

LAS NIÑAS TAMBIÉN JUEGAN

Guía práctica de empoderamiento para niñas

JUEGA MÁS
ESCUELAS ACTIVAS






**Una guía creada para todas
las niñas que adoran jugar y
divertirse.**

**Escrito e ilustrado por: Brenda González
Organizado por: Equipo Juega Más - Escuelas Activas**

¡Hola!

**Seguramente te preguntarás ¿por
qué recibí esta guía? ¿por qué yo?
La razón es simple: necesitamos que
juegues.**

**En el patio de la escuela, en
los parques, en tu casa, con tus
hermanas o primas. Suena sencillo
¿cierto? pero.. ¿Por qué jugar?**

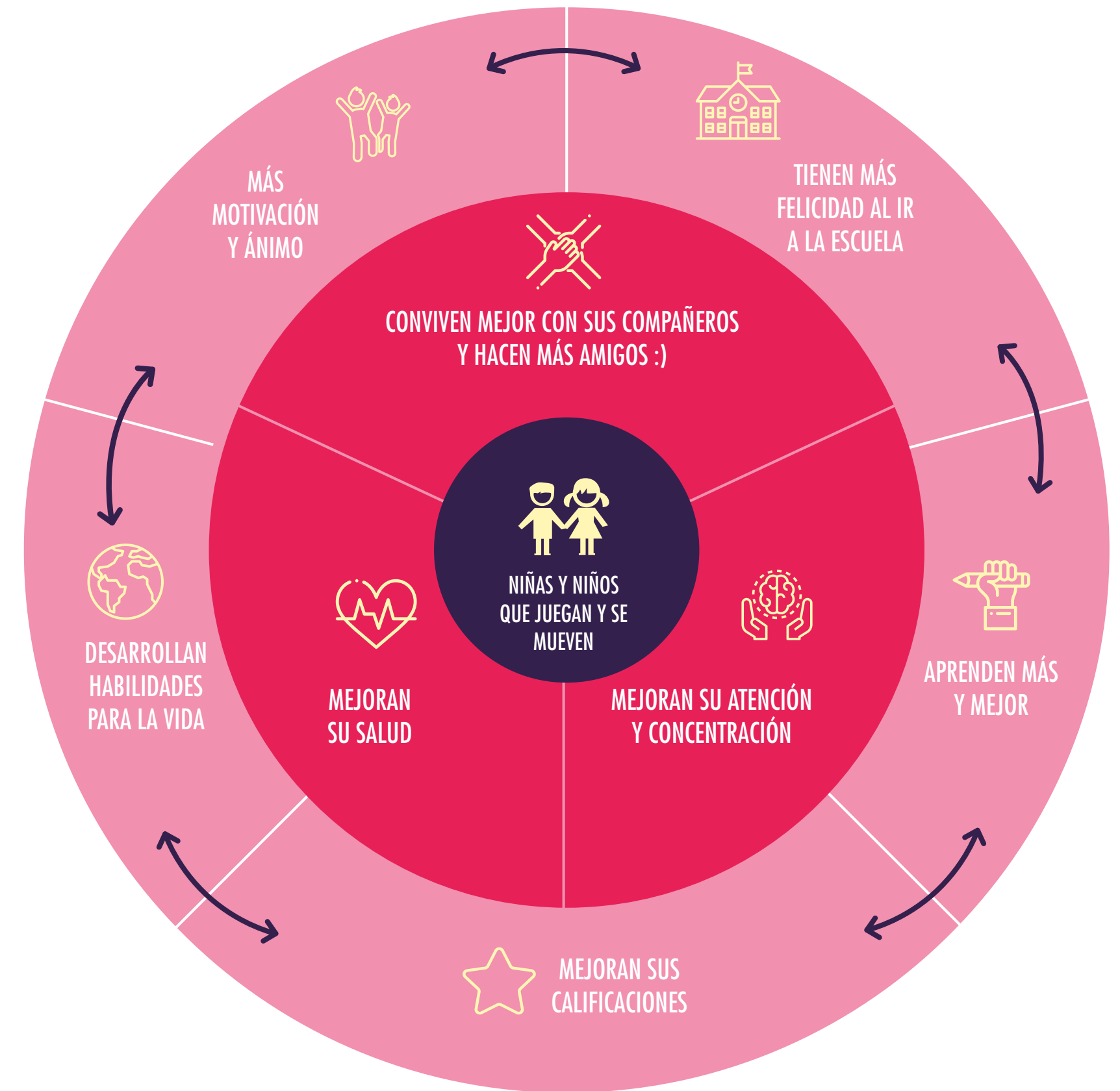
**Jugar además de ser muy divertido,
te ayudará en las cosas que planeas
para el futuro. Sea lo que sea que
quieras hacer, como ingeniera,
doctora, maestra o deportista..**

