

Ficha N.4.

Jugar es el mejor método para aprender

Los niños, por naturaleza, tienden a moverse, pero la sociedad actual favorece el sedentarismo y la inactividad.

En un estudio realizado por la AMEI-WAECE y publicado en mayo 2011, en que participaron 2.902 familias con hijos entre 3 y 6 años, se constata que el 36% con tan sólo 3 años utiliza el ordenador y las videoconsolas para jugar y ya son el 81% el que lo hace a los 5 años dedicando de 1 a 2 horas al día entre semana.

La introducción de las nuevas tecnologías y su uso en aumento a tempranas edades reduce la posibilidad de conocer y disfrutar los juegos tradicionales (manipulativos, de construcción, simbólicos) y especialmente los juegos en el exterior como jugar en el parque, a la pelota o juegos de patio.

Realizar actividad física y reducir el sedentarismo son fundamentales para la prevención de la obesidad infantil y de otros problemas de salud que asocian a ella.

Pero sobre todo es sabido de la importancia del juego en el desarrollo infantil, en especial del juego libre que se da en el bebé desde el momento del nacimiento y que evoluciona hasta el final de la infancia en paralelo con su desarrollo motriz, cognitivo, social y emocional.

Mucho que cuidar



Recomendaciones de actividad física para niños menores de 5 años

1. Es importante que realicen actividad física desde pequeños

Los padres tienen en sus manos facilitar a sus bebés y niños pequeños las condiciones para que puedan jugar y realizar actividad física. Para ello, es imprescindible un entorno de juego seguro y sin peligros.

Los padres también pueden descubrir el disfrute de la actividad física al aire libre y la exploración libre bajo la supervisión de un cuidador adulto responsable. Tales actividades incluyen caminar en el barrio, el juego espontáneo al aire libre, y caminar por el parque.

En el caso de niños más pequeños que aún no andan, se recomienda promover que realicen actividad física varias veces al día mediante juegos en el suelo, en el baño, y siempre en entornos seguros para ellos.

Para los niños que ya caminan, se recomiendan las actividades estructuradas y el juego libre al menos 3 horas al día, distribuidas a lo largo de la jornada, tanto dentro como fuera de casa.

A medida que los niños crecen se puede ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad. En edad preescolar (4-5 años) el juego libre debe procurar la diversión, la alegría, la exploración, la experimentación, siempre contando con la seguridad y la supervisión adecuada.

2. Intente evitar los períodos sedentarios prolongados

Se recomienda que los niños pequeños no pasen más de una hora seguida en actividades sedentarias como estar sentados o sujetos en sillas, cochecitos o hamacas, o ver la televisión, jugar con el teléfono móvil, ordenador, videojuegos, etc.

Se aconseja que los preescolares empiecen a caminar distancias tolerables, de la mano de miembros de la familia. Además, los padres pueden reducir progresivamente el transporte sedentario en cochecito y silla de paseo para introducir poco a poco el hábito de caminar.

3. Limitare el tiempo de pantallas

Hasta los dos años de edad no se recomienda que los niños pasen tiempo delante de las pantallas, como ver la televisión.

En el caso de aquellos que tienen entre dos y cuatro años, se recomienda no estar más de una hora al día delante de estos aparatos electrónicos (televisor, Tablet, consolas...).

Objetivos de comportamiento saludable

Durante los primeros años de vida es cuando se desarrollan y perfeccionan todas las habilidades motrices. Cualquier actividad física mejora la salud física y emocional.

Como actividad física espontánea, el juego es una vía imprescindible para la maduración psicomotriz tanto a nivel del movimiento global como en sus facetas de precisión y coordinación manual.

Pero sobre todo, a través del juego, los niños y niñas descubren el mundo y aprenden con todos los sentidos, adquieren confianza, autonomía e iniciativa. También desarrollan su identidad y muestran emociones tales como el miedo, el enfado, la ira, la tristeza y la alegría.

Asimismo, el juego permite la imaginación y la creatividad. A través del juego, el niño y la niña desarrolla la sociabilidad infantil ya que interactúan con los adultos y con otros niños. Evidentemente, el

desarrollo cognoscitivo está implícito en el juego infantil ya que le permite experimentar sensaciones y aprender tanto por imitación como a través de la propia experiencia.

