

Una necesidad más que un capricho

La búsqueda de un hueco en la jornada para jugar con los hijos es casi tan importante para su desarrollo como una adecuada alimentación.

Sin embargo, jugar con nuestros hijos no es tarea fácil. A algunos padres y madres les puede resultar tedioso y muchas veces comporta un esfuerzo extra en una vida en la que cada día está más presente el estrés y menos el tiempo libre. Especialmente importante es **el juego hasta los tres años de edad**, dado que en ese periodo de tiempo niños y niñas juegan menos entre sí —al principio porque son demasiado pequeños— y prefieren a sus progenitores para explorar el mundo del juego.

En esta línea, diversos estudios demuestran que las familias que han hecho del juego una base de unión en la infancia han tenido menos problemas en la turbulenta etapa de la adolescencia. Pero se pueden tener muy buenas intenciones y no saber cómo hacer ese encuentro atractivo y beneficioso.

→ EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Las conductas lúdicas se producen desde el mismo momento del nacimiento. Hasta los 8 meses, con su cuerpo y, esporádicamente, con algún artículo familiar los que acapara su atención. A partir de los 9 meses, todo lo que alcanza su mano es un juguete y cuando ve que es capaz de actuar sobre él, repite la maniobra.

El papel de los padres

- Padres y madres han de tener plena confianza en la capacidad de su hijo para jugar, y cederle la iniciativa.
- Deben observar al pequeño hasta llegar a entender en qué consiste el juego. Si no se logra, imitarle.
 - Hay que tratar de jugar siempre a su misma altura, en el suelo o en su mesa.
 - Es importante respetar el tiempo destinado a jugar. Aunque sea sólo media hora al día, durante ese

tiempo no debe haber nada más. Tampoco el bebé debe tener otras necesidades: ni hambre ni sueño.

- Se puede orientar el juego, si es necesario, pero jamás imponer las reglas.

Los juegos

- La imitación es básica. Pueden pasar minutos repitiendo sonidos, palmas y movimientos fáciles.
- Cuando tienen en torno a doce meses, triunfa el escondite y la persecución a gatas, tanto del niño o niña como del adulto.
- Se fijan en la pelota, que les acompañará de muy diversas formas en futuros juegos. Ha de ser suficientemente grande como para que no les quepa en la boca.
- Introducir y sacar objetos en una caja les resulta mucho más divertido si les están mirando y aprobando sus aciertos.

Los juguetes

- El mejor juguete en los primeros meses, aunque suene a tópico, son su padre y su madre.
- A medida que suman días, los regalos que no ocupan más de unos segundos de atención empiezan a suscitar su curiosidad, pero les aburren pronto.



→ HASTA LOS TRES AÑOS

El 60% del tiempo que un niño permanece despierto en estas edades lo dedica a jugar, o al menos así debería ser. Esta puntualización es la llamada de atención de la Asociación Española de Pediatría, que advierte de que nuestros hijos están viendo reducido su tiempo de juego para ocuparlo en un ocio mucho más pasivo, basado en la tele o los videojuegos. También en esta franja de edad, aunque median juguetes, es imprescindible la presencia de un adulto. El niño o la niña todavía no requiere a sus iguales para entretenerse; podrá compartir espacio e incluso juguete con otros niños, pero no forman parte de su juego.

El papel de los padres

- Ahora el propio juego o los juguetes adquieren importancia, pero sigue siendo básico que los padres destinen un tiempo concreto al juego.
- Las escasas reglas, que no son tales porque no se cumplen, las marcan ellos. El adulto está ahí para ayudar, no para enseñar. La espontaneidad connota afectividad y permite un intercambio con el que se consigue comunicación y respeto.
- Los niños juegan a desempeñar las mismas actividades que hacen los adultos y adquieren de esa forma habilidades para su vida. Una práctica muy útil es explicarles las actividades cotidianas de los adultos mientras se realizan.
- Alrededor de los dos años comienzan a utilizar el lenguaje, y a decir en vez de hacer. Este gran paso se refleja en un esquema simbólico de las acciones y las palabras. Si antes inventaba la realidad de forma mímica, ahora invita a su compañero a compartir ese mundo irreal. "Vale que..." es la coletilla que adelanta una propuesta teatral, que bien merece ser aceptada.
- Aunque los adultos tengan mucha prisa por que sus hijos aprendan habilidades y conocimientos, prolongar la infancia es importante.

LAS FAMILIAS COHESIONADAS POR EL JUEGO EN LA INFANCIA DE SUS HIJOS AFRONTAN MEJOR SU ADOLESCENCIA



Los juegos

La pelota es una compañera esencial de juegos. Se imponen el 'corre y pilla', cantar y bailar, señalar poco a poco las partes del cuerpo...

Los juguetes

- Muñecos y peluches, coches, trenes y camiones que puedan empujar, cargar y vaciar.
- Rompecabezas y puzzles sencillos de piezas grandes.
- Juegos sencillos para armar.
- Cubos, palas y moldes para jugar con la arena.
- Bancos de carpintero.

→ A PARTIR DE LOS TRES AÑOS

El niño deja de ser un bebé y empieza a relacionarse con sus iguales, desea compartir sus juegos con ellos, al tiempo que adquiere mayor independencia de sus padres. Es capaz de entretenerse mucho tiempo jugando a solas, por lo que el tiempo de participación de los padres puede sustituirse por la lectura de un cuento. ◀

CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

Más que un mero pasatiempo o diversión, el juego se considera o un aprendizaje para la vida adulta. A esto se une la preocupación de los progenitores para que no sea la televisión quien entretenga y forme a los más pequeños. La conjunción de ambos factores ha puesto de relieve que padres y madres deben promover el juego y también aprender cómo hacerlo. La necesidad de jugar es innata, así lo recoge en su artículo séptimo la **Declaración de los Derechos de la Infancia de 1959**, que cataloga el juego como un derecho infantil universal, una evidencia del desarrollo cultural que aspira a procurar a los niños el mayor bienestar. Sus elementos definitorios son:

- El juego es placentero y divertido.
- Sus motivaciones se quedan en sí mismas y no se hallan al servicio de otros objetivos. De hecho, es más un disfrute de medios que un esfuerzo destinado a algún fin en particular.
- El juego es voluntario y espontáneo, nunca obligatorio.
- Implica participación activa del jugador.
- Ofrece tranquilidad y alegría emocional porque se sabe que sólo es un juego.
- No es necesario un aprendizaje previo.