

ARTÍCULO PARA PADRES 157

El poder del juego: cómo la diversión y los juegos ayudan a los niños a prosperar

Más que una simple oportunidad para la diversión, el juego es cosa seria en lo que respecta a la salud y el desarrollo de un niño. Desde el "no está... ¡acá está!", las tortitas con las manos y las escondidas hasta la rayuela, las muchas formas de jugar enriquecen el cerebro, el cuerpo y la vida del niño de maneras muy importantes.

El informe clínico de la American Academy of Pediatrics titulado, *"El poder del juego: su función pediátrica para mejorar el desarrollo de los niños pequeños"* (en inglés) explica cómo y por qué jugar con ambos padres y otros niños es fundamental para formar mejores cerebros, cuerpos y vínculos sociales que prosperen; todas estas cosas son importantes en el mundo actual. La investigación muestra que jugar puede mejorar las capacidades de los niños para planificar, organizar, llevarse bien con los demás y regular sus emociones. Además, el juego ayuda con el lenguaje, las destrezas matemáticas y sociales e incluso ayuda a los niños a sobrellevar el estrés.

Receta para jugar

Pese a sus muchos beneficios, las estadísticas muestran que la cantidad de tiempo que los niños tienen para jugar ha estado disminuyendo desde hace décadas. Los horarios familiares y escolares sumamente estructurados, padres que trabajan cada vez más fuera del hogar, menos lugares seguros para jugar y el aumento del uso de los dispositivos digitales y el tiempo ante las pantallas son algunas de las razones. Por ejemplo: la investigación muestra que un niño en edad preescolar promedio mira ¡4 horas y media de televisión por día!

Para ayudar a que el juego siga siendo una parte fundamental de la infancia, los pediatras podrían empezar a emitir "recetas para jugar" en cada visita de control hasta los 2 años de edad. Además, los pediatras pueden recomendar a los padres que busquen programas de cuidado infantil o preescolares que incluyan el juego en la forma de aprendizaje.

Ideas específicas por edad para aprender jugando

El aprendizaje se estimula mejor al utilizar los instintos naturales del niño de jugar en vez de estimularlo sólo por factores externos como las calificaciones. A medida que participan activamente en el mundo y lo descubren con alegría, los niños adquieren habilidades del Siglo XXI que cada vez más requieren de trabajo en equipo e innovación.

La AAP insta a los padres a utilizar el juego como método para alcanzar los hitos de salud y del desarrollo de su hijo desde el momento del nacimiento. Estos son algunos ejemplos de cómo hacerlo:

Del nacimiento a los 6 meses

- El aprendizaje divertido puede comenzar con la primera sonrisa del bebé. Responder con una sonrisa suya es una manera de jugar que, además, enseña al bebé una habilidad socioemocional fundamental: "Puedes llamar mi atención y obtener una sonrisa mía cuando quieras: tan solo tienes que sonreír".
- Imite los gorjeos y balbuceos de su bebé y mantengan una "conversación" usando los sonidos del bebé como indicador.
- Muestre a su bebé objetos interesantes, como un juguete de colores brillantes. Permítale llevarse las cosas seguras a la boca para explorarlas y experimentar nuevas texturas.
- Coloque a su bebé en distintas posiciones para que pueda ver el mundo desde distintos ángulos.

De los 7 a los 12 meses

- Asegúrese de que su bebé cuente con un lugar seguro para gatear y explorar.
- Ofrezca a su bebé oportunidades de aprender que sus acciones causan un efecto: por ejemplo, cuando suelta un juguete y cae al suelo. Ponga algunos juguetes al alcance de su bebé para que pueda tomarlos y jugar con ellos.
- Use un espejo para mostrar a su bebé sus distintas expresiones.
- Jueguen a "no está... ¡acá está!": esconda su rostro detrás de las manos y vuelva a aparecer.

De 1 a 3 años

- Cuando elija guarderías y preescolares, busque los que ofrezcan tiempo de juego no estructurado. El aprendizaje divertido, en el cual los niños toman la iniciativa y siguen a su propia curiosidad, debería ser el punto de enfoque de la educación infantil temprana de alta calidad.
- Ofrezca a su hijo bloques de construcción, envases vacíos, cucharas de madera y rompecabezas. Los objetos sencillos y poco costosos constituyen algunas de las mejores formas de fomentar la creatividad de un niño. Recuerde: lo que enriquece a los niños es la presencia y la atención de sus padres y sus cuidadores, no los artefactos electrónicos sofisticados.
- Dé a su hijo oportunidades de jugar con otros niños de su edad. Esta es una buena edad para intentar tener un encuentro con otros niños para jugar supervisado por los padres.
- Ayude a su hijo a explorar su cuerpo mediante distintos movimientos, por ejemplo, caminar, saltar y pararse en una pierna.
- Ofrezca oportunidades para juegos de simulación, por ejemplo, simular estar bebiendo de un vaso vacío u ofrecer juguetes que permitan jugar a juegos de simulación.
- Lea regularmente a su hijo y junto a él. Fomente juegos de imitación basados en estos cuentos.
- Canten y jueguen con ritmos para que el niño pueda aprender y unirse a la diversión. Comience a presentarle algunos juegos adecuados para la edad, como Simón dice.

