



## ARTÍCULO PARA PADRES 97

# Juegos con los chicos: volver a lo básico

**En la era en la que la pantalla es la reina del mundo de los chicos y todos quieren tener una, es difícil pensar en alternativas para jugar con ellos, pero las hay y hay que explotárselas.**

Es frecuente ver que los padres destinan mucho dinero a comprarles a sus hijos los mejores juguetes que encuentran en el mercado, especialmente cuando los niños son chiquitos y los productos prometen “contribuir con el desarrollo y la inteligencia”, “estimular sus sentidos” o “desarrollar habilidades”.

Sin embargo, un informe de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre la importancia del juego explica que los juguetes menos costosos, tales como bloques, pelotas, sogas para saltar, cubos y cosas sencillas son mejores para despertar la creatividad y la imaginación de los chicos, si se los compara con los juguetes más costosos que además generan un gasto innecesario a los padres o familiares que los compran.

Basta ver lo que sucede cuando le damos una caja de cartón grande a un bebé que ya camina. ¡Puede pasar largos periodos de juego adentro, entrando y saliendo, llevando sus chiches! Y el costo es 0.

Asimismo, es fundamental saber que para muchos chicos es más importante que sus padres se sienten a jugar con ellos que el juguete que les están regalando. Y esto es algo que no cambia con la edad, ni aún en la difícil etapa de la preadolescencia. Todavía disfrutarán del ajedrez, de los juegos de mesa o de aprender trucos con cartas.

Si se tienen ganas de ir más allá se puede pensar en algunos juegos tradicionales que nunca pasan de moda y que pueden jugarse con los chicos o enseñarles a que jueguen con sus amigos. Cumpleaños, fiestas infantiles o pijamadas son excelentes escenarios para ponerlos en práctica.

Varios de estos juegos son muy recomendables porque, además de ser divertidos, desarrollan habilidades de motricidad fina (como la payana), de motricidad gruesa (como las estatuas), de equilibrio (como la rayuela), de orientación en el espacio sin contar con el sentido de la vista (como ponerle la cola al burro o el gallito ciego) y varios de ellos son excelentes ejercicios aeróbicos (como saltar la soga o jugar al elástico).

Aquí va una lista de los juegos que todos jugamos alguna vez y que pueden adaptarse según las diferentes edades:

**1) La escondida:** Uno de los integrantes del grupo es el encargado de contar hasta determinado número, con los ojos cerrados, en un determinado lugar. Mientras ese cuenta, los otros se esconden. Al terminar de contar ese integrante debe buscar a los otros y cuando es descubierto, el escondido debe correr hasta el lugar donde se había contado. Quien llega primero gana.



**2) La rayuela:** Con una tiza se dibuja en el suelo (de un patio o de la vereda) una especie de “escalera” al cielo, con numeración ascendente. Desde “Tierra”, se lanza una piedra, que debe caer en el casillero correcto, comenzando por el número 1. Si el lanzamiento no ha sido correcto, pierde y cede el turno. El participante debe saltar en un pie por los diferentes casilleros, a excepción del que tiene el objeto arrojado, de donde debe recogerse la piedra, haciendo equilibrio en un pie. Gana quien concluye primero.

**3) El gallito ciego:** Con un pañuelo se le tapan los ojos a quien será el gallito ciego. Los demás jugadores forman un círculo. El jugador que hace de gallito se coloca en el medio y pregunta:

—¿Dónde estás?

— Date tres vueltas y me encontrarás —responden los jugadores.

El gallito da las tres vueltas y todos los demás compañeros caminan a su alrededor. El gallito debe lograr acercarse a alguien y, tocándolo, averiguar quién es. Si adivina el nombre, esa persona hará el papel de gallito.

**4) Carrera de embolsados:** Se distribuye una bolsa de arpillera o tela a cada jugador y estos deberán poner sus piernas adentro y, saltando, llegar a una meta. Quien llega primero, gana.

**5) Payana:** se necesitan cinco piedras pequeñas u objetos similares (como bolsitas de tela rellenas con arroz o arena). El juego consiste en ir tomándolas del suelo al tiempo que se arroja una de ellas al aire y se vuelve a tomar sin que caiga al piso.

La lista de juegos puede seguir y cada uno tendrá ganas de enseñarle a su hijo cómo lo jugaba cuando era chico (si no se acuerdan cómo jugar a alguno de estos juegos, siempre existe la posibilidad de buscar algún tutorial en internet). Puede ser un gran momento de diversión, de encuentro y de transmisión de una tradición con tus hijos, para que, a su vez, ellos puedan jugar con sus amigos. ¡No te pierdas ese momento!

*<http://alimentaciontemprana.com.ar/juegos-con-los-chicos-volver-a-lo-basico/>*