Los estímulos que el niño encuentra en la vida diaria van a facilitar el aprendizaje. Pero sobre todo, los padres son la mejor motivación para moverse, ya que le gusta relacionarse con su mamá y su papá a través de la actividad y el juego. Aprenderá más rápido y con más confianza si cuenta con personas a quienes admira.

Compartir estos buenos ratos de juego con su hijo, harán que disfrute con él, descubrirá lo que aprende y participará de su felicidad y buen humor. El juego es la buena manera de reforzar la complicidad.



Mucho que cuidar

a member of **MUNICH**  **HEALTH**

Tipos de juegos y su relación con el desarrollo infantil

El desarrollo infantil va asociado a 4 tipos de juegos que aparecen de manera secuencial. Si bien la secuencia de aparición es invariable, la edad de inicio puede variar según el propio ritmo de desarrollo de cada niño:

1. Juego funcional

Se trata de acciones que pueden realizarse con o sin objeto durante los dos primeros años de vida. Son aquellas acciones como morder, chupar, golpear, gritar, sonreír... acciones con las que se exploran las cualidades de los objetos o sus reacciones. También balancearse, arrastrarse, gatear, caminar,... donde se busca el dominio del espacio, así como tocar o esconderse con las que favorece la interacción social. Entre otros, sus beneficios están en el desarrollo sensorial, la coordinación de movimientos y el equilibrio, la exploración, interacción y comprensión del mundo que les rodea, y la auto-superación en la consecución de sus primeras destrezas.

2. Juego simbólico

Consiste en simular situaciones, objetos y personajes que no están presentes en el momento del juego. Suele aparecer hacia los 2-3 años y alcanza su máxima expresión sobre los 6-7 años. El juego simbólico es considerado como el más representativo de la infancia ya que reúne todas las características de la etapa infantil (creatividad, sociabilidad, movimiento, afectividad y cognición). Son juegos simbólicos el actuar “como si...”, los juegos de rol, disfrazarse, los amigos imaginarios. A través del juego simbólico los niños y niñas comprenden y asimilan el entorno que les rodea, aprenden a practicar conocimientos sobre los roles establecidos en la sociedad adulta, desarrollan el lenguaje y favorecen la imaginación.

3. Juego de reglas

Si bien los bebés pueden responder favorablemente a pequeñas reglas a partir del primer año, este tipo de juego no tendrá el significado que le damos los adultos hasta que no se alcanza el pensamiento abstracto (hacia los 6-7 años). A partir de que puedan entender las reglas como instrucciones para el juego colectivo, se inicia una relación genuina entre iguales

Mucho que cuidar

que integra las capacidades de cooperación y de competitividad. Es la edad en la que predominan los llamados juegos de patio (o de recreo) que se dan mayormente en la escuela. Los juegos de reglas, son elementos socializadores a través de los cuales el niño y la niña aprender a ganar y perder, respetar los turnos y las normas y desarrollan capacidades cognitivas como el lenguaje, la memoria, la atención y la reflexión. Además interiorizan la importancia de los acuerdos y las normativas para una buena convivencia.

4. Juego de construcción

Aparece alrededor del primer año y va evolucionando de manera simultánea a los demás tipos de juegos. Al principio las construcciones se realizan de manera intuitiva e individual, mientras que cuando los niños son más mayores ya pueden participar de un proyecto común. A través del juego de construcción los niños y niñas desarrollan la creatividad, la coordinación ojo-mano, mejoran la motricidad fina (coger, levantar, presionar con cuidado) así como la capacidad de atención y concentración. El juego de construcción también facilita la comprensión y el razonamiento espacial como el arriba-abajo, dentro-fuera, encima-debajo y a un lado-a otro. Es imprescindible para el desarrollo de la lateralidad. Es el tipo de juego que más se utiliza en el ámbito escolar para fomentar las habilidades psicomotoras y las capacidades cognitivas necesarias para el inicio de la lecto-escritura.



Consejos para cuando juega con su hijo

Promover y fomentar el juego es esencial para el desarrollo motriz, cognitivo, emocional y afectivo del niño. Para ello es necesario que padres y madres estén informados de las etapas de desarrollo y del rol que deben mantener en cada momento. A través del juego, los niños y niñas interaccionan de manera favorable con el adulto, aprenden por imitación y refuerzan los vínculos afectivos que los unen.

