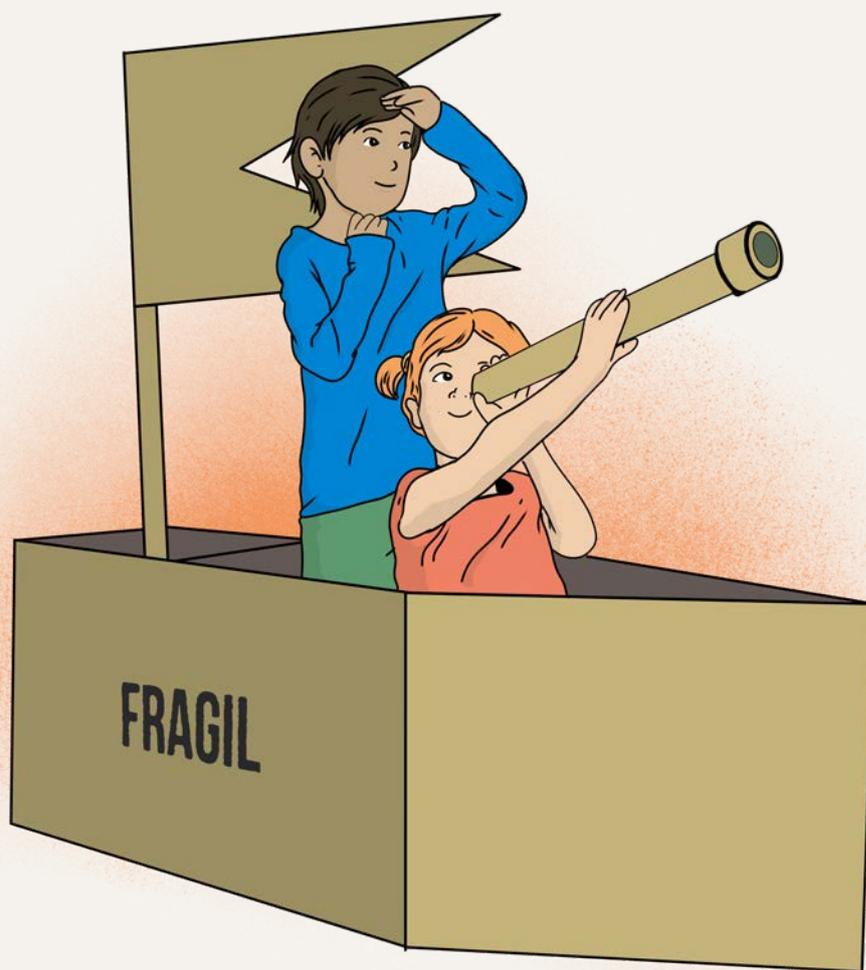


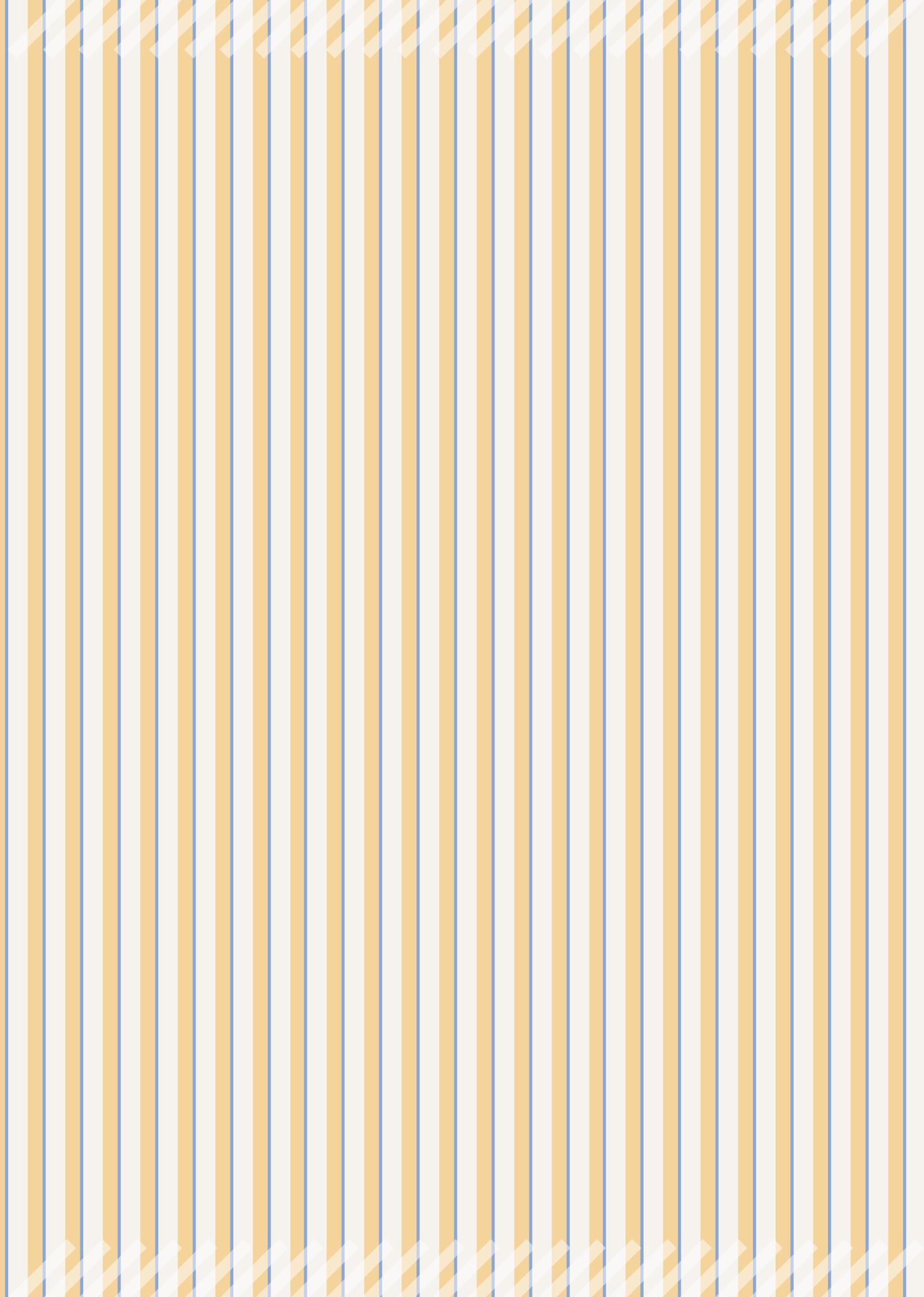
EL JUEGO EN LA INFANCIA

Colección *Crianza en familia* | PRIMERA INFANCIA



ASOCIACIÓN CIVIL
RED DE CRIANZA

Fundación
**Navarro
Viola** 



EL JUEGO EN LA INFANCIA



LA IMPORTANCIA DE JUGAR

¿Sabías que los niños y las niñas juegan desde que son bebés? Juegan con sus manos y con sus pies. Juegan cuando agarran cosas y se las llevan a la boca. Juegan con la comida y con su voz cuando gritan o cantan. Juegan con su cuerpo y en la interacción con otras personas.

