

El juego es la forma más divertida y fácil de aprender el lenguaje principal de los niños. Éste siempre tiene sentido, según sus experiencias y necesidades particulares, muestra una ruta a su vida interior. Con el juego los niños expresan sus deseos, fantasías, temores o conflictos.

El juego facilita el desarrollo de:

**Habilidades físicas básicas:** desplazamientos, giros, saltos, equilibrios y manipulación de objetos.

**El habla y el lenguaje,** tanto oral como corporal.

**Destrezas sociales:** cooperar, negociar, competir, seguir reglas, esperar turnos.

**Inteligencia racional:** comparar, categorizar, contar, memorizar.

**Inteligencia emocional:** autoestima, compartir sentimientos con los demás.

El juego facilita el aprendizaje sobre:

**Su cuerpo:** habilidades y limitaciones.

**Su personalidad:** intereses y preferencias. Otras personas: expectativas, reacciones, cómo llevarse con adultos y otros niños.

**El medio ambiente:** explorar las posibilidades, reconocer peligros y límites.

**La sociedad y la cultura:** roles, tradiciones y valores. Dominio propio: esperar, preservar, lidiar con contratiempos y derrotas. Solución de problemas: considerar e implementar estrategias.

**Toma de decisiones:** reconocer opciones, escoger y lidiar con las consecuencias.

## ¿QUÉ HACEMOS?

*Haz un poco de memoria...recuerda a qué jugabas tú cuando eras pequeño y enséñale con que te divertías.*

*Juega con tu hijo/a al corro de la patata, al veo, veo, a dibujar “con un seis y un cuatro, aquí está tu retrato”...Disfrutarás enseñándole cosas con las que tú lo pasabas bien y verás como él/ella también disfruta, sobre todo compartiendo un rato contigo.*



## RECETA SALUDABLE

### Hamburguesa de verduras



Pelar y trocear la patata.

Hervir en un cazo con abundante agua y sal. Cuando esté bien cocida, colarla y dejarla escurrir. Chafarla con un tenedor hasta obtener un puré espeso.

Picar el resto de verduras y hervirlas durante 2 minutos en un cazo con agua y sal. Escurrirlas bien y dejarlas secar sobre papel absorbente. Mezclar las verduras con el puré de patata.

Dividir la pasta resultante en porciones y darles forma de hamburguesa (salen unas 8 hamburguesas de 100g).

Saltear en una sartén con un poco de aceite a fuego lento.

Dar la vuelta una vez esté dorado.

150g de zanahoria  
150g de calabacín  
150g de nabo  
150g de judía verde  
200g de patata Sal  
y aceite de oliva