En la intervención en el juego infantil, es importante respetar los siguientes aspectos:

- 1. El adulto tiene un papel mediador entre el niño y su juego, por ello es clave que actúe de facilitador respondiendo a los deseos y necesidades del niño y de la niña.** Por ejemplo, en un juego simbólico puede ofrecerle realizar la escenografía de la temática o proporcionar los juguetes necesarios para su realización (jugar a cocinitas, a médicos,...)
- 2. Es conveniente favorecer la expresión y comunicación en el desarrollo del juego.** Por ejemplo reforzar las propias manifestaciones del niño o de la niña, o hacerle preguntas que favorezcan el lenguaje adaptado a la edad.
- 3. No conviene forzar a un juego al que el niño y la niña no esté preparado.** Hay que recordar que el juego aparece de manera innata y que hay que respetar los ritmos naturales de cada proceso evolutivo.
- 4. Dejar jugar libremente y observar las posibilidades que el niño o niña presenta en cada momento nos dará una valiosa información.** Para un bebé estar presente y responder a sus demandas ya forma parte de su juego.
- 5. En los juegos al aire libre como jugar a la pelota o montar en bicicleta, realizar la actividad en familia suele ser un motivo de alegría para los niños y niñas.** Es la oportunidad de que se les valoren sus destrezas y el inicio de la integración de normas sociales.
- 6. A partir de que los hijos se van haciendo mayores y empiezan a predominar los juegos de reglas, participar en juegos de estrategias, cooperación, competitividad fomenta los vínculos y permite aprender de las experiencias de ganar y de perder a partir de los modelos familiares.**

Por último, ya sabe que las competencias precoces de un niño y de una niña no son una prueba de ser mejores padres. Es mucho más adecuado considerar las actitudes infantiles como expresiones de su curiosidad y placer por conocer su entorno.

Asimismo, el impulso natural infantil hacia nuevos descubrimientos y el desarrollo de sus competencias suele originar las primeras emociones relacionadas con la frustración como son el enfado y la ira. En esos casos es importante que el padre o la madre no sobreprotejan al pequeño, sino que aprovechen la situación para confiar en su instinto de superación y ayudarle a desarrollar las capacidades adaptativas tales como la perseverancia, el esfuerzo personal y la tolerancia a la frustración.

Las siguientes Tablas se han creado a partir de la Escala de desarrollo Uzgiris & Hunt (autores que se han basado en las escalas observacionales de Piaget en las que se valora el nivel cognitivo con su producción lúdica). Es importante tener en cuenta que una vez aparece un nuevo tipo de juego no desaparecen los tipos anteriores sino que se complementan.



En la etapa de 0 a 2 años: estadio sensoriomotor del desarrollo infantil

Predomina el juego funcional o también llamado de ejercicio.

Estadio sensoriomotor, entre 0 y 2 años: predomina el juego funcional o de ejercicio

Edad	Competencias evolutivas
desde el nacimiento hasta los 4 meses	Intenta coger un objetivo que se encuentra a la vista
	Localiza la fuente de un sonido
	Muestra curiosidad por los objetivos que se le enseñan
desde los 4 hasta los 8 meses	Deja caer un objeto para coger otro
	Toca la mano del adulto para que se active un jugete que se ha parado
	Se inclina, estando en posición sentada, para buscar un objeto en la dirección que se cayó
desde los 8 hasta los 12 meses	Encuentra un objetivo que hemos escondido ante su vista
	Usa alguna forma de locomoción para alcanzar objetos
	Ofrece un objeto a un adulto para que lo ponga en marcha
	Utiliza un objeto como contenedor de otro
	Deja caer y tira objetos que tiene a su alcance
desde los 12 hasta los 18 meses	Intenta localizar, en un espacio cercano, un objeto que ha desaparecido aunque no lo haya visto desaparecer
	Tira de una cuerda para alcanzar un objeto alejado
	Intenta activar juguetes después de su demostración
desde los 18 hasta los 24 meses	Activa un objeto mecánico por si mismo
	Busca juguetes en varios lugares
	Combina dos o más objetos en sus juegos

En la etapa de 2 a 6/7 años: estadio preoperacional del desarrollo infantil

Predomina el juego simbólico o también como se denomina juego de ficción.

Estadio preoperacional , entre los 2 y los 6 años: predomina el juego simbólico

Edad	Competencias evolutivas
antes de los 2 años etapa pre-simbólica	<p>Empieza a identificar la función de los objetos cotidianos</p> <p>Puede expresar acciones de manera exagera (hacer como si durmiese, hacer como si comiese, hace como si hablara por teléfono,...)</p> <p>Aplica acciones cotidianas a muñecos (da de comer, pone a dormir, hace que baila,...)</p> <p>Concadena 2 ó 3 acciones sin seguir un orden lógico (puede jugar a las mamás peinando a las muñecas, poniéndolas a dormir y volviéndolas a peinar,...)</p>
desde los 2 hasta los 4 años	<p>Incorpora nuevos personajes a sus juegos (puede hacer de profesora, médico, bombero, superhéroe,...)</p> <p>Secuencia y concadena acciones con orden lógico</p> <p>Los muñecos adquieren un papel activo e interacciona con ellos</p> <p>Los objetos adquieren vida propia (una caja se convierte en un coche...)</p> <p>Mejora la negociación entre iguales y puede darse un reparto de roles (jugar a comprar y vender)</p>
a partir de los 4 años	<p>Las temáticas se vuelven más complejas y aumenta el número de actores en el juego</p> <p>Se pueden incluir en las escenas personajes imaginarios sin que haya un objetivo real que los identifique</p> <p>Pueden desarrollarse más de un rol a la vez</p>
	<p>Uso activo del lenguaje para expresar pensamientos y emociones</p> <p>Aparece la capacidad de planificación e improvisación de soluciones si surgen conflictos</p>

En la etapa a partir de los 6/7 años: estadio operacional del desarrollo infantil

Predomina el juego de reglas.

Estadio de las operaciones concretas, entre los 6 y los 12 años: juego de reglas

Edad	Competencias evolutivas
antes de los 2 años	Actividad individual sin acción específica
desde los 2 hasta los 5 años	<p>Pueden responder a órdenes sencillas que respondan a un juego individual (p. ej. Tirar la pelota dentro de unos límites)</p> <p>Aunque juegen en grupo desarrollan actividades paralelas con interacciones espontáneas</p> <p>No hay cooperación ni competitividad, lo importante es el juego como ejercicio</p> <p>Se acatan las reglas que son establecidas por un adulto pero sin poder comprender su significado ni obligatoriedad</p>
a partir de los 5 años	<p>Aparece la conciencia y diferenciación entre ganar y perder</p> <p>Se entienden las reglas como obligatorias y son las que definen el juego</p> <p>Adquieren importancia los juegos por equipos y gana en significado la cooperación y la competitividad</p> <p>Hacia los 7-8 años ya se es capaz de crear reglas propias y construir todo tipo de juegos</p>

Además, incluimos la tabla correspondiente al juego de construcción que se da simultáneamente a los tipos de juego anteriores adaptándose a las habilidades y capacidades cognitivas de cada etapa de desarrollo.

Juego de construcción	
Edad	Competencias evolutivas
a partir del año	Apila juguetes intentando construir una torre
hacia los 18 meses	Intenta encajar las piezas de un puzzle sencillo
a partir de los 2 años	Puede alinear objetos de diferentes tamaños
hacia los 3 años	Intenta representar la realidad demostrando una mayor comprensión espacial (puede crear un poblado, una granja,...)
a partir de los 4 años	Intenta realizar construcciones utilizando todo tipo de material sea o no de construcción (arena, piezas, pinzas de ropa,...)
a partir de los 6 años	Puede realizar construcciones complejas (puzzles, casas de ladrillos, legos,...)



Recursos prácticos para las familias

A) Consejos para un juego saludable desde pequeños

Que sea el niño el que guíe el juego:

Escuchar sus necesidades, que nos diga en qué consiste el juego, qué es lo que va a hacer y que nos dé un papel concreto para jugar. Aun cuando sea pequeño y no tenga un nivel de lenguaje que permita su total comprensión, debemos prestar atención a todas sus señales a fin de obtener una visión bastante aproximada de sus necesidades.

El juego no es una tarea:

El elemento imprescindible en todo juego es su carácter lúdico. Aunque la actividad favorezca las destrezas evolutivas del niño y de la niña, no debemos transformar dicha actividad en una presión hacia los aprendizajes que proponga ese tipo de juego. Es importante recordar que la infancia es el periodo evolutivo por excelencia y que cada niño y niña tienen su propio ritmo de desarrollo que hay que respetar. Actitudes como la de sobreproteger y la de sobre estimular pueden incidir desfavorablemente.

