

La Importancia del juego en el desarrollo de la primera infancia

* Por Jona K. Anderson-McNamee, Especialista en Familia de MSU, Montana State University y Sandra J. Bailey, Especialista en Familia y Desarrollo Humano de MSU, Montana State University.

El juego es esencial para aprender habilidades para la vida durante el desarrollo infantil. Aunque la información de esta publicación se dirige a los padres, aplica también para otros adultos miembros de la familia extendida y para los cuidadores de niños que tienen la oportunidad de incidir con el juego en los niños.

Jugar es una de las principales ocupaciones de los niños, es importante para su desarrollo y para que se unan con otros niños. Es también una oportunidad para que los padres se conecten con sus hijos. Los padres son los primeros maestros de los niños y gran parte de esa enseñanza sucede a través del juego, ya que le permite al niño a comprender las reglas de la familia y lo que se espera de él. A medida que los niños crecen, el juego les ayuda a aprender a actuar en la sociedad.

El juego ocurre de manera espontánea desde que el niño es un bebé, cuando el bebé comienza a sonreír y la madre o el padre le sonrío, está jugando. El juego es dirigido por él y las recompensas vienen de sus emociones internas. El juego es un mecanismo agradable y espontáneo que le ayuda a aprender habilidades sociales y motoras y a desarrollar el pensamiento cognitivo. Por eso la madre, el padre, la familia extendida y los cuidadores deben sacar tiempo para jugar con sus niños.

Los niños también aprenden jugando con otros. Cuando los padres juegan con sus niños los prepara para que ellos jueguen con otros niños. A medida que los hijos crecen, los padres les proporcionan materiales, juguetes y equipos deportivos para que puedan jugar con otros. Es importante que los padres, las familias, los cuidadores y los niños sepan que el juego es importante a lo largo de toda la vida.

El juego es necesario para el desarrollo saludable del niño. El 75% del desarrollo cerebral ocurre después del nacimiento, el juego ayuda con ese desarrollo estimulando el cerebro a través de la formación de conexiones entre las células nerviosas. Este proceso ayuda con el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas. Las habilidades motoras finas son acciones tales como ser capaz de sostener un crayón o un lápiz. Las habilidades motoras gruesas son acciones como saltar o correr. Jugar también ayuda a los niños a desarrollar el lenguaje y les permite aprender a comunicar emociones, a pensar, a ser creativos y a resolver problemas.

"Cuando me preguntan qué hice hoy en la escuela respondo, 'Solo estuve jugando.' Por favor, no me malinterpreten. Para que lo sepan, estoy aprendiendo mientras juego. Estoy aprendiendo a disfrutar y a triunfar en mi trabajo. Hoy soy un niño y mi trabajo es jugar "

Anita Wadley, 1974.

Hoy en día resulta una tarea ardua y difícil para las familias lograr un balance entre el trabajo, los oficios de la casa y jugar con sus niños. Sin embargo, es esencial lograr momentos exclusivos y de calidad con los niños, donde aprovechen al máximo el tiempo que tienen juntos para relajarse y jugar.

Jugar con los niños construye vínculos afectivos duraderos, permite a los padres apreciar la singularidad de cada niño, también es un reductor de estrés para el exceso de trabajo. Reírse y relajarse es importante tanto para el bienestar de los niños como para el de los adultos.

Es importante que los padres pasen tiempo con cada uno de sus hijos de manera independiente. Cuando se juega con un niño, se comparte un paseo en bicicleta, se juega al balón o se lee una historia, el niño aprende la importancia de sí mismo. Su autoestima recibe un impulso, los padres le envían mensajes positivos a sus niños cuando juegan con ellos. A partir de estas primeras interacciones, los niños desarrollan una visión del mundo y adquieren un sentido de su lugar en ella.

