



ARTÍCULO PARA PADRES 67

Los beneficios directos del juego

Todos los chicos nacen con una inclinación hacia el juego. Desde que tienen uso de razón se disfrazan, inventan personajes, transforman ollas en tambores y ramas de árboles en barcos. Los adultos a veces los miramos de lejos, a veces participamos con ellos, y hoy en día muchas veces jugamos con nuestros hijos mirando el reloj y pensando cuándo llegará el momento para mí. En la actualidad, las investigaciones nos ofrecen datos que nos motivarán a ver en el juego algo mucho más que una simple actividad de niños.

¿Sabías que los seres humanos jugamos por períodos más prolongados de tiempo que cualquier otro animal? ¿Sabías que jugar es tan importante como comer y dormir? ¿Sabías que cuando jugamos el cerebro libera dopamina? La dopamina es central en el desarrollo de la red neuronal en el cerebro. Jugar ayuda a controlar y a mejorar la hiperactividad y las dificultades de aprendizaje.

El juego nos permite desarrollar la creatividad, la flexibilidad y tener ideas nuevas. Jugar crea recuerdos llenos de magia. Así que invirtamos tiempo en jugar con ellos. Saltar en la cama, caminar descalzos, juntar palos... Los chicos necesitan jugar. Y los adultos también. George Bernard Shaw decía que "no dejamos de jugar porque nos hacemos viejos, nos hacemos viejos porque dejamos de jugar".

EL JUEGO ES UN PILAR EN EL DESARROLLO

A veces creemos que educar a los chicos para que sean responsables se limita a que hagan sus tareas escolares, que colaboren con los quehaceres de la casa, que paseen el perro o ayuden a sus hermanos. Esta es una visión muy limitada de la responsabilidad. Un chico también es responsable de sus acciones, de sus emociones, de sus interacciones sociales con otros. ¿Cómo se hace para desarrollar este sentido de responsabilidad más profundo, desde que son pequeños? A través del juego ¿Cualquier tipo de juego? No. A través del juego en un ambiente seguro y de contención, del juego sin violencia, del juego que implique movimiento, contacto físico, el juego espontáneo a través del cual surge la risa, el abrazo, el beso; el juego sin reglas preestablecidas a través del cual se desempeñan diferentes roles. Jugar a las escondidas, a la mancha, a la rayuela, a inventar personajes con diferentes voces, al dígalos con mímica, a saltar charcos, a ensuciarse, a armar cosas con lo que vayan encontrando a su alrededor... los juegos de toda la vida, los que incluso jugaban nuestros abuelos.

Este tipo de juego es un gran regulador de la conducta. Es el tipo de juego que enseña a los chicos a interactuar con otros, a esperar, a compartir, a negociar, a cooperar, a inventar soluciones, a reírse cuando algo sale mal. Este tipo de juego favorece las funciones neuronales y las interacciones sociales. Hoy en día, que cada vez pasamos más tiempo



frente a una pantalla, recuperar el valor de este tipo de juego es fundamental. No es raro ir en la actualidad a un restaurante y ver a las familias comiendo mientras a los más chicos “no molestan a los adultos” entreteniéndose con una Tablet.

PASAR TIEMPO JUGANDO CON LOS CHICOS ES UNA DECISIÓN

Muchas veces vivimos con el piloto automático encendido: ¡Tenemos tantas cosas más urgentes, más “importantes” para hacer que pasar algo de tiempo jugando con los chicos! Tenemos trabajo, obligaciones, amigos, ganas de hablar con adultos. La tentación de delegar el juego en otros –en la escuela, en las pantalla- hoy es más fuerte que nunca. Quizá por eso nos parece que la canción de María Elena Walsh tiene tanta vigencia: “quiero cuentos pero no de los que andan a botón”. Desde que ella la escribió, pasaron muchos años; la tecnología arrasó y transformó todo. O casi todo. Porque la necesidad del tiempo de juego, del tiempo no apurado, de reírse, de abrazarse... sigue siendo la misma de siempre. Cuando comprendemos el daño que podemos causar en los chicos al no jugar con ellos, dejamos de pensar en el tiempo de juego como un tiempo perdido.

En este sentido, dos buenas preguntas para hacerse con frecuencia son:

- ¿Cuánto tiempo jugaste hoy con tu hijo?
- ¿Cuánto tiempo pasaste en internet o frente al televisor?

Cuando los chicos son chiquitos nos piden a menudo que juguemos con ellos, pero sin van percibiendo que los padres no se entusiasman con la propuesta, llega un día en que no lo piden más. Lo siguen necesitando, pero no lo piden más. Por eso, la creencia de que jugar es una pérdida de tiempo es algo para desterrar hoy mismo. O, en todo caso, hagámosle caso al papa Francisco y “perdamos el tiempo jugando con nuestros hijos”

Una manera de lograr esta decisión de pasar tiempo de calidad con nuestros hijos es tomando conciencia de la finitud de los tiempos. A veces, cuando son chiquitos pensamos que nunca más vamos a dormir bien. Cuando son adolescentes, apostamos a que sus salidas nocturnas “no terminarán más”. Pero cada etapa tiene también su luz. Si tomamos conciencia de que cada momento vivido por nuestros hijos es una etapa única que no se volverá a repetir, será más fácil hacernos espacio para compartir sus experiencias con ellos. A veces lo que no nos permite disfrutarlos es la tendencia a estar siempre deseando que llegue la próxima etapa: cuando duerma toda la noche... cuando supere la adolescencia... cuando se reciba... cuando se case... ignorar que las etapas tienen un fin nos impide disfrutarlas.

Hemos hablado de la importancia de la afectividad, del amor incondicional, del juego como vehículo para el aprendizaje, para desarrollar sus interacciones sociales, para responsabilizarse de sus acciones y sus emociones... y es importante saber también que, aunque hagamos todo esto, habrá momentos donde vamos a tener que corregir y disciplinar.

Verónica de Andrés y Florencia Andrés. En “Confianza total para tus hijos”.