cooperating.

Mantenerse físicamente activo, mientras se explora fuera de nuestra zona de comodidad

Por Emma Dhimitri, Especialista de la Extensión de CSU, Condado de Boulder



Como padres, todos queremos mantener a nuestros hijos seguros y saludables, pero algunas investigaciones demuestran que el permitir que los niños tomen riesgos mientras juegan es importante para su desarrollo. Por esto, encontrar un balance es importante! "Juego de riesgo" es un término usado para describir el juego donde los niños se adentran en actividades que se encuentran fuera de su zona de comodidad, actividades donde existen alta estimulación y emociones a la par de riesgos.

Los niños ganan muchos beneficios por participar en juegos riesgosos. El juego de riesgo ayuda a los niños a construir resiliencia, a mejorar su autoestima y a desarrollar su pensamiento creativo y sus habilidades de análisis de peligro. El juego de riesgo y creativo les permite a los niños explorar sus propios límites de comodidad. Cuando los niños toman riesgos, ellos desarrollan su coordinación y mejoran su autoconciencia corporal. Este proceso en realidad disminuye su riesgo de lesionarse cuando se encuentren en situaciones más peligrosas.

Como padre, usted puede ayudar a sus hijos a desarrollar sus habilidades de análisis de riesgo al ayudarlos a identificar peligros potenciales en sus áreas de juego. Por ejemplo, usted puede ayudar a su hijo/a a comprender que las ramas de los árboles podrían ser seguras para colgarse de ellas en comparación con otras que podrían ser más delgadas o estar podridas. El ver a sus hijos tomar riesgos puede ser atemorizante, pero es de esa forma que ellos desarrollan habilidades y confianza que les pueden servir para el resto de sus vidas.

¿Qué hace al juego riesgoso?

Los expertos han identificado seis elementos de riesgo en el juego peligroso:

- Jugar con las alturas (subir árboles, altas estructuras de juego)
- Jugar con altas velocidades (correr rápidamente a pie o en bicicleta)
- Jugar con herramientas (construcción de un fuerte, usar herramientas tales como martillo y clavos)
- Jugar cerca de elementos peligrosos (agua, fuertes descensos)
- Juego rudo de contacto (juego de luchas)
- Jugar donde los niños pueden "desaparecer" (escondidas, juego no supervisado con amigos)



Durante actividades de juego riesgoso, los padres pueden proveer supervisión cuando lo crean necesario mientras les permiten a los niños tomar riesgos de una manera saludable.

Hablemos

Hablarles a los niños cuando ellos están aprendiendo a tomar riesgos con seguridad es importante para ayudarlos a desarrollar confianza. En lugar de decir, “ten cuidado”, trate con las siguientes frase para ayudarlos a estar más conscientes de sus cuerpos y del ambiente y a mejorar sus habilidades de análisis de riesgo.

- **¿Cuál es tu plan...** si subes el árbol, para cruzar esa parte del parque
- **¿Puedes ver...** el lago cercano, el arbusto espinado?
- **Observa cómo...** esas rocas están sueltas, esa rama es fuerte
- **¿Cómo podrías...** reducir la velocidad cuando vas muy rápido, bajarte desde esa altura?
- **¿Te sientes...** con miedo, nervioso, cansado, seguro?

El ayudar a los niños a ver y a superar dificultades los ayudará a desarrollar su confianza sobre cómo ellos pueden hacer cosas difíciles, ¡y que usted cree en ellos!

Actividad para la salud

Un juego de riesgo puede tomar lugar en casi cualquier ambiente, pruebe una de estas actividades este fin de semana para tener juegos de riesgo en su tiempo de juego.

Trepar en casa puede ser una excelente manera de probar el juego de riesgo durante los meses fríos. Los niños pequeños disfrutarán del tratar de trepar sobre un montón de almohadas y cojines en el piso. Los niños un poco más grandes pueden practicar balancearse en una escalerilla o taburete para ayudarlos a alcanzar mayores alturas. Con supervisión adulta, los niños mayores pueden usar herramientas para “adultos” tales como tijeras afiladas o una navaja para abrir cajas para construir un fuerte de cartón.

Cuando ustedes puedan pasar tiempo al aire libre, trate de caminar por el vecindario o parque local para buscar árboles, rocas, bancos, colinas grandes y parques de juego para trepar y jugar. Por supuesto, con todas estas actividades, ayúdeles a los niños a reconocer riesgos y haga planes para lograr que ellos estén seguros.



Para más información, ideas y recetas visite el sitio Food Smart, de Colorado State University en:
<https://foodsmartcolorado.colostate.edu/> (sitio en inglés).