Las actividades familiares son importantes para toda la familia. Ayudan a desarrollar vínculos familiares fuertes que pueden durar para toda la vida. Las familias que juegan juntas son más solidarias y tienen una mejor comunicación. Comparten noches de cine, noches de juego, o de ir a caminar juntos. Una noche de juego permite a los padres enseñar a los niños a tomar turnos, cómo ganar, cómo perder. Escuchar música juntos, cantar o tocar instrumentos rítmicos permite a los niños escuchar y reconocer patrones en la música, lo que a futuro le ayudará con las habilidades matemáticas en la escuela. Para los padres solteros, o las familias con solo un hijo es buena idea invitar a familiares y amigos a jugar para crear este tipo de relaciones.

Hoy en día, los niños de todas las edades están expuestos a la tecnología, como computadores y videojuegos. Los niños que pasan la mayor parte de su tiempo usando la tecnología a menudo no son físicamente activos, ni creativos usando su imaginación. Es recomendable reducir los tiempos del niño frente a las pantallas, (televisión, internet, videojuegos) a no más de dos horas por día. Es deseable que el niño tenga al menos una hora diaria de actividad física (caminar, correr, bailar, brincar futbol, gimnasia).

Los padres tienen un rol importante en el juego y pueden alentar a sus niños proporcionándoles materiales interesantes que promuevan la exploración y el aprendizaje. Jugar con los hijos les ayuda a aprender a manipular materiales, a usar juguetes y a imitar nuevas acciones según sus singularidades.



Tipos de juego

A medida que los niños crecen y se desarrollan, sus juegos evolucionan. Ciertos tipos de juego están asociados, pero no restringidos a ciertos grupos de edad específicos.

Juego libre: En los primeros meses de la infancia, desde el nacimiento hasta alrededor de los tres meses, el niño está ocupado en el juego libre. A esta edad los niños hacen movimientos al azar sin un propósito claro, esta es la forma inicial de jugar.

Juego solitario: De los tres a los 18 meses, los bebés pasan gran parte de su tiempo jugando por su cuenta. Durante el juego solitario, los niños están muy concentrados en su propio juego y parecen no notar la presencia de otros niños sentados a su lado o que estén jugando cerca. Están explorando su mundo, observando, agarrando y sacudiendo objetos. El juego solitario comienza en la primera infancia y es común en los niños pequeños. Esto se debe a las limitadas habilidades sociales, cognitivas y físicas de los niños pequeños. Sin embargo, es importante que todos los grupos de edad tengan tiempo para jugar por sí mismos.

Juego de espectador: El juego del espectador ocurre más a menudo durante los 12 a 36 meses, el niño mira a otros niños jugar y así aprende a relacionarse con los demás y a comunicarse de diferentes maneras. Aunque los niños pueden hacer preguntas a otros niños, no se esfuerzan en hacerlo, simplemente miran. Este tipo de juego por lo general comienza al año de edad, pero puede tener lugar a cualquier edad.

Juego paralelo: Desde la edad de 18 meses y hasta los dos años, los niños comienzan a jugar junto con otros niños sin ninguna interacción. Esto se llama juego paralelo. El juego paralelo les brinda a los niños oportunidades para hacer juegos de rol, como vestirse y representar. También ayuda a los niños a construir la idea de pertenencia "mío". Comienzan a mostrar su necesidad de estar con otros niños de su misma edad. Aunque el juego paralelo se encuentra generalmente en los niños pequeños, puede suceder en cualquier grupo de edad.

Juego asociativo: cuando los niños tienen alrededor de tres a cuatro años de edad, se interesan más en otros niños que en los juguetes. Empiezan a socializar. El juego asociativo ayuda a los niños pre-escolares a aprender qué hacer y qué no hacer y qué pueden conseguir junto a otros. El juego asociativo enseña el arte de compartir, estimula el desarrollo del lenguaje, la capacidad de resolver problemas y la cooperación. En el juego asociativo, los grupos de niños tienen metas similares. No establecen reglas, aunque todos quieren jugar con los mismos tipos de juguetes e incluso pueden comerciar con ellos. No existe una organización formal.

Juego social: desde los tres años los niños empiezan a socializar con otros niños. Al interactuar con ellos en entornos de juego, aprenden reglas sociales como dar, recibir y cooperar. Los niños son capaces de compartir juguetes e ideas. Empiezan a usar el razonamiento moral para desarrollar un sentido de valores. Para estar preparados para funcionar en el mundo adulto, los niños necesitan experimentar una variedad de situaciones sociales.

