

# 5 BENEFICIOS DE JUGAR EN FAMILIA

## NOS DIVERTIMOS

Jugar en familia nos da la oportunidad de desconectarnos un momento de las actividades cotidianas para tener un espacio en el que podemos compartir, reír, opinar y desplegar nuestras habilidades y capacidades; contribuyendo a mejorar nuestro estado de ánimo al brindarnos energía vitalidad y bienestar.

## NOS CONECTAMOS

Compartir momentos de juego nos ayuda a conocernos y conocer a los y las demás, reconociendo y valorando nuestras habilidades, capacidades y talentos; así como de los otros u otras. Esto contribuye a que nos acerquemos más y estrechemos nuestros lazos familiares generando un clima de confianza, seguridad y empatía.



## APRENDEMOS

El juego en familia fomenta la curiosidad, a explorar, descubrir y solucionar problemas o situaciones de forma creativa. Fortalece la imaginación, el razonamiento, la atención, la concentración y el trabajo en equipo; además de darnos la oportunidad para poder practicar valores como el respeto, la tolerancia y la perseverancia.

## NOS COMUNICAMOS MÁS

Jugar en familia nos brinda el espacio para intercambiar experiencias y practicar la comunicación efectiva, escuchando con verdadera atención y sin juzgar las ideas, opiniones, gustos e intereses del otro u otra y, expresar con claridad y respeto las nuestras.

## NOS DA LA OPORTUNIDAD DE GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

Durante los juegos familiares surgen diferentes emociones, algunas pueden ser agradables y otras desagradables; este es un buen momento para que podamos identificarlas, reconocer cómo se sienten en nuestro cuerpo cuando aparecen y practicar estrategias que nos ayuden a calmarnos, aceptar la emoción y escuchar el mensaje que nos trae.