Jugar es un asunto muy importante durante la infancia: es lo más propio de la niñez y es parte de un desarrollo emocional saludable.

Los niños y las niñas no solo conocen y descubren el mundo a través del juego, sino que, al mismo tiempo, lo construyen. Crean su mundo interno y, en el mismo juego, modifican su mundo

externo, su entorno. Por eso el espacio de juego nunca queda igual. Por lo general, queda todo dado vuelta, simplemente porque la atención está puesta en el juego y no en el orden.

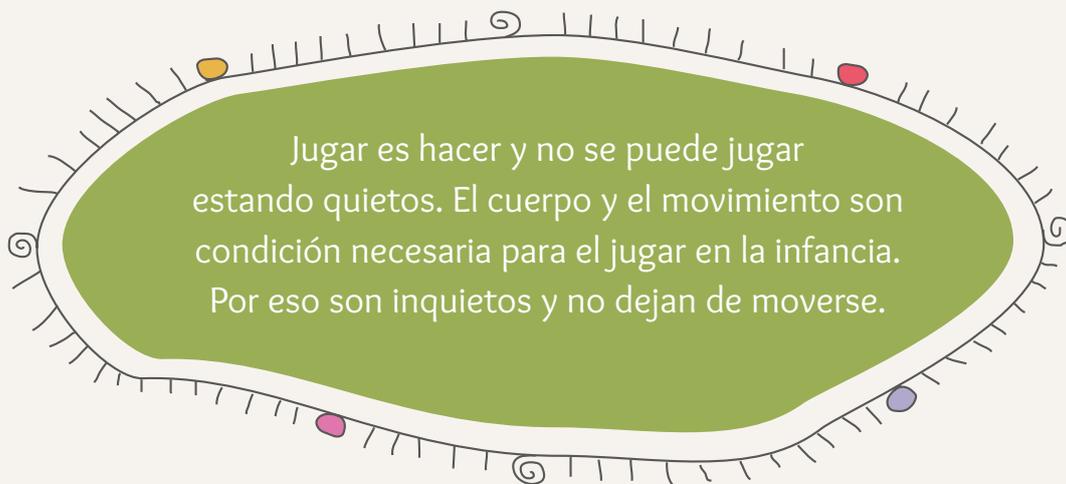
Y para jugar, hay que desordenar.