Juego físico y motor: Cuando los niños corren, saltan y juegan a esconderse, participan en el juego físico. El juego físico ofrece una oportunidad para que los niños hagan ejercicio y desarrollen

su fuerza muscular. Cuando los padres juegan físicamente con sus hijos le enseñan habilidades sociales mientras disfrutan de un buen ejercicio, aprenden a tomar turnos y aceptar ganar o perder.

Juego Constructivo: En este tipo de juego, los niños crean cosas. El juego constructivo comienza en la infancia y se vuelve más complejo a medida que crecen. Este tipo de juego comienza desde que son bebés y meten cosas en su boca para ver cómo son sus texturas y formas. Desde el primer año, los niños empiezan a construir con bloques, juegan en la arena, y dibujan. El juego constructivo permite que los niños exploren objetos y descubran patrones para saber qué funciona y qué no funciona. Los niños se sienten orgullosos de sí mismos cuando concluyen una tarea durante el juego constructivo. Los niños que ganan confianza manipulando objetos se hacen buenos en crear ideas y trabajar con números y conceptos.

Juego expresivo: Algunos tipos de juegos ayudan a los niños a aprender a expresar sentimientos. Aquí los padres y cuidadores pueden usar muchos materiales diferentes, pueden incluir pinturas, crayones, lápices de colores y marcadores para dibujar o escribir. También pueden usar elementos tales como arcilla, agua y esponjas para experimentar diferentes texturas. Las bolsas de frijoles, los bloques de golpear y los instrumentos de ritmo son juguetes para el juego expresivo. Los padres pueden tomar un papel activo en el juego expresivo usando los materiales junto a sus niños.

Juego de fantasía: en este tipo de juego, los niños aprenden a probar nuevos roles y situaciones, a experimentar con lenguajes y emociones a partir de la imaginación y la fantasía. Los niños empiezan a pensar y crear más allá de su mundo. Asumen roles adultos y aprenden a pensar en de manera abstracta, extienden su imaginación y usan palabras y números para expresar conceptos, sueños e historias.

Juego cooperativo: El juego cooperativo comienza en el período preescolar tardío. El juego está organizado por objetivos de grupo. Hay al menos un líder, y los niños están definitivamente dentro o fuera del grupo. Cuando los niños pasan de un mundo centrado en sí mismos a una comprensión de la importancia de los contratos sociales y las reglas, comienzan a jugar juegos con reglas. Este desarrollo ocurre cuando aprenden por ejemplo, deportes de equipo. Los juegos con reglas enseñan a niños el concepto que la vida tiene pautas que cada uno debe seguir.

Beneficios del juego

Jugar tiene muchos beneficios, los niños aprenden a aprender, a pensar, a recordar y a resolver problemas. Les da la oportunidad de comprobar y experimentar sus creencias sobre el mundo.

Los niños aumentan sus habilidades de resolución de problemas a través de juegos como los rompecabezas y las adivinanzas. Al disfrazarse e imitar a otros niños o adultos, los niños estimulan varios tipos de aprendizaje, pueden fortalecer sus habilidades lingüísticas y cognitivas. “Jugar a la casa” ayuda a los niños a crear historias sobre sus roles, como “Yo soy la mamá”. También imitan sus propias experiencias familiares, esto ayuda a los niños a comprender los diferentes roles de los miembros de la familia.

Los niños obtienen la comprensión del tamaño, la forma y la textura a través del juego. Les ayuda a aprender las relaciones espaciales cuando tratan de poner un objeto cuadrado en una abertura redonda o un objeto grande en un espacio pequeño. Los libros, los juegos y los juguetes que muestran imágenes y palabras coincidentes suman al vocabulario de un niño, también le ayudan a la comprensión del mundo.

