

JUEGOS PARA PROMOVER LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Dr. Joel Rico Castillo¹

¹Pediatra de Capítulo Irapuato

Bol Col Ped Gto 2023;1(3):24-26

"El juego es el trabajo del niño"

Jean Piaget.



Solemos decir a los niños, que vayan a jugar, cuando los vemos aburridos, o haciendo alguna pregunta que en ese momento no podemos o no queremos responder. Pero lo cierto es que, sin saberlo, estamos cumpliendo con una de las acciones fundamentales para su desarrollo físico y mental.

El juego por definición es una forma natural de expresión de los niños, en la que interrelacionan todos los sentidos generando hábitos tanto intelectuales y físicos que conllevan un aprendizaje para descubrirse a sí mismo y a su entorno, y por regla debe producir placer y diversión,

Fisiológicamente es una actividad que se realiza sin un fin "útil", para eliminar el exceso de energía. Psicológicamente, es una actividad espontánea y desinteresada con el objetivo de cumplir para superar un obstáculo. Y socialmente se refiere a una acción espontánea efectuada dentro de límites de espacio y tiempo

determinados ⁽¹⁾ ⁽²⁾.

Como ya se ha mencionado en artículos previos, los tres primeros años de vida son fundamentales para que el cerebro tenga un adecuado desarrollo y es en este tiempo que los padres juegan un papel muy importante para que sus hijos desarrollen los estadios evolutivos establecidos por Jean Piaget: estadio sensoriomotor (entre 0 y 2 años de edad), estadio preoperacional (entre los 2 y 6 años) y el estadio en las operaciones concretas (entre 6 y 12 años de edad). (El juego en el desarrollo infantil). A partir de los 2000, ha habido un cambio a favor del aprendizaje basado en el juego como parte de la educación temprana en muchos países, centrado en dos tipos: el juego guiado y el juego libre ⁽²⁾.

Los juegos de ejercicio, propios del estadio sensoriomotor y por lo tanto de los primeros 2 años de vida, son aquellos que residen en reproducir una y otra vez una acción por el placer de obtener el resultado inmediato y que involucra objetos y/o personas: arrastrarse, gatear o caminar para alcanzar un objeto, balancearse, morder, agitar, lanzar o dejar caer un objeto, sonreír, tocar la mano de un adulto, esconderse, jalar de una cuerda para acercar un objeto, intentar activar un juguete después de una demostración, imitar gestos, colocar cubos encima de otros. Con lo que se obtienen varios beneficios,

como desarrollo sensorial, coordinación de movimientos, desarrollo de equilibrio estático y dinámico, comprensión de su entorno, auto superación, interacción social y coordinación óculo manual.

El juego simbólico (estadio pre operacional) y que se da de los 2 a los 6 años de edad, es aquel que consiste en simular situaciones, objetos y personajes que no están presentes en el momento del juego, tiene como beneficios comprender y asimilar el entorno que nos rodea, aprender y practicar conocimientos sobre los roles establecidos en la sociedad adulta, desarrollar lenguaje, así como favorecer la imaginación y la creatividad.

En este periodo se produce la inclusión de nuevos personajes de ficción en sus roles y disminuye el juego de ficción referido a acciones cotidianas realizadas en casa. Incluyen ya una secuencia de acciones (el médico va en la ambulancia, ausculta al paciente, pone una inyección). Inicialmente son de tiempo breve y aislados con objetos reales para luego cambiar los roles, donde los muñecos tienen un papel activo y ya con argumentos más amplios y detallados, que indica una mejora en las habilidades de comunicación, incrementando la complejidad de los temas y la relación con iguales, así como con los adultos, planificando su juego e improvisando soluciones, que se irán definiendo conforme incrementen su lenguaje. Construcción de torres de cubos más altas, armar rompecabezas sencillos

también son ejemplos de juegos en este periodo del desarrollo infantil.

Y finalmente el juego de operaciones concretas o de reglas (6 a 12 años) donde pueden o no participar los adultos, y en los que su objetivo principal ya no sólo es empezar un juego nuevamente, sino ganar. Los beneficios que aporta el juego de reglas son los siguientes entre otros: que son elementos socializadores que enseñan a los niños y niñas a ganar y perder, a respetar turnos y normas y a considerar opiniones o acciones de otro individuo, niño o adulto. También fundamentales en el aprendizaje de los diferentes conocimientos y habilidades, que favorecerán el desarrollo del lenguaje, la memoria, el razonamiento, la atención y la reflexión.

Así, tenemos que el juego tendrá **aportaciones al desarrollo cognitivo**: por ejemplo, jugar con una granja, animales, figuras cuyos nombres se los dirá a un adulto (padres o cuidadores) o a otro compañero de juego. **Apportaciones al desarrollo social**: jugar al médico, la tiendita, el supermercado, por ejemplo. **Apportaciones al desarrollo emocional**: en el que el niño decide la historia de los personajes involucrados en el juego con hechos de la vida diaria, reproducción de cuentos y situaciones ficticias pero apoyadas en conocimientos ya adquiridos. **Apportaciones al desarrollo motor**: estimular el gateo y la deambulacion para llegar a un objeto y agarrarlo, el uso de triciclo o bicicleta, son algunos ejemplos.

Desde los primeros meses de edad el adulto está presente en los

juegos de interacción, con lo que el niño disfruta de la atención que le presta, y los adultos quedan satisfechos viendo que el niño se divierte, se sonríe y está feliz, con lo que establecen un lazo afectivo muy importante para su vida futura, teniendo un rol de mediador entre el juego y el desarrollo de los niños, favoreciendo-no sustituyendo- la decisión del niño, así como la expresión y la comunicación; creando

un ambiente relajado, de libertad y de apoyo si es necesario, pero sin sobreprotegerlo.

Entonces el adulto tiene que adaptarse al niño, entender que el juego no es una tarea, que el niño no necesariamente tiene que mantenerse activo durante el tiempo que dure, dar el tiempo necesario para jugar exclusivamente con el niño, respetando su individualidad y sobre todo, que el juego sea placentero para ambos ⁽²⁾.

BIBLIOGRAFÍA

1. *DeporVida*. *Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*. *Revista trimestral* Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053 Año 18, No. 3, pp. 143-151, julio-septiembre 2021. Edición 49.
2. *María Dilia Mieles-Barrera, Elda Cerchiaro-Ceballos, Ana Lucía Rosero-Prado*. Consideraciones sobre el sentido del juego en el desarrollo infantil. *Praxis* 16(2), 247-258. Julio - diciembre de 2020.
3. 2018-2021 CEDJE / APRENDIZAJE BASADO EN EL JUEGO.