
Familias que Juegan

Serie Crianza Respetuosa



Familias que juegan

Juego libre con propósito

El juego como tal es fácil de reconocer pero difícil de definir. Es una situación social que ha sido históricamente más relacionada con la infancia. Algunos autores visualizan el juego como el mecanismo a través del cual la especie humana se las agencia para afrontar un mundo siempre cambiante.

La investigación ha dado con hallazgos fundamentales en cuanto a la identificación de los beneficios de distintas formas de juego, a la hora de hablar sobre desarrollo humano integral e interés superior de las niñas y los niños.

El juego libre sobresale como un catalizador de habilidades y capacidades en las niñas y los niños como las siguientes:

- 🚲 El uso de la imaginación.
- 🚲 Fomento de la creatividad.
- 🚲 Aumento de confianza y de autoconocimiento.
- 🚲 Habilidad para negociar.
- 🚲 Desarrollo de nuevas formas de resolver los conflictos.
- 🚲 Desarrollo de flexibilidad para resolver los problemas.
- 🚲 Convivencia pacífica.



Hay circunstancias que han ido subestimando el rol del juego y así, retirando el juego libre de las instancias que tienen que ver con el desarrollo de las niñas y los niños:

- **En primer lugar**, el sentir que cada vez hay más peligros y riesgos a la hora de jugar en ambientes externos.
- **En segundo lugar**, la estructuración cada vez mayor de las actividades de las niñas y los niños. El juego estructurado suplantando el lugar del juego libre, y los espacios de juego libre cada vez más reducidos, son circunstancias que tienen que ver con la sobrecarga en las actividades para las niñas y los niños elegidas desde contextos adultos.

Sin embargo recuerda: El juego está contemplado como un derecho humano, y se encuentra en el artículo 31 de la Convención de los Derechos de las Niñas y los Niños por parte de las Naciones Unidas, se recalca la importancia del juego como ente socializador esencial en el desarrollo de todas las personas.



Beneficios del juego

Los beneficios de jugar son incontables. Algunos de ellos son los siguientes:

-  **Beneficios cognitivos.** El juego ayuda a las niñas y los niños a adaptarse al ambiente escolar, a aprender conductas y desarrollar habilidades para resolver problemas.
-  **Beneficios creativos.** El juego libre permite desarrollar el cerebro, más que el juego estructurado con reglas predeterminadas. En el juego libre, las niñas y los niños experimentan nuevos roles y experiencias.
-  **Beneficios emocionales.** El juego permite a las niñas y los niños crear y explorar un mundo que puedan controlar, superando miedos mientras ensayan roles adultos, a menudo en colaboración con sus pares o sus cuidadores/as. A medida que las niñas y los niños dominan estos mundos, el juego les permite adquirir nuevas habilidades que les provee de un acervo de confianza y resiliencia necesaria para enfrentar retos en el futuro.
-  **Beneficios físicos.** El juego construye cuerpos activos y saludables. Con una prevalencia muy acelerada de la obesidad infantil, el juego es un factor protector. Ayuda a controlar el peso, desarrollar músculos y contribuye al funcionamiento saludable del sistema cardiovascular, hormonal y el sistema inmunológico. De esta manera, las niñas y los niños ganan confianza y desarrollan sus habilidades para realizar juegos con sus amigas y amigos.
-  **Beneficios sociales.** El juego asiste en el desarrollo de fuertes habilidades sociales. Las niñas y los niños no se vuelven socialmente competentes a través de las personas adultas que les dicen cómo comportarse. Más bien desarrollan estas habilidades a través de interacciones significativas con sus pares donde aprenden lo que es aceptable y lo que no. Las niñas y los niños aprenden rápidamente que para poder continuar con su juego, necesitan ajustarse también a los deseos de otros/as jugadores.

- Jugar con los pares promueve la más importante habilidad: la comunicación. La investigación sugiere que el lenguaje de las niñas y los niños es más sofisticado entre más jueguen con otras niñas y niños, que cuando juegan con personas adultas.
- Los beneficios del juego libre no son sustituidos por los juegos electrónicos, aunque está claro que estos últimos traen también otro tipo de habilidades cognitivas. Todo es cuestión de balance entre lo que estos juegos representan sin perder espacios al aire libre donde las niñas y los niños creen sus tramas y personajes propios.
- El juego libre contempla la creación de vínculos entre pares y vínculos familiares, lo cual no es sustituido por ninguna otra actividad.