El juego permite a los niños ser creativos mientras desarrollan su propia imaginación y es como se ha dicho, fundamental para el desarrollo saludable del cerebro. El juego es la primera oportunidad para descubrir el mundo en el que vive y aprender habilidades que le ayudarán a desarrollar la autoconfianza y la capacidad de recuperarse rápidamente de los contratiempos. Por ejemplo, un niño puede sentir orgullo en apilar bloques y decepción cuando el último bloque hace caer la pila. El juego permite a los niños expresar sus puntos de vista, experiencias y sus frustraciones.

Jugar con otros niños ayuda al niño a aprender a ser parte de un grupo. El juego permite al niño cultivar habilidades de negociación, resolución de problemas, compartir y trabajar dentro de grupos. Durante el juego los niños practican habilidades para tomar decisiones a su propio ritmo y descubren sus propios intereses. El juego no estructurado puede conducir a más movimiento físico y a niños más saludables.

El juego es importante cuando los niños entran a la escuela, puede ayudarles a adaptarse a un ambiente escolar. Mejora su preparación para el aprendizaje y su desarrollo cognitivo al permitirles cambiar de tema y área sin temor al fracaso. El tiempo dedicado al juego en la escuela, como el recreo, permite el aprendizaje y la práctica de las habilidades sociales básicas. Los niños desarrollan un sentido de sí mismos, aprenden a interactuar con otros niños, a hacer amigos y la importancia del juego de roles. El juego exploratorio en la escuela permite que los niños descubran y sus alrededores.

Conclusión

El juego es una parte esencial y crítica del desarrollo de todos los niños. El juego comienza en la infancia e idealmente, continúa a lo largo de su vida. El juego es la manera en que los niños aprenden a socializar, a pensar, a resolver problemas, a madurar y lo más importante, a divertirse. El juego conecta a los niños con su imaginación, su entorno, sus padres, su familia y el mundo.

La participación de los padres en el mundo del juego del niño no sólo es beneficiosa para el niño, sino que es extremadamente beneficiosa para el padre. Jugar con los niños establece y fortalece los vínculos que durarán para siempre. El juego de padres e hijos abre las puertas para el intercambio de valores, aumenta la comunicación, permite momentos de enseñanza y ayuda en la resolución de problemas. Jugar proporciona oportunidades para que el padre y el niño puedan confrontar y resolver las diferencias individuales, así como las preocupaciones y asuntos relacionados con la familia. Finalmente, permite al padre ver el mundo a través de los ojos de un niño una vez más.

¡A Jugar y a divertirse!

Referencias

- Bailey, C. M. (2006). *Learning through play and fantasy*, EC 1297E, Corvallis, OR Oregon State University.
- Bodrova, E. & Leong D. (2005), *The importance of play, why children need to play*. *Early Childhood Today*, 20 (3), 6-7.
- Ginsburg, K. R. (2007). *The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bond*, *Journal of American Academy of Pediatrics*, 119 (1), 183-185.
- Isenberg, Packer, J. and Quisenberry, N. (2002) *Play Essential for All Children*, A Position Paper of the Association for Childhood Education International, Retrieved from <http://www.highbeam.com/doc/1G1-93348877.html>, March 16, 2010.
- Wadley, A. (1974) *Just Playing*, Permission to print granted by author and available on request. Retrieved from <http://www.anitawadley.com/Site/Poem.html> March 16, 2010.

Agradecimientos

Ellen Abell, Associate Professor & Extension Specialist, Auburn University
Jennifer Wells, MSU Extension Agent, Hill County
Denise Seilstad, MSU Extension Agent, Fergus County
William B. Anderson, Fair Oaks, California

¿Cómo juega con su (s) hijo (s)?

- Después de leer esta guía, enumere tres tipos de juego que observe cuando su hijo está jugando.
- ¿Qué tipo de juego disfruta con su hijo? Enumere tres cambios que le gustaría hacer al jugar con su hijo.
- A futuro, ¿qué busca al jugar con su hijo?
- Mantenga una lista del crecimiento de su hijo. Anote los juegos, actividades y juguetes que le gustan y los que le disgustan. Pregúntese a sí mismo si está jugando con su hijo en su mundo.
- Esté preparado para cambiar de juego a medida que su hijo continúa creciendo.
- Observe reacciones y disfrute jugando con su hijo.