De 4 a 6 años

- Proporcione oportunidades para que su hijo cante y baile.
- Cuente a su hijo historias y hágale preguntas sobre lo que recuerda.

- Dé a su hijo tiempo y espacio para representar escenas imaginarias, roles y actividades.
- Permita a su hijo intercambiar entre juegos imaginarios y reales, por ejemplo, jugar a la casita y ayudar con las tareas del hogar.
- Programe tiempo para que su hijo interactúe con amigos y así practique la socialización y la formación de amistades.
- Aliente a su hijo para que pruebe una variedad de movimientos en un lugar seguro, por ejemplo, saltar, columpiarse, trepar y hacer volteretas.
- Limite el tiempo frente a las pantallas a un nivel saludable. Los medios adecuados para la edad pueden tener beneficios para los niños mayores, en especial si usted los mira con ellos y juegan juntos. Pero las interacciones sociales y los juegos en tiempo real son mucho mejores para los niños que los medios digitales para aprender.
- Anime a la escuela de su hijo a ofrecer recreos y enfoques de aprendizaje divertido además de formas más estructurados del aprendizaje como lectura, memorización y hojas de trabajo.

El juego como eliminador del estrés tóxico

Además de fomentar la salud y el desarrollo de un niño, el juego ayuda a fomentar relaciones seguras, estables y provechosas que protegen contra el estrés tóxico y generan la resiliencia socioemocional. La alegría mutua y la interacción cara a cara que ocurren durante el juego pueden ayudar al cuerpo a manejar el estrés, según la AAP. En un estudio, los niños de 3 a 4 años ansiosos debido al ingreso al preescolar tenían el doble de probabilidad de sentirse menos estresados si se les permitía jugar durante 15 minutos, en comparación con los compañeros de clase que escucharon un cuento.

Tipos de juego que puede combinar

Diferentes tipos de juego tienen distintos beneficios para los niños:

Juego con juguetes y objetos

Cuando juegan con un objeto, como un juguete, los bebés usan sus destrezas sensoriales y motrices para explorar sus propiedades y hacer “experimentos” como lo haría un pequeño científico. Para aprender si un objeto es sólido, por ejemplo, es probable que lo golpeen contra el piso. Además, los niños en edad preescolar usan los objetos para desarrollar ideas y conceptos abstractos como el simbolismo, usando una banana como un teléfono, por ejemplo, además de compartir y esperar su turno.

Juego físico

La diversión física, como el juego libre durante el recreo, ayuda a desarrollar las destrezas motrices, previene la obesidad infantil y fomenta la inteligencia emocional. La sutil emoción que provoca el tobogán en un patio de recreo, por ejemplo, permite al niño adquirir confianza para arriesgarse en un entorno relativamente seguro. Los juegos tales como pato-pato-ganso y la mancha (la lleva/pega pega) también ayudan a los niños a forjar otras habilidades socioemocionales tales como la empatía, ya que los niños

aprenden a tener cuidado de no lastimar a los demás golpeándolos demasiado fuerte, por ejemplo.

Juego al aire libre

El juego al aire libre es de particular importancia porque permite a los niños usar todos sus sentidos para forjar habilidades tales como la percepción espacial y el equilibrio. También puede mejorar la capacidad de atención del niño. Los estudios sugieren que los niños pequeños de países donde las escuelas destinan más tiempo para el recreo tienen más éxito académico a medida que crecen; no obstante, se estima que alrededor del 30 % de los niños de preescolar de Estados Unidos no tienen recreos.

Juego simulado

Este tipo de juego permite a los niños pequeños experimentar con distintos roles sociales y aprender a cooperar. Jugar a disfrazarse, a imitar y a juegos imaginarios también fomenta la creatividad y forja habilidades más complejas de negociación, comunicación y lenguaje (“Tú serás la maestra y yo el alumno”, podría decir un niño).

Recuerde...

Ofrecer a su hijo muchas oportunidades para jugar es una de las mejores maneras de ayudarlo a crecer y a convertirse en un adulto curioso, creativo, sano y feliz, equipado con las habilidades necesarias para nuestro mundo actual. La próxima vez que su hijo le pida que juegue con él o ella, ¡no pierda la oportunidad! Comparta la alegría del descubrimiento mientras se conectan entre sí y con el mundo a su alrededor.

(2018, 9 de junio). El poder del juego: cómo la diversión y los juegos ayudan a los niños a prosperar. *Healthychildren.org*. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/fitness/Paginas/Caution-Children-at-Play.aspx>

Fuente American Academy of Pediatrics (Copyright © 2018)