Ctrl + A

Alondra Rodríguez Martínez #15

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/fitness/Paginas/Caution-Children-at-Play.aspx>

<https://www.mindicsalud.com/blog/importancia-del-juego-en-los-ninos>

<http://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2018/04/El-Juego-Infantil-y-su-Importancia-en-el-Desarrollo.pdf>

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

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.

Ctrl + J. Justifica el texto.

# 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.

Ctrl + O. Da formato al texto seleccionado.

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.

El juego tiene ese aspecto lúdico y placentero para los niños a la vez que interviene de forma decisiva en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de la afectividad y su socialización. A través del juego, el niño va conociendo su entorno: identifica formas, colores, sonidos, experimenta con su propio cuerpo… y al mismo tiempo le sirve para expresar sus emociones, aumentar la seguridad en sí mismo y desarrollar diferentes aptitudes, como la destreza manual, el lenguaje, la atención y la memoria.

A su vez, el juego será el modo de entrar en contacto con otros niños y adultos, por lo que se convertirá en un soporte esencial en las relaciones sociales. Le permitirá diferenciarse, aprender y valorar el punto de vista de los demás, y comenzar a respetar normas y reglas fundamentales para la convivencia. Todo ello dentro de un proceso evolutivo marcado por la edad y las características individuales de la maduración psicomotriz de cada niño, que determinarán el tipo de juguete y la forma de jugar.

Alguna vez me han preguntado en consulta, ¿es bueno que intervenga en los juegos de mis hijos?

No sólo es positivo, sino que nos ofrece una oportunidad inmejorable para compartir con ellos todos los aspectos de su evolución, además de fomentar las relaciones familiares. A través del juego estrechamos los lazos afectivos y la comunicación familiar.

Sigmund Freud decía muy acertadamente:

“Un niño juega no solo para repetir situaciones placenteras, sino también para elaborar las que le resultaron dolorosas o traumáticas”. La ludoterapia es un elemento bien importante para muchos tratamientos, y, en ese sentido, en la medida en que el juego permite aflorar una gran cantidad de situaciones que angustian a los niños, va a servir muchísimo como terapia.

Beneficios del juego infantil:

Es indispensable para la estructuración del yo.

Le permite al niño conocer el mundo que lo rodea y adaptarse a él. Pensemos en cómo las situaciones del juego van creando en el niño mecanismos adaptativos que hacen que lo ejecute cada vez más fácilmente y con menos estrés, con dominio creciente del entorno.

Es fundamental para que el niño aprenda a vivir.

Ese es uno de los aprestamientos principales que tiene esta connotación lúdica.

Ctrl + T. Centra el texto.

El juego como medio educativo es un elemento muy significativo, porque:

Enriquece la imaginación; se sabe, y los pedagogos lo tienen muy claro, que el juego aporta mucho en el proceso creativo.

Desarrolla la observación, ejercita la atención, la concentración y la memoria.

Los juegos no tienen que ser elaborados ni complejos. Esta es una de las cosas bonitas de los niños, que muchas veces los juegos más elementales y simples tienen una connotación importantísima, por ejemplo, cuánto disfruta el niño montado a caballo en un palo de escoba, o arrastrando a su hermana en una caja de cartón, frente a otras cosas de la modernidad, que no le despiertan una atención tan grande.

En ese sentido, el desarrollo, la imaginación, la observación, el progreso en la atención y la memoria son factores que posteriormente serán transferidos a situaciones no lúdicas, las cuales enriquecen la mente del niño y lo preparan para la vida académica y laboral.

El mismo estudio puede tener una aproximación lúdica; hay escuelas del pensamiento pedagógico que hablan de aprender jugando y de cómo se facilita el proceso de aprendizaje cuando se introduce la lúdica. El niño, de una forma graciosa y libre, va absorbiendo perfectamente una cantidad de conocimientos. Lo que así se aprende, persiste.

El ensayista francés Michel de Montaigne afirmó: “Los juegos infantiles no son tales juegos, sino sus más serias actividades”. Ojalá que los soldados de la patria tomaran tan en serio su papel como lo toman los niños al considerarse soldados en sus juegos, absolutamente convencidos de que lo son. La imaginación se ejercita y, para ellos, un balde no es un balde, sino un casco. Cualquier objeto cotidiano adquiere una representación subjetiva que enriquece sus procesos imaginativos.

El juego permite tres funciones básicas de lamaduración psíquica:

La asimilación.

La comprensión.

La aceptación de la realidad externa.

El juego favorece:

La sociabilidad temprana.

Las habilidades de comunicación social (asertividad)

El primer juego fundamental entre la madre y el niño es el acto de amamantar; en él se establece una sinfonía de miradas y de comunicación: la mano coqueta y juguetona del niño que aprieta y suelta el seno, lo vuelve a coger, mira a su madre y sonríe… todos aquellos vínculos que aparecen y que, dentro de la connotación de la relación afectiva madre-hijo, van mucho más allá de las inmensas bondades nutricionales de la leche materna y tienen que ver con la lúdica desde etapas muy tempranas. Es así como se forma el vínculo afectivo y como aparece la noción de apego que va a acompañar toda la vida a la madre por sus hijos, hasta el punto que “nadie hace por un sueldo lo que una madre hace gratis”, como afirma un sabio aforismo.

El descubrimiento de su propio cuerpo para el niño es un juego; primero lo hace con sus manos, empieza a jugar con ellas, es un descubrimiento inmenso para él saber que puede pasar las manos por sus ojos, que puede moverlas y que cuando está cansado se las chupa y descansa; esta connotación de estimulación autoinfligida es fundamental y esto lo ve uno en niños de 4 a 5 meses que no solo se chupan las manos, sino el dedo gordo del pie y todo lo que esté a su alcance, dentro de la fase oral del desarrollo, en la cual la boca es un elemento determinante para el conocimiento del niño, pues, mediante su utilización, va a saber qué es frío, qué es caliente, qué es blanco o qué es duro.

Ctrl + D. Alinea el texto a la derecha.

Shift+Control+V. Para pegar un texto sin formato.

Numerar páginas: Menú insertar, ficha encabezado y pie de página, número de página.

Ctrl + G. Guarda el documento.