

JUEGOS PARA PROMOVER LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Dr. Joel Rico Castillo¹

¹Pediatra Hospital Materno Infantil Irapuato, Capítulo Irapuato

Bol Col Ped Gto 2023;1(1):41-43

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha planteado que la actividad física es uno de los factores más importantes para disminuir riesgos de contraer enfermedades como son la obesidad e hipertensión arterial, que a su vez pueden generar alteraciones a nivel del cerebro, corazón y riñón que pueden llevar a la muerte.

Así, los primeros 3 años de vida son fundamentales para que el niño adquiera hábitos saludables que disminuyan dichos riesgos, que deben incluir al juego para promover tanto la salud física como mental y cuyo tiempo e intensidad dependerán de la edad, siendo primordial que el niño se divierta (1,2).



De esta manera, es un objetivo de primer orden en la sociedad actual el fomentar una educación que cree ambientes saludables que desarrollen habilidades para la vida futura del niño y el adolescente y por lo tanto, fortalecer estilos de vida saludables (físicos y mentales), mejorando las interacciones sociales como cooperación, comunicación, liderazgo, disciplina, trabajo en equipo, la concentración y la memoria.

De ahí, que la salud tanto física como mental debe ser objeto de educación, e incorporarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje; debe iniciarse en el hogar y continuarse en los centros educativos (2), y que debe incluir el juego como parte de esas actividades.

El juego va a permitir que los niños interactúen de manera activa con el mundo que los rodea. Mientras se divierten, trabajan aspectos fundamentales de su desarrollo, así como perfeccionamiento de aptitudes motoras, cognitivas, sociales y emocionales, y por lo tanto el desarrollo de la salud mental de tu hijo ¡y de la tuya también! (3)

Los niños que juegan habitualmente con sus padres, tienen menos probabilidades de padecer ansiedad, depresión, agresividad y problemas de sueño, contribuyendo a reforzar los vínculos con tu hijo (4,5).

Los seres humanos de todas las edades necesitamos divertirnos como una actividad imprescindible para la salud mental. Es por esto que el juego se considera un derecho universal para los niños y más aún para la generación de infantes que ha vivido el confinamiento por la pandemia de la COVID-19. Es necesario adecuar los espacios y el nivel de interacción entre las personas de acuerdo con el nivel de riesgo de contagio de COVID-19 utilizando las medidas de prevención y los

protocolos de salud (4,5).

La Academia Americana de Pediatría señala que el juego ayuda a desarrollar estructuras cerebrales que intervienen en el desarrollo de estrategias de aprendizaje, de relaciones sociales y de manejo del estrés. Todo esto se logra porque el juego es una actividad voluntaria, divertida y espontánea que se puede realizar en espacios que son conocidos por el niño y después extenderse a nuevos entornos que le ayuden a desarrollar su capacidad cerebral (4,5).

Los juegos incluyen una gran variedad de actividades que permiten el desarrollo de diferentes capacidades mentales, emocionales y físicas. Por ejemplo, los juegos con objetos les permiten conocer diferentes sensaciones táctiles, visuales, auditivas, etc. Todo esto ayuda a desarrollar habilidades motoras básicas, favorece el hábito de una vida más activa, y previene el inicio de enfermedades crónico-degenerativas como la obesidad desde la etapa infantil (4,5).

Se ha visto que cuando los niños viven ambientes familiares y sociales hostiles y no tienen acceso al juego, se puede alterar su desarrollo físico y mental, lo que aumenta el riesgo de que desarrollen comportamientos agresivos, depresivos, con baja autoestima y con riesgo de suicidio. Si a pesar del ambiente social adverso, los padres favorecen los espacios de juego junto con sus hijos, las actividades lúdicas pueden regular la respuesta física ante el estrés y evitar los desenlaces

adversos para la salud infantil (6).

En esta sección publicaremos en forma trimestral sugerencias de juegos para favorecer la convivencia infantil entre pares de la misma edad y con sus cuidadores adultos.

Ayudemos a que la niñez viva plenamente esta etapa para que se conviertan en adultos sanos con lindos recuerdos de sus juegos infantiles.



BIBLIOGRAFÍA

1. Ruiz-Jaramillo MC. Efectos cardiovasculares del sedentarismo y de la actividad física. En: Riesgo cardiovascular: el nuevo reto de la atención pediátrica. México, Editorial ZarPra. 2022.
2. Directrices de la OMS sobre la actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020.
3. Rodríguez-Torres AF, Rodríguez-Alverar JC, Guerrero-Gallardo HI, Arias-Moreno ER, Paredes-Alverar AE, Chávez-Vaca VA (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev Cubana Med Gen Integ 36(2):e1535. Acceso el 5 de febrero de 2023, disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

4. Importancia del juego para la salud física y mental. Gobierno Nacional de Paraguay. Acceso el 5 de febrero de 2023, disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/23266/importancia-del-juego-para-la-salud-fisica-y-mental.html#:~:text=El%20juego%20en%20todas%20las,la%20pandemia%20del%20COVID%2D19.>
5. Salud Pública recuerda la importancia del juego para la salud física y mental. Acceso el 5 de febrero de 2023, disponible en: <https://www.lanacion.com.py/pais/2021/06/07/salud-publica-recuerda-la-importancia-del-juego-para-la-salud-fisica-y-mental/>
6. Por qué el juego refuerza la salud mental de tu hijo. Acceso el 5 de febrero de 2023, disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/por-que-juego-refuerza-salud-mental-de-tu-hijo>