**AUMENTA
su confianza**

**Disfruta la
oportunidad**
de negociar

Fortalece su
Autoconocimiento

**APRENDE
a resolver**
NUEVOS
retos

Desarrolla
tu creatividad



Beneficios del trabajo con niñas y niños a través del juego

Siendo el juego tan versátil, se ha tomado de los espacios de tiempo libre para usarlo como herramienta en el aprendizaje, en el trabajo y en las comunidades. A continuación se presentan las ventajas del juego para el trabajo con las niñas y los niños:

- 🚲 El juego genera una confianza en la niña y el niño.
- 🚲 Las interacciones entre niñas y niños son esencialmente no competitivas.
- 🚲 El contenido y la intención son definidos para la niña o el niño.
- 🚲 Rescata la individualidad de cada niña y cada niño.
- 🚲 Es parte del respeto a las niñas y niños.
- 🚲 Empodera a las niñas y los niños.

Pero no sólo las personas menores de edad se ven beneficiadas por el juego, las dinámicas de juego son tan versátiles que traen beneficios a cualquier persona de cualquier edad. Al jugar el cerebro reacciona de forma más completa, integrando varios conocimientos, sensaciones y sistemas a la vez.

**Aprender
a través del juego**
a considerar
otros puntos de vista



¿Qué impacto tiene la restricción de juego libre en la niñez?

Las consecuencias de visualizar el juego libre como una pérdida de tiempo y sobrecargar los primeros años de vida con actividades estructuradas tienen consecuencias directas en la sociedad que estamos construyendo.

Cuando a las niñas y los niños se les prohíbe este derecho, se construye una sociedad individualista, con personas más rígidas, incapaces de negociar, de crear soluciones a los problemas y de contemplar perspectivas diferentes en las situaciones.

El hecho de contar con juegos planificados, estructurados y lejos de ser planteados por las niñas y los niños está teniendo consecuencias muy negativas en el desarrollo humano. Algunas de ellas se describen a continuación:

- **Reducción de competencias sociales:** Quitar oportunidad a las niñas y los niños para jugar al aire libre restringe la posibilidad de socializar espontáneamente con las otras niñas y niños de su edad.
- **Tiempos de atención reducidos:** Debido al énfasis puesto por los sistemas educativos en el logro académico y el aumento del currículum, a muchas niñas y niños les está siendo difícil sobrellevar demasiadas horas de atención para aprendizajes en la escuela. Las rutinas son sumamente largas y estresantes para las niñas y los niños y no tienen espacios donde puedan elegir el juego o la actividad que desean realizar.
- **Fragilidad en la niñez.** La falta de juego libre restringe a las niñas y los niños de los retos necesarios para crear sus propias estrategias para lidiar con las incertidumbres.

- **Aspectos de salud:** Las niñas y los niños alrededor del mundo enfrentan problemas de obesidad debido al sedentarismo.
- **Ansiedad y depresión:** El juego al aire libre con la naturaleza es una de las formas más directas para experimentar felicidad en la experiencia humana, lo cual libera de ansiedad y depresión.
- **Disminución en la creatividad y la imaginación:** Las niñas y los niños que han sido restringidos para jugar al aire libre se vuelve extremadamente cautelosos, lo cual tiene un impacto en la habilidad para encontrar soluciones creativas a los problemas.
- **Inflexibilidad:** El no tener acceso a juego libre impide lidiar efectivamente situaciones inesperadas y nuevos ambientes.

Las niñas y los niños necesitan espacios de juego libre en los espacios informales y también necesitan la inclusión de juego libre en espacios formales: educativos y de aprendizaje.

Beneficios de la metodología del juego

- El juego es una actividad libremente elegida, donde las personas participan en el nivel que deseen y bajo las condiciones que deseen.
- Otorga el permiso de transgredir normas de vida internas y externas.
- Es un satisfactor de necesidades humanas de afecto, comprensión y cercanía.
- Abarca la dimensión individual y colectiva.
- Tiene incidencia en los ámbitos social, cultural y político.
- Introduce el cuerpo como un eje central en el aprendizaje de nuevos comportamientos y nuevas ideas.

¿Por qué **jugamos?**

Influencia positiva en los factores neurotróficos (BDNF, que fertilizan el desarrollo cerebral al favorecer la supervivencia de las neuronas y la obtención de mejores competencias emocionales, en cuenta, el manejo del estrés).

“Si nosotros no jugamos nuestras celulas cerebrales se harán rígidas y nuestra flexibilidad de pensamiento será reducida”.

(Panksepp, 1998 ; Hughes 2001; Brown 2009. Citados por Brown y Patte, 2013, p. 147)

Juego libre activa los lóbulos frontales del cerebro al permitirle a la niña y el niño disfrutar tres emociones positivas - felicidad, calma y satisfacción - de forma simultánea.

Reconocen las particularidades que les hacen únicas y valiosas como grupo



Bibliografía

-Brown, F y Patte, M. (2013). Rethinking Children's Play. New Childhoods Series. Bloomsbury.



Somos Familia®

