

### El juego ayuda a su hijo cuando las actividades son limitadas

(Niño inmovilizado)

Los movimientos y actividades de su hijo estarán limitadas durante un tiempo. Estas ideas ayudarán a mantener el crecimiento y desarrollo de su hijo durante este período. Asegúrese de hablar con el médico de su hijo sobre las actividades que se deben evitar.

#### ¿Por qué es importante jugar en este período?

Jugar puede:

- Liberar el estrés que provoca el no poder estar activo.
- Ayudar a su hijo a que su crecimiento y el desarrollo físico, mental y emocional continúen.
- Ayudar a que su hijo a comparta sus sentimientos.
- Dar opciones para que su hijo sienta que tiene control.
- Ayudar a que su hijo evada el dolor y la tristeza.
- Ayudar a atenuar efectos secundarios físicos debido a la disminución de actividades.

#### Actividades para ayudar a su hijo a compartir y lidiar con sus sentimientos

- **Compartir experiencias médicas.** Ayude a su hijo a jugar al doctor o a la enfermera. Su hijo puede dibujar, pintar o hacer un álbum de recortes sobre la hospitalización.
- **Compartir sentimientos.** Es difícil estar lejos de la escuela y los amigos. Ayude a su hijo a escribir cartas, grabar un video para la clase. Para compartir sentimientos físicamente, deje que su hijo juegue con las manos usando arcilla o plastilina.
- **Comunicarse.** Déle tiempo a diario para hacer llamadas telefónicas a amigos de la escuela. El maestro podría ayudar a 1 ó 2 estudiantes a llamar a su hijo en la hora de almuerzo todos los días. Inste a los amigos y a la familia a escribirle a su hijo. ¡Los niños adoran recibir correspondencia!
- **Explorar su imagen corporal.** Proporcione lápices de colores, acuarelas o gis (tiza) y papel de dibujo para que su hijo pueda dibujar un autorretrato. Ayude a su hijo a escribir una historia acerca de su hospitalización.
- **Anímelo a ser independiente.** Ubique a su hijo de forma tal que pueda alcanzar sus juguetes solo.



## Actividades para ayudar a su hijo a crecer

| Crecimiento físico  | Crecimiento social<br>(Juego cooperativo y competitivo)  | Crecimiento intelectual<br>(Juego imaginativo)  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar una pelota</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de mesa</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer libros</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar un saco de arena</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legos® o Duplos®</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir un diario o historias</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar "Simón dice"</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de computadora</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar historias o música</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyectos de costura</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamadas telefónicas a familiares y amigos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompecabezas</li> <li>• Mapas y globos terráqueos</li> </ul>                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar con bloques de construcción, aviones a escala o automóviles</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de estudio</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crucigramas</li> <li>• Pintar</li> <li>• Muñecas y animales de plástico</li> </ul> |

## Consejos para el momento de jugar

- Explíquelo a su hijo las reglas del juego antes de comenzar.
- Si su hijo está enyesado, evite los juegos con piezas pequeñas que se pueden introducir en el yeso.
- Los juegos que le permitan a su hijo expresar sentimientos, como artes y manualidades o la plastilina ¡son excelentes!.
- Si se permite, el movimiento físico activo es útil. Juegue a lanzarse la pelota con su hijo o deje que éste juegue con un saco de arena.
- Guarde los juguetes cuando se acabe la hora de jugar. Permita que su hijo juegue con distintos juguetes.
- Proporcione una superficie de trabajo sólida, como una bandeja para galletas, para hacer las tareas o dibujar.
- Proporcione a su hijo una charola de cama para escribir, una bandeja para galletas para juegos con imanes o una superficie de escritura con la base blanda para hacer tareas o dibujar.
- Tenga a la mano un recipiente con tapa para los útiles como:
  - Lápices
  - Lápices de colores
  - Marcadores
  - Crayones
  - Gomas de borrar
  - Tijeras con punta roma
  - Papel
  - Barras de adhesivo
- Haga que los hermanos o hermanas jueguen con él.



## Consejos para el resto del día

- Procure que haya objetos alrededor que sean interesantes para la vista (juguetes con textura, afiches, una pecera o espejos).
- Cree actividades todos los días para ampliar el mundo de su hijo. Lea sobre lugares lejanos o vea películas sobre culturas distintas.
- Cambie a su hijo de habitación todos los días. Esto le ayudará a ampliar la vista de su hijo.

- Planifique un programa y sígalo. Incluya tiempo para jugar, ir a la escuela, hacer ejercicio, estar con la familia, comer y descansar.
- Incluya a su hijo en los quehaceres domésticos, como separar los calcetines o cortar y clasificar cupones. Esto ayudará a que su hijo sienta que es una parte importante de la familia.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**