

# Tiempo para jugar, tiempo para soñar: Cómo “desprogramar” el horario de su hijo



*¿Es su hijo olvidadizo o irritable o está constantemente cansado? Es posible que su horario esté lleno con demasiadas actividades. La guardería. Lecciones de música. Lecciones de artes. Deportes para niños. Citas para jugar con otros niños. Arreglos de visitas al otro progenitor en caso de divorcio. ¿Le sorprendería saber que la jornada de su hijo está tan ocupada como la suya? Las personas que estudian el comportamiento de niños pequeños señalan que ellos necesitan tiempo para actividades sin estructura... lo que los adultos llaman “tiempo libre.”*



## ¿Por qué es provechoso para los niños el tiempo libre?

**La salud.** El cuerpo y el cerebro de un niño necesitan cierto alivio de exigencias y expectativas. ¡El descanso y el juego ayudan a mantener al pequeño sano y listo para aprender!

**La independencia.** El tiempo sin estructura permite que el niño tome decisiones. Una niña que está acostumbrada a un horario intenso tal vez se sienta un tanto perdida si tiene que hallar algo que hacer por cuenta propia. Pero necesita la experiencia de tomar sus propias decisiones. Al permitirle algún tiempo libre, se la ayuda a ocuparse y entretenerse a sí misma.

**El juego y el aprendizaje.** Tanto los niños como los adultos necesitan tiempo para reflexionar sobre lo que han aprendido. Un niño puede jugar de maneras que le permiten conectar la información nueva con lo que ya sabe. El juego también puede ayudarlo a dominar situaciones estresantes que interfieren con el aprendizaje. Al “soñar despierto,” el niño podría hallar maneras de resolver un problema.

**El juego activo y la auto-regulación.** El juego activo ayuda a un niño a desarrollar un cuerpo sano y mantenerse en forma. Durante el juego libre, una niña puede correr, dar saltos, trepar, tirar pelotas y bailar hasta que se canse. Luego podría hacer una pausa, tomar un poco de agua y jugar tranquila en el arenero con una amiga. Aprenderá a manejar el paso de su propia actividad durante el juego activo no estructurado.



## ¿Qué puedo hacer para crear más tiempo libre?

**Permita más tiempo familiar sin estructura.** Si usted tiene el horario demasiado ocupado, ¡puede que su hijo también lo tenga!

**Considere las metas que tiene para su hijo.** ¿Realmente necesita su hijo de 3 años las lecciones de violín, la clase de natación y el grupo de juego después de la guardería? ¿O podrían dejarse algunas cosas para cuando sea más grande?



## ¿Qué puedo hacer con mis hijos cuando están en casa?

**Anime la creatividad.** Hasta las cajas vacías o un charco de lodo podrían inspirar a su hijo. Cocinen, armen rompecabezas o hagan modelos. Su hija gozará al sentirse competente y al estar junto a usted.

**Provea muchas experiencias al aire libre.** Den paseos, jueguen al baloncesto, trabajen en el jardín, patinen, esquíen, vayan al jardín de recreo o simplemente hallen cosas para hacer en el patio de atrás.

**Demuestre a su hijo cómo jugar juegos.** Juegos de naipes y de tableros y juegos físicos animan la interacción amistosa y fortalecen las relaciones familiares.

**Haga arreglos** para que su hijo juegue sin estructura con otros niños.

**Caminen o monten bici juntos para ir** a museos, sitios de construcción de edificios u otros lugares interesantes.

**Halle tiempo** para soñar despiertos, platicar, escuchar, abrazarse y relajarse juntos.

---

English Title: Time to Play, Time to Dream: Uncheduling Your Child



29 Children's Research Center  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)  
Email: [iel@uiuc.edu](mailto:iel@uiuc.edu)  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>