ROUGH-AND-TUMBLE PLAY AMONG CHILDREN

Rough-and-tumble play may involve wrestling, tickling, chasing, and being bounced, swung, or lifted.

If properly monitored by an adult, this kind of play helps children's bodies get stronger, teaches them how to get along with other children, and reduces challenging behaviors.

- Use safe, wide open spaces to play, like a grassy yard. Check for hazards like rocks or broken glass before play begins.
- Ask children to establish rules, such as "No kicking or choking," or "When someone says 'stop,' we stop play right away." Review the rules before every play session.
- Monitor children closely at all times. Ask children to look at each other's faces every few minutes to make sure everyone is still having fun. Teach them cooperation sentences such as, "Do you want to take turns?" and, "Did that fall hurt? Let me help you up."
- If children will not follow the rules, intervene. Horseplay should never be allowed to escalate into aggression.

When adults show children how to establish and respect each other's boundaries, rough-and-tumble play is good for boys and girls.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

JUEGO RUDO Y BRUSCO ENTRE NIÑOS

El juego rudo y brusco puede involucrar lucha libre, cosquillas, persecución y rebotar, balancearse o levantarse.

Si un adulto lo supervisa adecuadamente, este tipo de juego ayuda a fortalecer el cuerpo de los niños, les enseña cómo llevarse bien con otros niños y reduce los comportamientos desafiantes.

- Use espacios abiertos y seguros para jugar, como un jardín con césped. Compruebe si hay peligros como piedras o cristales rotos antes de que comience el juego.
- Pídale a los niños que establezcan reglas, como “No patear ni ahorcar” o “Cuando alguien dice ‘detente’, dejamos de jugar de inmediato”. Revise las reglas antes de cada sesión de juego.
- Vigile de cerca a los niños en todo momento. Pida a los niños que se miren a la cara cada pocos minutos para asegurarse de que todos todavía se diviertan. Enséñeles frases de cooperación como, “¿Quieres tomar turnos?” y, “Esa caída te dolio. Déjame ayudarte a levantarte”.
- Si los niños no siguen las reglas, intervenga. Nunca se debe permitir que los juegos bruscos se conviertan en agresiones.

Cuando los adultos les muestran a los niños cómo establecer y respetar los límites de los demás, el juego brusco es bueno para los niños y las niñas.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences