

# HABLAR ES ENSEÑAR | ALCANCE A LA COMUNIDAD

## La importancia del juego

Escrito por Dra. Amy Emerson,  
Consultora en Pediatría de Tulsa Educare

“¿Cuántos de ustedes tienen recuerdos vívidos del juego durante su infancia?” ¿Alguien puede compartir algunas de las formas en que recuerdan haber jugado, ya sea solo o con otros niños? (Haga una pausa por un momento y permita que compartan algunas ideas) A menudo los juegos y actividades que recordamos eran sencillos y baratos, y normalmente el tiempo que pasamos al aire libre explorando y fingiendo con otros niños crea recuerdos fuertes.

¡Jugar CON su hijo y darle el **tiempo y el espacio** para que juegue son algunas de las cosas más importantes que puede hacer como padre de familia! Le ayudara a construir una relación de cariño mutuo, y muchas habilidades importantes de desarrollo se construyen durante el juego en los primeros años de vida. Algunos ejemplos de estas habilidades que sientan las bases para una adultez exitosa son cosas como aprender a compartir y a tomar turnos, construir habilidades de lenguaje, fomentar las habilidades de resolución de problemas y comprender cómo explorar y crear cambios en el entorno que les rodea.

¿Sabía usted que muchas organizaciones, como la Academia de Pediatría y la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños, están enfocando la atención en la importancia del juego en la vida de los niños? El juego es el “trabajo” de nuestros hijos, y entender la forma en que podemos apoyarlos durante los tiempos de juego puede desarrollar cerebros fuertes.

Aunque los niños cambian su forma de jugar dependiendo de su edad, hay varios consejos que pueden ayudar para aprovechar al máximo los momentos que reservamos intencionalmente para jugar.

- **Siga la iniciativa de su hijo** permitiéndole explorar un objeto o actividad y utilícelo de forma creativa. Describa lo que están haciendo y cópielo.
- **Sea paciente** y permita que su hijo cometa errores mientras aprende a hacer cosas nuevas. Constantemente están adquiriendo habilidades, incluso cuando se necesitan varios intentos para completar una tarea. ¡Su presencia de una forma tranquila les apoya y les da confianza en sí mismos!
- **¡La práctica hace la perfección!** Recuerde que hacer la misma actividad o leer el mismo libro una y otra vez ayuda a los niños a dominar las habilidades y a tener éxito. Encuentren maneras divertidas de usar voces divertidas o permítanles llenar el espacio en blanco haciendo una pausa mientras leen un libro conocido para cambiar un poco el ritmo.

# HABLAR ES ENSEÑAR | ALCANCE A LA COMUNIDAD

- **Apague las distracciones.** Desarrolle el hábito de apagar la televisión o guardar el teléfono celular cuando involucre a su hijo en el juego. Esto elimina las constantes interrupciones y permite que se pierdan en un divertido mundo de juegos imaginarios con usted.

Cuando un bebé de 8 meses recibe un regalo envuelto, ¿qué sucede? (Levante un regalo envuelto y haga una pausa para que hagan comentarios... es de esperar que le hagan comentarios tal como "se come el papel" o "juega con el papel y el listón más que el juguete"). Los niños pequeños casi siempre están mucho más interesados en el papel de regalo y la caja que en el regalo en sí. Es el proceso de desenvolver y explorar lo que crea oportunidades de aprendizaje. Las habilidades de los bebés a esta edad cambian a diario y su juego se vuelve más complejo con nuevas habilidades.

Juegos aparentemente sencillos como el escondite y el canto de canciones con juegos de dedos, como "Itsy Bitsy Spider", son en realidad formas complejas de juego que involucran diferentes sentidos y fomentan la capacidad de pensar y de resolver problemas del bebé.

A medida que el bebé se acerca al año de edad, señalar objetos, ponerlos en recipientes para verterlos y hacer rodar pelotas se convierten en divertidos juegos para jugar juntos. Al realizar estas sencillas actividades con su pequeño, es importante hablar de las cosas que están haciendo juntos.

La siguiente etapa de juego divertido comienza alrededor de los 18 meses de edad cuando los niños comienzan a usar el juego simbólico y usarán objetos para representar otras cosas.

"¿Alguien puede pensar en un ejemplo de juego simbólico que haya visto?" (Pausa para las respuestas del público... puede incluso usar un accesorio como un plátano para el teléfono, un recipiente hondo para el sombrero, una caja para el coche)

Es importante darse cuenta de que, para todas estas fases de juego, su hijo lo busca para jugar con ellos. A veces es importante que recordemos lo vital que estos momentos cotidianos pueden ser para nuestros pequeños porque siempre hay muchas distracciones en nuestras vidas. Simplemente dejar nuestros teléfonos a un lado o elegir esperar a limpiar la casa hasta más tarde le deja saber a nuestros hijos que son importantes para nosotros en ese momento.

Una vez que comience el juego simbólico, se dará cuenta de que su hijo tiene una imaginación asombrosa, y con accesorios u objetos muy sencillos, puede ayudarlo a crear nuevos mundos llenos de diversión. ¡No tire esa caja de cartón! Hágale agujeros para las ventanas o siéntese en ella y finja que es un carro. Permita que su hijo tome la

# HABLAR ES ENSEÑAR | ALCANCE A LA COMUNIDAD

iniciativa durante sus juegos no estructurados, pero manténgase involucrado en el mundo que están creando.

A medida que los niños se acercan a los 3 años de edad, a menudo comienzan a pretender ser superhéroes, ayudantes de la comunidad, mamás y papás. Los científicos han aprendido que esto es muy importante ya que ayuda a los niños a aprender habilidades como la autorregulación ¡La cual resulta ser el indicador número uno del éxito escolar!

Al igual que un adulto que se pone de pie frente al espejo para practicar un discurso o una entrevista de trabajo, los juegos de simulación pueden ayudar a su hijo a practicar el uso del lenguaje y a explorar los sentimientos sobre nuevas situaciones o roles. Cuando un nuevo bebé nace en una familia, puede que note que la hermana mayor empieza a llevar un bebé de muñeco y a fingir que es mamá. Después de una visita al supermercado, su hijo podría fingir que "compra" en casa o que es un cajero. Cuando usted participa en este juego de simulación con su hijo, le ayuda a comprender cómo pueden reaccionar los demás en determinadas situaciones, y le está ayudando a entender mejor el mundo que le rodea. Su único trabajo es asegurarse de que el área de juego esté libre de peligros y simplemente seguir el ejemplo de su hijo. No es necesario que compre ropa cara de disfraces o juguetes caros...incluso a menudo es mejor usar lo que tiene a la mano y fingir.

Nunca subestime el poder del juego, ya que es el lugar donde los niños aprenden a experimentar y a resolver problemas, a fingir y a desarrollar su imaginación, a aprender el lenguaje y a practicar las habilidades sociales, y a fortalecer los lazos con sus seres queridos. No sólo es una parte importante del cuidado de su hijo, sino que es una parte necesaria y normalmente la más divertida, así que la próxima vez que se encuentre "jugando" con su pequeño, dese una palmadita en la espalda por un trabajo bien hecho. No hay nada más importante que estar completamente presente en ese momento de "peek-a-boo".