Por eso es importante permitir ese “desorden”. Si en una casa no se puede mover nada de lugar, no se pueden hacer desparramos, ruidos, ni desordenar las cosas por un rato, es muy difícil jugar. No se puede jugar y sostener un juego si estamos preocupados porque las cosas permanezcan en orden.

SI QUEREMOS CONECTAR CON UN NIÑO O UNA NIÑA EL MEJOR CAMINO SIEMPRE SERÁ EL JUEGO

Jugar con él o ella y sumergirse en ese mundo de realidad fantástica compartida. A veces las responsabilidades del día a día nos hacen olvidar de lo importante que es el tiempo de calidad compartido:

un momento de juego, de verdadera conexión, sin pantallas por medio. **Un tiempo de verdadera conexión emocional en el que dar nuestra completa atención.**



Jugar es hacer y no se puede jugar estando quietos. El cuerpo y el movimiento son condición necesaria para el jugar en la infancia. Por eso son inquietos y no dejan de moverse.

2

No se puede descubrir el mundo dentro de un corralito o sin tocar nada. No se juega solo con juguetes, sino también con los objetos de la vida

cotidiana: la mochila de papá, la comida, la cuchara, la regadera de la abuela, los cajones, el canasto de la ropa sucia.

¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑAR?

Las personas adultas que cuidamos tenemos como función acompañar esas necesidades ofreciendo espacios seguros para explorar sin peligros. Brindar estos espacios forma parte de lo que llamamos **ambiente facilitador: un espacio que sea cómodo y seguro para que un niño o una niña pueda jugar.** En lo posible es importante que el espacio físico favorezca la libertad de movimientos y la exploración. Sobre todo, en nuestras casas, que es donde más tiempo pasamos, debemos poner atención a que los objetos que estén a su alcance no sean peligrosos o frágiles

y se puedan romper fácilmente. Los objetos que estén “prohibidos” para los niños y niñas (remedios, insecticidas, productos de limpieza, cuchillos, tijeras, etc.) nunca deben quedar al alcance de los más pequeños.

Si un niño agarra algo que no debía, podemos disculparnos por haberlo dejado a su altura y explicarle que no nos dimos cuenta, que cometimos un error al dejarlo a su alcance, pero que no va a poder jugar con eso y lo guardamos en otro lugar al que no pueda acceder. A cambio podemos ofrecer alguna otra opción que sí esté permitida.

Es muy importante crear espacios amigables para las infancias.

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

Brindar libertad de movimiento implica confiar en que el niño o la niña podrá alcanzar su desarrollo sin ayuda. Por ejemplo, sentarse, pararse, caminar, saltar.

Para poder moverse libremente, los bebés, las niñas y los niños necesitan ropa cómoda, un espacio adecuado y que las personas adultas no interfieran sus movimientos. La presencia cercana y la disponibilidad de los cuidadores, les da, desde muy temprano, la posibilidad de descubrir por sí mismos qué son capaces de hacer con su cuerpo.

Los pies descalzos la mayor cantidad de tiempo posible ayudan a que ese aprendizaje sea más sencillo, ya que, durante los primeros tiempos, las medias, los zapatos y las zapatillas anulan una gran cantidad de sensaciones y de información que el bebé recibe a través de sus pies.

¿A QUÉ LES GUSTA JUGAR?

Es muy común que pase que jueguen a **tirar cosas o comida al piso**. Pero esto pasa porque de este modo ellos y ellas descubren y construyen el espacio exterior. Es a través de estos jugares que se apropian del mundo que los rodea. Es un descubrir/construir en simultáneo.

Otra actividad que a niños y niñas pequeñas les divierte mucho son los **juegos enérgicos** que pongan en acción todo su cuerpo: saltar sobre la cama, bailar en cualquier lado, juegos de persecución, correr en la vereda, trepar las rejas, revolcarse por el piso o tirarse desde un lugar alto.

¿QUÉ SIGNIFICA EXPLORAR EN LA PRIMERA INFANCIA?

