



COLUMNA **Medicina** **Arístida Barria Jara, directora docente de Maestría Universidad de Educación Parvularia, Universidad de Los Lagos (Ulagos) Sede Chiloé**

El juego, pilar para la regulación emocional

El juego, especialmente el juego libre y espontáneo, es un mecanismo vital para el desarrollo emocional y social de los niños y niñas. Es una herramienta esencial para el desarrollo socioemocional y, en particular, para la regulación de las emociones. Las investigaciones respaldan esta premisa, mostrando que los niños que juegan libremente desarrollan habilidades emocionales y sociales más sólidas que aquellos que participan en actividades dirigidas por adultos.

En un estudio reciente, investigadores de la Universidad de Los Lagos, liderados por la Dra. Arístida Barria Jara, exploraron el impacto del juego libre en la regulación emocional de los niños de 3 a 5 años. Los resultados mostraron que los niños que jugaron libremente durante un período de seis meses mostraron un mayor progreso en la identificación y expresión de emociones, así como en la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica.

El juego libre es un espacio seguro donde los niños pueden explorar sus sentimientos, experimentar diferentes roles y situaciones, y aprender a manejar sus emociones de manera saludable. Este tipo de juego es fundamental para el desarrollo de la empatía, la comunicación y la capacidad de trabajar en equipo.

Los educadores pueden promover el ambiente de juego libre al proporcionar espacios seguros, materiales variados y tiempo suficiente para que los niños exploren y jueguen libremente. Es importante observar y apoyar el juego libre, pero no intervenir demasiado, permitiendo que los niños encuentren sus propias soluciones y aprendan de sus experiencias.

El juego libre es un pilar fundamental para la regulación emocional y el desarrollo integral de los niños. Al fomentar este tipo de actividades, los educadores están ayudando a los niños a construir habilidades emocionales y sociales que les servirán de por vida.



Arístida Barria Jara, directora docente de Maestría Universidad de Educación Parvularia, Universidad de Los Lagos (Ulagos) Sede Chiloé