

Aprender a través del juego

¿Alguna vez sus padres le dijeron que la vida es más que solo diversión y juegos? En realidad, para un niño pequeño, la vida es todo diversión y juegos. El mundo está en su salón de clases, el juego es su libro de texto y usted es su primer maestro y compañero de juego. De hecho, distintas investigaciones revelaron que su hijo aprende mejor cuando puede controlar cuándo, dónde y con qué juega, y cuando se divierte. Lo mejor de todo es que, a partir de esta diversión, desarrolla habilidades importantes que lo ayudarán por el resto de su vida. Desarrolla lo que se denomina función ejecutiva, que es un término amplio que significa que aprende la manera de aprender en lugar de solo aprender contenido. Es una habilidad útil que le permite perseguir metas e intereses, resolver problemas, entender conceptos y mantener la concentración. También lo ayuda a actuar en forma menos impulsiva y responde mejor a las situaciones.^{1,2}

¿Por qué debe jugar con usted?

Jugar con su hijo es muy importante para él y le permite enseñarle las habilidades que no puede aprender de otros niños. Los estudios indican que cuando juega con su hijo pequeño, le enseña a trabajar en grupo, compartir, negociar, solucionar problemas y tomar decisiones. Aprende de usted las reglas de las interacciones sociales, los principios morales de la justicia, compartir y ser amable y comprensivo. Es posible que note que su hijo pequeño solo juega junto a otro niño pequeño en lugar de con él. Usted es su compañero de juego favorito. Se siente seguro con usted. Con su amable ayuda, se siente lo suficientemente seguro para superar situaciones difíciles y grandes emociones. Usted le da habilidades y confianza para que cuando esté listo, pueda jugar con otros niños, desarrollar amistades y mantenerlas.²

Buen juego

Existen actividades de juego que ayudan a su hijo a aprender y crecer. También existen actividades que lo mantendrán ocupado, pero no lo beneficiarán realmente. Su hijo necesita involucrarse físicamente en lo que está haciendo para beneficiarse de la actividad. El juego físico, como caminar, correr, saltar o trepar lo mantiene saludable y le enseña coordinación, desarrolla fuerza y es divertido. Además, existe el juego “no tan beneficioso”, que sería...probablemente ya lo adivinó...aplicaciones en teléfono celulares y tabletas, televisión y videojuegos. La Academia Americana de Pediatría recomienda que el uso MUY limitado de los medios de comunicación por parte de los niños menores de dos años y solo cuando usted puede usarlos con él, hablar con él y enseñarle lo que están viendo. Según algunas investigaciones la mayoría de las aplicaciones promocionadas como educativas no son realmente tan eficaces como cuando usted le enseña a su hijo.

Es posible que a veces las aplicaciones dejen una enseñanza:

- memorización del alfabeto,
- números,
- formas.

Las aplicaciones no pueden enseñar habilidades importantes para la vida, como:

- control de impulsos,
- control de emociones,
- creatividad,
- habilidades sociales que lo preparan para la escuela.

Su hijo pequeño debe moverse, jugar e interactuar con usted y otros niños para desarrollar estas habilidades.^{2,3,4}

Padres ocupados

Si usted trabaja, asegúrese de que la guardería o el cuidador que se ocupa de su hijo incluya mucho tiempo de juego activo no estructurado. Deben jugar con distintos juguetes adecuados a la edad y jugar al aire libre cuando haya buenas condiciones climáticas. Cuando llegue a su casa con su hijo pequeño, tómese un rato para sentarse y hablar con él sobre su día o juegue con cualquier elemento que motive su interés. Ofrezcale libros para leer o una actividad divertida cuando necesite preparar la cena. Puede dibujar para decorar la heladera o colorear un libro. Intente mantener la televisión apagada durante este momento. La televisión de fondo solo los distraerá. Si la enciende, asegúrese de que esté configurada en la programación educativa para niños o ponga un video educativo, pero límitelo a tan solo un programa. Su hijo pequeño no necesita juegos o actividades educativas estructuradas. De hecho, el juego no estructurado con usted es realmente lo mejor; cosas simples, como jugar con masa, construir con bloques, leer un libro juntos o solo actuar de manera absurda juntos.^{4,5}

Conclusión

Tener un hijo nos hace darnos cuenta de lo importante que es jugar. A veces, nos olvidamos de hacer tonterías de vez en cuando y nuestros hijos nos lo recuerdan. Jugar es gratificante, y cuando uno juega, libera estrés y es posible que incluso se ría con nerviosismo. ¡¿Cuándo fue la última vez que lo hizo?! Lo mejor de todo es que cuando juega con su hijo pequeño, le enseña habilidades importantes que llevará consigo a la escuela y en la vida. Aprende a llevarse bien con otras personas, compartir, resolver problemas y tomar decisiones. Desarrolla habilidades importantes con diversión sin reparo y de forma descontracturada. ¡ESA es LA MEJOR manera de aprender!

Fuentes:

1. Play by Stuart Brown, MD Copyright 2009, página 5
2. Yogman M, Garner A, Hutchinson J, et al; AAP COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH, AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. Pediatrics. 2018
3. "Healthy Digital Media Use Habits for Babies, Toddlers & Preschoolers." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, [healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx](https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx).
4. "Matching Your Infant's or Toddler's Style to the Right Child Care Setting." ZERO THRE, Child Care Aware, www.zerotothree.org/resources/86-matching-your-infant-s-or-toddler-s-style-to-the-right-child-care-setting.
5. Jimenez, Manuel E., et al. "Shared Reading at Age 1 and Later Vocabulary: A Gene-Environment Study." The Journal of Pediatrics, Mosby, 8 de agosto de 2019, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022347619308418.