Durante toda la infancia, pero de manera aún más intensa en la primera infancia, los niños y las niñas necesitan **explorar**. No les basta que les expliquemos cómo funciona el mundo, sino que quieren experimentarlo, vivirlo y sentirlo por sus propios me-

dios. También, es usual que busquen la **repetición**: que pidan siempre el mismo juego, el mismo cuento o la misma película. Buscan la repetición porque, de ese modo, saben qué esperar del mundo y, al mismo tiempo, van aprendiendo cosas nuevas.

¿QUÉ ES EL JUEGO DEL “COMO SI” O JUEGO SIMBÓLICO?

Entre los dos y tres años es frecuente ver aparecer el **juego simbólico** o **juego narrativo**: un “como si”. ¿Dale que somos superhéroes y atrapamos a los villanos? ¿Dale que yo soy la mamá y vos el hijo? Durante muchos años se ha considerado al juego simbólico como el juego infantil por excelen-

cia. Pero hoy sabemos que hay distintos tipos de juegos y todos son importantes.

Esta forma de juego muchas veces sirve para procesar experiencias vividas, realizar fantasías o expresar miedos. El juego simbólico también está íntimamente ligado a la ficción y a la creatividad.

¿Y POR QUÉ NO JUEGAN SOLOS?

Durante los primeros años, niñas y niños no suelen jugar tanto solos. La mayoría de las veces “juegan solos en presencia de alguien”. Esto es porque necesitan de una persona adulta significativa que esté presente, aun cuando no esté jugando. Su presencia garantiza confianza y seguridad.

Hasta los dos años aproximadamente, suele darse lo que se conoce como “juego paralelo”. Cada quien jugando en lo suyo porque todavía se está construyendo el registro del otro. Quizás haya dos niñas jugando a lo mismo en el mismo espacio, pero cada una lo hace por separado. El juego social o compartido suele aparecer alrededor de los tres años.



EL JUGAR Y LOS INICIOS DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

“No juegues con la comida” se suele decir. Pero si todos los aprendizajes y las experiencias en la infancia se dan a través del jugar, ¿cómo podríamos aprender a comer y a tener un buen vínculo con los alimentos si no disponemos de la posibilidad de jugar con ellos?

Cuando un bebé empieza a comer alimentos “sólidos” se dice que ha iniciado la alimentación complementaria. Se llama complementaria porque complementa a la lactancia o la fórmula que, por

lo menos, durante el primer año de vida, continúa siendo el alimento principal del bebé.

¿Cómo son esas primeras comidas? El bebé se lleva a la boca el alimento, primero juega con él y lo mueve de lado a lado. Lo mastica y decide cuándo es momento de tragarlo o de escupirlo. Se trata de un proceso de aprendizaje y, para eso, es importante darle la oportunidad de poder experimentar y jugar.

EL JUGAR Y LAS PANTALLAS

Es una realidad que miles de millones de personas que habitamos en este planeta vivimos rodeadas de pantallas. Por supuesto, también los niños y las niñas.

¿PERO QUÉ EFECTOS TIENEN LAS PANTALLAS EN EL DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL?

En primer lugar, la pantalla no educa, no cuida ni reemplaza la interacción con otro ser humano. Puede llegar a enseñar conocimientos en términos de contenidos, pero nunca podría criar. **No se trata solo de lo que alguien aprende, sino, sobre todo, de cómo lo aprende.** La sensibilidad, la disponibilidad, la adaptación activa que necesitan las infancias nunca podría ser brindada por una máquina.

6



LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS NECESITAN

- ✓ interacción verdadera y de calidad,
- ✓ respuesta sensible,
- ✓ reacción de otra persona,
- ✓ contacto físico,
- ✓ palabras,
- ✓ explicaciones,
- ✓ regulación de sus emociones.

¿QUÉ SUCEDE CON ESTA NECESIDAD DE MOVIMIENTO MIENTRAS ESTÁN QUIETOS MIRANDO UNA PANTALLA?

La necesidad de movimiento no desaparece, sino que queda para después. Todos los estímulos que reciben de la pantalla se suman al tiempo de inactividad física y deberán ser descargados de alguna manera. El tiempo que un niño o niña pasa frente a dispositivos electrónicos es un tiempo de no juego.

POR ELLO ES NECESARIO QUE REGULEMOS EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS.

Tanto la cantidad de tiempo que pasan niños y niñas, como la cantidad de tiempo que pasamos las demás personas que convivimos en la misma casa. Consideramos pantallas a los teléfonos celulares, los televisores, las computadoras, las tablets, los videojuegos en general y cualquier otro dispositivo audiovisual.

¿Cuáles son los tiempos máximos recomendados por las sociedades pediátricas del mundo?