No es necesaria la estimulación constante:

Hay que saber que el niño y la niña no necesariamente tienen porque estar continuamente activos. Tanto la inactividad como la soledad son necesarias para un óptimo desarrollo.

La importancia del tiempo:

Es necesario disponer de tiempo para jugar con su hijo o hija, siendo más importante la calidad de ese tiempo que la cantidad. Intervalos largos en los que se interrumpan por atender a una llamada o se ocupen en otras preocupaciones o pensamientos que no sea el aquí y ahora, alteran esta calidad. El juego infantil precisa de una atención consciente y comprometida con las necesidades infantiles.

El respeto:

El juego infantil es de los niños y niñas. Por ello, aunque podamos proponer, es importante que sean ellos los que decidan y muestren sus preferencias.

Mucho que cuidar

Además, hemos de tener presente que el mejor juego es el que nace de la espontaneidad y que el mejor juguete es aquel que el niño puede crear por sí mismo.

Es una actividad agradable y ese debe ser el objetivo principal. Cuando juguemos con los niños y niñas, disfrutemos del placer de estar juntos.

B) Para favorecer las condiciones emocionales óptimas en el juego infantil.

En los primeros meses:

Los mimos son un tipo de juego que el adulto realiza con el bebé acariciando alguna parte de su cuerpo (sobre todo las manos y la cara) mientras canta una canción o recita un texto. Ello proporciona un acercamiento afectivo que permite al bebé sentirse querido y seguro.

Los **juegos de falda** (con el bebé sentado en el regazo se le balancea o realiza algún tipo de acción) en las que se recita un texto o se acompaña con una canción, ayudan al bebé a sentir placer a través de la acción de un adulto conocido, generalmente la madre. Ello permite las primeras muestras de alegría en forma de carcajada que pueden ser sentidas como el bienestar que produce la diversión con el otro.

En el juego simbólico:

Los niños y niñas representan, en ocasiones, conflictos que les acontecen tanto en la escuela como en el espacio familiar. Observar atentamente los roles y temáticas que desarrolla y cómo los resuelve nos permite intervenir y ayudar en aquellos procesos que puedan presentar dificultades. Asimismo, niños en los que haya problemas para adquirir hábitos saludables como son la alimentación, el ir a dormir, el control de esfínteres,... a través del juego simbólico podemos acercarnos a su problemática y ofrecerle soluciones (p.ej. jugando a mamás dando de comer a los muñecos).

Para saber más

Ministerio de Sanidad: Recomendaciones de actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla para menores de 5 años:

—http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

—<http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-segundo-ano/la-actividad-fisica-entre-1-y-3-anos-aprendiendo-con-todos-los-sentidos>

—www.sepbcn.gob.mx/sepanmas/Descargas/EL%20JUEGO.doc

Documento editado por la Secretaría de Educación, Gobierno de Baja California Sur-Méjico en el que se recoge de manera detallada, las principales características del Juego y de los juguetes en relación al desarrollo infantil. Incluye información referente al material PRISMAKER (premiado como Juguete Educativo por la Feria Internacional del Juguete FEJU y la Universidad de Valencia y recomendado con clasificación de Excelente por AIJU-Instituto Tecnológico del Juguete)

—<http://www.spaincenter.org/b2b/toys/prismaker/>

—<http://imaginelephants.com/es/>

Proyecto que llevan a cabo un equipo de profesionales de la infancia en defensa del juego infantil, entre ellos el psicopedagogo Francesco Tonucci.

—<http://www.observatoriodeljuego.es/>

Página web de la Asociación Española de fabricantes de juguetes en la que destacan diversos estudios realizados sobre la situación del juego y los juguetes en España. Además cuentan con un concurso escolar anual.

—http://www.waece.org/el_juego.html

Página web de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles. Cuenta con un canal para padres. En ella se puede encontrar el Estudio realizado sobre el Juego y el Juguete en enero-abril 2011

—http://www.waece.org/jyj/estudio_educadoreyjuegos.html

—<https://www.youtube.com/watch?v=tChIOC6B0eU>

Comparecencia de Catherine L'Ecuyer ante la Comisión de Educación del Congreso de Diputados el 27/5/2015. Catherine L'Ecuyer es una de las activistas más reputadas a nivel mundial sobre la conveniencia del juego libre en el desarrollo infantil y como parte del sistema educativo

—<http://apegoasombro.blogspot.com.es/>