



¿Buscas una manera simple de aliviar el estrés y encontrar la calma en el momento que lo necesitas?

Agarra un juguete. Literalmente.



Las personas de todas las edades pueden beneficiarse de jugar con juguetes, ya que estos ayudan a liberar tensiones, renovarse y concentrarse. Además, los juguetes sensoriales, es decir, los que estimulan los sentidos, como el tacto, la vista y el oído, pueden ser especialmente útiles.

¡Diviértete con tus propios juegos sensoriales!

Te presentamos una receta sencilla¹ para hacer plastilina con ingredientes que comúnmente se encuentran en casa. Para hacer una bola de plastilina, mezcla lo siguiente:

½ taza (120 g) de harina común

2 cucharadas (30 g) de sal de mesa

¼ taza (60 ml) de agua tibia

1 cucharada (15 ml) de aceite vegetal

Colorante para alimentos (opcional)



Puedes guardar la plastilina en un recipiente hermético en el refrigerador para volver a usarla.

Material de referencia:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years (BBC. Cómo hacer tu propia plastilina: Juego sensorial para los primeros años). Fecha de acceso: 23 de enero de 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys (El Instituto Americano del Estrés. Alivia el estrés, juega con juguetes). Fecha de acceso: 23 de enero de 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys (Diversified. Los beneficios de los juguetes sensoriales). Fecha de acceso: 23 de enero de 2024.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn (Gobierno de Canadá. Mente: Rodea a tu hijo de oportunidades para aprender). Fecha de acceso: 23 de enero de 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power (Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños [NAEYC]. El poder de la plastilina). Fecha de acceso: 23 de enero de 2024.

WF12723010 142682-012024