

# REAPRENDIENDO A JUGAR: ¿CÓMO CONECTAR CON TUS HIJOS A TRAVÉS DEL JUEGO?

Dra. María José Martínez Carreño<sup>1</sup>, Dr. Joel Rico Castillo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pediatra de Capítulo Celaya

<sup>2</sup>Pediatra de Capítulo Irapuato

*Bol Col Ped Gto 2023;1(4):20-22*

El juego es una parte fundamental en el desarrollo de los niños. No solo les brinda diversión y entretenimiento, sino que también desempeña un papel esencial en su crecimiento cognitivo, social y emocional.<sup>1</sup> Sin embargo, en la era digital y con agendas apretadas, a menudo los padres nos enfrentamos al desafío de conectarse con nuestros hijos de manera significativa. Este artículo explora la importancia del juego en la crianza de los hijos desde la perspectiva de un pediatra y ofrece estrategias para reconectar con los niños a través del juego.

## I. El papel crucial del juego en el desarrollo infantil

El juego es más que una simple actividad para mantener a los niños ocupados. Según el Dr. Stuart Brown, un destacado investigador en el campo del juego, el juego es esencial para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. A través del juego, los niños exploran el mundo que los rodea, aprenden a resolver problemas, desarrollan habilidades sociales y emocionales, y adquieren creatividad.<sup>2</sup>

Investigaciones recientes han demostrado que el juego también contribuye a reducir el estrés y la ansiedad en los niños. El juego

promueve la liberación de endorfinas, lo que a su vez mejora el bienestar emocional. Por lo tanto, es crucial que los padres reconozcan la importancia del juego en la vida de sus hijos.<sup>3</sup>

## II. Desafíos modernos: tiempo y tecnología

En la sociedad actual, los padres a menudo se sienten presionados por el tiempo y las demandas laborales. Además, la tecnología ha llevado a que los niños pasen más tiempo frente a las pantallas que jugando al aire libre o con sus padres. Este cambio en la dinámica del juego puede tener consecuencias negativas en el desarrollo infantil.<sup>5</sup>

## III. Tips para conectar a través del juego<sup>4</sup>

1. *Establece tiempos específicos para el juego:* dedica tiempo exclusivo para jugar con tus hijos. Establecer una rutina de juego puede ser beneficioso para ambas partes, ya que crea un sentido de anticipación y compromiso.

2. *Participa activamente:* cuando juegues con tus hijos, involúcrate activamente en el juego. Pregúntales sobre sus

intereses y preferencias y adapta el juego en consecuencia. Esto muestra que valoras sus ideas y opiniones.

3. *Limita el tiempo de pantalla:* aunque la tecnología es parte de la vida moderna, es esencial establecer límites en el tiempo de pantalla. Anima a tus hijos a participar en actividades al aire libre y de juego sin pantallas.

4. *Explora diferentes juegos:* no te limites a un solo tipo de juego. Prueba juegos de mesa, actividades al aire libre, manualidades, y cualquier otra actividad que fomente la creatividad y el aprendizaje.

5. *Libera tu imaginación y tu creatividad:* al jugar con tus hijos, no impongas reglas rígidas. En lugar de eso, anímalos a usar su imaginación y creatividad. Esto fomentará su pensamiento crítico y resolución de problemas.

El juego es un componente fundamental en la vida de un niño, y los padres desempeñan un papel esencial en la promoción de un juego significativo y enriquecedor. A través del juego, los padres podemos conectarnos con nuestros hijos, fortalecer sus relaciones y apoyar su desarrollo integral. En un mundo cada vez más ocupado y tecnológico, es crucial que prioricemos el tiempo de

juego como una inversión en el futuro de nuestros niños. Reconectar a través del juego es una forma efectiva de fortalecer los lazos familiares y nutrir su desarrollo.<sup>6</sup>

A medida que nos esforzamos por ser padres conscientes y comprometidos, recordemos que el juego no solo es una actividad para niños, sino una puerta de entrada a su mundo, sus emociones y sus pensamientos. Al reaprender a jugar con nuestros hijos, estamos construyendo un futuro más saludable y feliz para ellos. Acercate a tu pediatra para recibir consejos sobre cómo jugar con tus hijos.

#### BIBLIOGRAFIA:

1. García, P. S. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la Educación*. <https://hal.science/hal-02516612/>
2. Mieles-Barrera, M. D., Ceballos, E. C., & Prado, A. L. R. (2020). Consideraciones sobre el sentido del juego en el desarrollo infantil. *Praxis*, 16(2), 247-258. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8071023>
3. Cerisola, A. (2019). El poder del juego: el rol del pediatra para promover el desarrollo en niños pequeños. *Archivos de pediatría del Uruguay*, 90(1), 25-28. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://www.scie.lo.edu.uy/pdf/adp/v90n1/1688-1249-adp-90-01-25.pdf>

4. Hernandez, D. E. S., & del Socorro Silva, M. (2021). Juegotecas integrales: espacio de encuentro educativo y recreativo entre padres e hijos. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 25(1), 334-355.  
<https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1317>
5. Sanz Cano, P. J. (2019). El juego divierte, forma, socializa y cura. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 307-312.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322019000300022&script=sci\\_arttext&lng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322019000300022&script=sci_arttext&lng=en)
6. Monzón, E. (2020). El Juego y su importancia en el desarrollo psicológico del niño.  
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/28653>