- ◆ **Hasta los dos años:** se sugiere no exponer a niños y niñas a pantallas.
- ◆ **Desde los 2 a los 5 años:** máximo una hora diaria de exposición a contenido de calidad.
- ◆ **Desde los 6 años en adelante:** tiempo restringido según los criterios familiares y siempre bajo constante supervisión intentando que el mismo no interfiera en el sueño, la actividad física y otras cuestiones relacionadas a la salud integral.

Es importante que no haya acceso directo a las pantallas, sino que sea una persona adulta quien siempre regule ese acceso (mamá, papá, abuelo, cuidador, etc.). Sobre todo, es recomendable que las pantallas no interfieran en los momentos de

encuentro familiar, la actividad física, las comidas o la hora de irse a dormir. Para eso es una buena práctica no tener dispositivos dentro de los dormitorios infantiles.

¿QUÉ SON LOS CONTENIDOS DE CALIDAD?

Se sugiere priorizar **contenidos de calidad** como dibujos animados, películas infantiles o juegos pensados y adaptados especialmente para su edad; en lo posible, sin comerciales, publicidades o mensajes que promuevan el consumo o la violencia. Para eso, siempre una persona adulta

debe supervisar qué se está viendo y, en lo posible, acompañar esos momentos.

Los tiempos de pantalla deberían ser solo una opción diaria más dentro de muchas otras posibilidades. Sobre todo, deberían siempre convivir con tiempos de juego libre y movimiento.

IDEAS PARA JUGAR EN FAMILIA

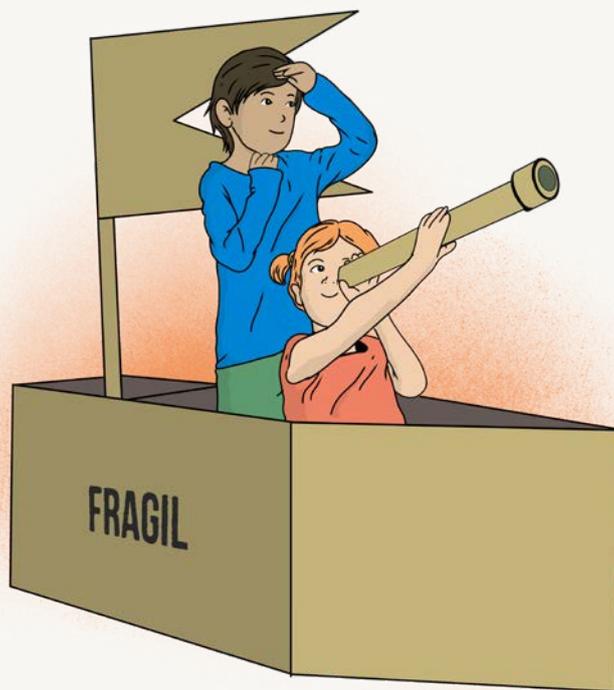
Podemos compartir juegos como:

- las escondidas,
- el juego de las estatuas con música,
- los juegos de roles,
- los juegos con pelotas,
- cantar canciones,
- leer cuentos,
- inventar historias,
- dibujar,
- pintar,
- usar plastilina,
- construir con cajas de cartón.

Jugar es transformar la realidad, o, mejor dicho, crear una realidad.

Jugar es seleccionar una porción del mundo, investigarla y procesarla. Niños y niñas aprenden movidos por la curiosidad. La mejor forma de enseñarles algo es siempre mediante el juego, el placer y la diversión compartida.

JUGAR ES
MUY IMPORTANTE
y es parte de un desarrollo
EMOCIONAL
SALUDABLE



BIBLIOGRAFÍA

American Academy of Pediatrics. (2016). "New Recommendations for Children's Media Use" disponible en <https://www.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2016/aap-announces-new-recommendations-for-media-use/>

Nativ, A., Raschkovan, I. y Schulz, N. (2020). No tan terribles. Límites y autonomía en la primera infancia. Una mirada desde la crianza respetuosa. Buenos Aires: Editorial Planeta.

Raschkovan, I. (2019). Infancias respetadas. Crianza y vínculos tempranos. Buenos Aires: Aique Grupo Editor.

Sociedad Argentina de Pediatría. (2017). "Niños y pantallas" disponible en <http://comunidad.sap.org.ar/index.php/2017/07/31/ninos-y-pantallas/>



EL JUEGO
EN LA INFANCIA



Crianza en familia es una iniciativa de la Fundación Navarro Viola desarrollada en el marco del programa Primera Infancia. Su objetivo es compartir buenas prácticas de crianza con las familias de niños y niñas durante la primera infancia. Este material es de uso libre y gratuito.