

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

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.