**Jugar es igual que cuando te sientas
en el salón de clases a tomar
apuntes.**

¿Te has dado cuenta de ello?

Aunque no nos demos cuenta en un principio, jugar es aprender, reflexionar y nos ayuda a entender lo que estamos viviendo, además de tener muchísimos beneficios tanto en nuestras emociones como en nuestro cuerpo.

Aquí te mostramos algunos beneficios que tal vez no conocías:



Cuando hablamos de jugar, nos imaginamos todo tipo de posibilidades: jugar con muñecas, juegos de mesa, jugar a la “tiendita” o a “las traes”, ni se diga si hablamos de los personajes que ves en internet o en la televisión. En este caso, nos gustaría hablar de cuando jugamos en el patio.

Imaginemos.. una clase de educación física.

¿Qué pasa durante esta clase? Nos sentimos felices, saltamos, jugamos, nos reímos y compartimos momentos lindos.



Aunque quizá no todos lo vivimos igual. A veces escuchamos cosas que no nos gustan, como:

El fútbol no es para niñas

Ellas pueden jugar después, es nuestro turno en la cancha

Corres como niña

Es que las niñas no le pegan tan fuerte al balón

Mejor armamos equipos de puros niños

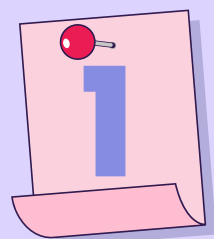
Lo que pasa en nuestras clases es real.

Las niñas han dejado de participar en muchos momentos importantes, por muchas razones: miedo, tristeza, aburrimiento o vergüenza. A veces otras personas repiten ideas que escucharon, pero eso no significa que las niñas no puedan jugar, correr o divertirse igual.

¡Todos tenemos los mismos derechos!



Razones por las que las niñas deben de seguir participando en la clase de educación física:



El movimiento es vida: Cuando jugamos al aire libre además de sentirnos muy bien, nos ayuda a distraernos de lo que pasa a nuestro alrededor. Estudios demuestran que **cuando pasamos más tiempo al aire libre nos enojamos menos.** 😊



Las niñas han demostrado que pueden ponerse de acuerdo con más facilidad durante la clase. Por ejemplo: **cuando hacemos equipos o para definir los turnos en las actividades.**



Porque cada vez que intentas algo, te hace más valiente. **No se trata de hacerlo perfecto, sino de atreverte.**



Porque el espacio también es tuyo. **El patio, la cancha y la clase te pertenecen igual que a cualquiera.**



Porque puedes liderar. **Tu voz y tus ideas también cuentan en el juego.**



¿Qué puedo hacer si me siento insegura o con miedo antes de jugar?

A todas nos pasa, sin importar nuestra edad. Es por ello que te comparto dos frases que puedes repetir antes de intentar algo nuevo.

**MI CUERPO ES
FUERTE.
MI VOZ IMPORTA.
TENGO UN LUGAR
EN EL JUEGO.**

**PUEDO CORRER.
PUEDO JUGAR.
PUEDO INTENTARLO
OTRA VEZ.**

Podríamos escribir muchas razones por las cuales seguir participando, pero creemos que la más importante es: por ti.

Porque tú eres valiosa, mereces cosas positivas para tu vida, como lo es estar en movimiento. Porque cuando te mueves, inspiras a otras personas o inclusive, a otras niñas.

Porque estás viva.

Porque estás aquí para aprender, en la edad que sea, no dejes de jugar.



JUEGA MÁS
ESCUELAS ACTIVAS
NIKE

yoquiero  yopuedo
Facilitamos el desarrollo humano, social y económico