[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en España el 25/01/2019

# [Puzles, verdaderas píldoras de felicidad según tiendas.com](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 and #39;puzle and #39; y en inglés and #39;puzzle and #39;, 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, and #39;puzzle and #39;. 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 vayas 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: [https://www.notasdeprensa.es/puzles-verdaderas-pildoras-de-felicidad-segun](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Educación Juegos Infantil Entretenimiento Consumo Ocio para niños

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)