Puzles, verdaderas píldoras de felicidad según tiendas.com

Los puzles son el entretenimiento ideal tanto para niños como para adultos. La ventaja de los puzles, además de los beneficios psicológicos y cognitivos, es que se pueden realizar en solitario, o en familia, o con amigos. Cada uno elige cómo y con quién según tiendas.com

En español se escribe 'puzle' y en inglés 'puzzle', pero lo cierto, es que la mayoría de la gente cuando lo escribe o hace una búsqueda en internet, lo escribe de la forma inglesa, de forma incorrecta, 'puzzle'. También son popularmente conocidos como rompecabezas.

Los puzles son verdaderas píldoras de felicidad, y producen importantes beneficios para la salud de quienes los arman, y para la salud de las personas con quienes se comparten esas píldoras de felicidad, como pueden ser:

Los puzles ayudan a los más pequeños a reflexionar antes de actuar, y a tener una mayor consciencia de los actos que se deben realizar.

Aumenta la capacidad de concentración, ayuda a observar, a explorar nuevos objetos y nuevas formas, y a saciar de forma momentánea, eso sí, la curiosidad hasta el siguiente rompecabezas.

Ayudan a desarrollar una visión espacial y matemática, que facilita aprender nuevos conceptos en función de las formas, colores y piezas que tengan los rompecabezas.

Perfecciona la motricidad fina de los más pequeños, y por ello, es un buen ejercicio para mejorar la coordinación mano-ojo que es la coordinación viso-motora. Aumentando la manipulación y control de piezas pequeñas.

Aumenta la precisión y las habilidades cognitivas, tanto de niños como de adultos.

Potencia el razonamiento perceptivo, y la resolución de problemas. Un niño que juega con un puzle aprende a manejar la frustración de una forma sana, y no se enfadará al no poder encajar las piezas, sino que buscará la manera de lograr sus objetivos.

Mejoran la autoestima y potencian la motivación en adultos, jóvenes y niños. Así como ayudan a reducir el nivel de estrés en la edad adulta.

¿Cómo elegir el puzle adecuado para cada edad y persona?

María José Capdepón, CCO de tiendas.com, ha declarado que: "Tanto para un niño como para un adulto primerizo en puzles, lo aconsejable es comenzar con puzles sencillos que contengan pocas piezas para ir, poco a poco, incrementando el número de estas, así como la dificultad de la imagen del puzle, de esta forma conseguiremos que se enganchen a los puzles, y que vayan fortaleciendo de forma gradual la autoestima en la resolución de esos pequeños retos. Si se comienza con puzles muy complicados, y no se está preparado para ello, la autoestima se puede dañar y no querrán volver a montar un puzle en una buena temporada o incluso nunca más. Por ello, a la hora de comprar un puzle, hay que prestar atención a la edad recomendada para el mismo, así como al nivel de dificultad y al número de piezas del mismo, sin olvidarnos de nuestros gustos o de las preferencias de la persona a la que se lo vayamos a regalar".

¿Existe una relación entre los rompecabezas y la enfermedad del Alzheimer?

Armar puzles tiene un efecto relajante y reduce las posibilidades de padecer Alzheimer, según diferentes estudios científicos realizados recientemente.

Está demostrado científicamente que realizar puzles o rompecabezas ayuda a evadirse y relajarse, aportando sensación de tranquilidad, que sirve a muchos adultos a desconectarse del día a día, de cambiar la rutina y de no pensar en nada más, porque se tienen la mente ocupada en colocar la siguiente pieza para finalizar el puzle.

También se ha demostrado que realizar puzles de forma rutinaria y divertirse con ello, reduce la proteína que se encuentra relacionada directamente con la enfermedad del Alzheimer. Es bueno para la salud mental de los más mayores de la casa. Y armar rompecabezas desde la niñez podría prevenir el desarrollo de problemas de memoria en la edad adulta y la vejez, tales como el Alzheimer.

Son un entretenimiento idóneo para niños y jóvenes, y es una buena alternativa a aparcarse delante de la televisión o volverse adicto a las nuevas tecnologías, que hoy día, ya ocupan gran parte de la actividad lúdica de los más pequeños de la casa, y de los no tan pequeños. Los padres y tutores deben potenciar que los niños tengan tiempo para todo, y sobre todo, que los ratos de ocio después de los deberes diarios, también puedan dedicarse a otras actividades, juegos y deportes.

Los rompecabezas son una estupenda manera de divertirse que produce multitud de efectos psicológicos beneficiosos para quien los arma, aparte de ayudar a reducir el estrés.

Y compartir ratos con los pequeños haciendo puzles ayuda a estimular el apego entre educadores, padres y niños. Y hará que los que los arman se vuelvan más sociables, sin darse cuenta.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Juegos Infantil](#) [Entretenimiento](#) [Consumo](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>