

niños

El mejor regalo, horas de juego

La mayoría de los niños no necesitan más juguetes, sino más tiempo para jugar. Tan importante como el inglés o la informática es aprender a negociar, deducir, ponerse en el lugar de otros y divertirse



■ MARTA ESPAR

Deja de jugar y ponte a hacer los deberes". "Deja de jugar que hay que ir a clase de inglés". Son frases que resuenan en casi todas las casas. Solo los menores de seis y siete años parecen autorizados para jugar. A partir de esa edad, con el aprendizaje de la lectura y la escritura y la aparición de las actividades extraescolares, niños y niñas empiezan a sustituir muñecas y puzzles por deberes y pantallas.

Jugar parece ser, para muchos adultos de su entorno, una pérdida de tiempo. Gran error, advierten los expertos, porque en la segunda infancia y la preadolescencia los juegos cooperativos, de reglas y de imitación permiten aprender y ejercer habilidades como negociar, debatir, razonar, mejorar destrezas o ponerse en la piel del otro. Habilidades que no se suelen enseñar en una clase de inglés o de informática.

Y además lo hacen divirtiéndose y mejorando su autoestima,

aspectos clave para entrar en la adolescencia más seguros de sí mismos.

Si a su hijo o hija solo le interesan las pantallas es porque seguramente no le ha ofrecido alternativas, dicen los expertos. "Haberlas, hay muchas, siempre que la carta a los Reyes Magos no se convierta en una mera lista de la compra", asegura María Costa, directora del departamento de pedagogía del Instituto Tecnológico del Juguete (AIJU). Después de analizar durante dos años los hábitos y perfiles sociales de los niños europeos en un informe llamado *The now generation*, los investigadores de AIJU aseguran que los pequeños de hoy están acostumbrados a las respuestas rápidas y las gratificaciones inmediatas, pero siguen gustándoles las sorpresas.

Y hoy día, recuerda Costa, en el mercado existen juegos de construcción, manualidades, de mesa o predeportivos con enormes posibilidades para su desarrollo. "Pero lo más importante, además de ofrecerles materiales

Los expertos aseguran que los niños de hoy están acostumbrados a las gratificaciones inmediatas y a las respuestas rápidas, pero siguen gustándoles las sorpresas.

interesantes, es darles tiempo y espacio para jugar, y compartirlo con ellos", argumenta. O sea, que si desea hacer un regalo a su hijo, pídale a los Reyes Magos que les traigan tiempo y espacio para jugar con ellos, o para que puedan hacerlo solos o en compañía de otros niños. Mejorará el clima familiar y la salud mental de toda la familia. Diversos estudios de ámbito internacional certifican que el juego en la segunda infancia y la preadolescencia disminuye la aparición de conductas antisociales y agresivas, y mejora la adquisición de habilidades cognitivas tan importantes como el lenguaje y la resolución de problemas.

Todas las modalidades tienen beneficios. Costa insiste en que jugar solo, en todas las edades, permite al niño practicar el uso del lenguaje en voz alta y entrar en un mundo de creatividad e imaginación sin límite. Un juego de mesa compartido en familia, cuando los niños ya son más mayorcitos, "ayuda a crear y mantener vínculos y mejora la comunicación en

familia", y los juegos cooperativos, con otros niños, sean los típicos de mesa, como las cartas, o de estrategia, o de tipo motriz, como el fútbol, les dotan con recursos clave para su desarrollo social y cognitivo, como razonar, resolver problemas, deducir, observar y aceptar la posición del otro.

"El juego, a cualquier edad, permite la digestión de aprendizajes", añade Imma Marín, presidenta en España de la Asociación Internacional por el Derecho de Niños y Niñas a Jugar (IPA). "Hacia los 10 años aparece también otro aspecto muy importante que consiste en fomentar sus recursos y hábitos lúdicos para la vida en general", explica. Y añade: "Si queremos que cuando entren en la adolescencia disfruten de un ocio de calidad, más allá de fumar o ir a la discoteca, tenemos que ayudarles a buscar recursos y posibilitar que hayan experimentado ya lo bien que uno se lo puede pasar con cualquier juego de reglas". Marín, que también dirige la consultoría pedagógica Marinva, argumenta que fomentar esta actitud lúdica ante las vicisitudes de la vida va a ser de gran valor para su salud mental.

Sin embargo, a partir de los siete u ocho años, el juego empieza a pasar a un segundo plano y se exige a los niños una serie de obligaciones sociales para las que todavía están poco preparados. El estrés infantil y la presión sobre los niños crece. Los pediatras también lo observan en sus consultas: "A partir de cierta edad vemos cómo aumenta el número de actividades extraescolares, algunas de su agrado y otras no, mientras que se reduce el tiempo y el espacio que tienen para jugar", aclara Jordi Pou, jefe del servicio de pediatría y urgencias del hospital universitario Sant Joan de Déu de Barcelona y coordinador del Comité de Accidentes y Prevención de Lesiones de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

"Jugar no deja de ser su tiempo de ocio, y los niños han de tener tiempo para hacer lo que les apetezca". Pou explica que, en general, en las consultas se observa una mayor tendencia a somatizaciones, como dolores de cabeza o de barriga sin causa fisiológica, y si el estrés se acentúa, incluso cuadros de depresión infantil y ansiedad.

Cada edad, un reto

0-12 meses

Juegos sensorio-motores, como alfombras de juego interactivo, peluches, correpasillos, juguetes con sonido, espejos y CD de música.

1-3 años

A los sensoriomotores se añaden los primeros **juegos de imitación**, como muñecos y sus accesorios, vehículos con personajes para acoplar, garajes, teléfonos; y los de construcción, como piezas

fáciles de encajar y los primeros puzzles.

3-6 años

Juegos motores, como caleidoscopios, peonzas, patinetes, bicicletas, pelotas; **simbólicos**, como casas y castillos para jugar dentro, muñecas y accesorios, teatros, magnetófonos, materiales para pintar y modelar; **construcciones**, como puzzles de 30 a 50 piezas; los primeros **juegos de reglas**, como

juegos de azar y de memoria, y de puntería, como bolos o anillas; y los primeros **juegos tecnológicos**, como cuentos interactivos.

6-8 años

Juegos motores, a los que se añaden cuerdas para saltar, malabares, zancos y cometas; **simbólicos**, instrumentos musicales y pastas para modelar; **construcciones**, a los que se suman montajes electrónicos o

mecánicos; **de reglas**, como los de mesa (con estrategias y recorrido), de habilidad (como de precisión y magia) y deportivos; **tecnológicos**, videojuegos, CD para PC...

8-11 años

Motores, patines y monopatines, zancos y malabares más sofisticados; **simbólicos**, como escenarios, vehículos teledirigidos y trenes eléctricos;

construcciones, como puzzles de más de 500 piezas, experimentos científicos, estampación; **de reglas**, como de mesa de razonamiento y azar, de precisión y magia, y deportivos; **videojuegos** de acción, plataformas, aventura, estrategia, simulación y sociales.

11-14 años y + **Motores**, más sofisticados; **simbólicos**, karaoke, pistas spot, vehículos teledirigidos; **construcciones**, montajes

con sensores y mecánicos, de creación artística; **de reglas**, de sociedad o mesa, de habilidad o deportivos (puntería y pelota); **videojuegos**, juegos para móvil, MP3 e Internet.

Fuentes: Marinva, consultoría pedagógica especializada en educación y comunicación a través del juego (<http://www.marinva.es/>) y Guía del juguete de AIJU (<http://www.guiadeljuguete.com/>). **Más información en:** Ludomecum (<http://www.ludomecum.com/>)