



¿Busca una manera sencilla de aliviar el estrés y encontrar la calma en el momento?

Use un juguete. Literalmente.

Personas de todas las edades pueden beneficiarse de jugar con juguetes. Los juguetes ayudan a liberar tensiones, restablecerse y enfocarse. Y los juguetes sensoriales, es decir, aquellos que involucran los sentidos (como el tacto, la vista y el oído), pueden ser especialmente útiles en estos casos.

¡Haga que tu tiempo de juego sensorial sea divertido!

Aquí tiene una receta sencilla¹ para hacer plastilina con ingredientes que puede encontrar fácilmente en el hogar. Para una bola de plastilina, mezcle:

½ taza (120 g) de harina común

2 cucharadas (30 g) de sal de mesa

¼ de taza (60 ml) de agua tibia

1 cucharada (15 ml) de aceite vegetal

Colorante alimenticio (opcional)



Puede guardar la plastilina en un recipiente hermético en su refrigerador para reutilizarla más tarde.

Fuentes:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years [Cómo hacer su propia plastilina: juego sensorial para los primeros años de vida]. Consultado el 23 de enero de 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys [Alivie el estrés, juegue con juguetes]. Consultado el 23 de enero de 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys [Los beneficios de usar juguetes sensoriales]. Consultado el 23 de enero de 2024.

Gobierno de Canadá. Mind: Surround your child with chances to learn [Rodee a su hijo de oportunidades para aprender]. Consultado el 23 de enero de 2024.

Asociación Nacional para la Educación Infantil (NAEYC). Playdough power [El poder de la plastilina]. Consultado el 23 de enero de 2024.

WF12723010 142683-012024