

Jugar es cosa seria: El impacto del juego en el desarrollo infantil

• Florencia Álamos, neurocientífica y directora ejecutiva de Fundación Kiri, destaca el valor del juego como herramienta de aprendizaje y desarrollo socioemocional de niños y niñas. También pone el foco sobre un grave problema: la disminución de las horas de juego libre debido al alto uso de pantallas y largas jornadas escolares.



Aunque muchas veces es visto como una actividad secundaria o un simple pasatiempo, el juego es una herramienta crucial en el desarrollo cognitivo, emocional y social de la infancia. Por eso este 28 de mayo, en el marco del Día Mundial del Juego, se busca valorar su importancia e incluirlo de manera frecuente en la rutina diaria de menores y adultos.

“Jugar es una forma natural y poderosa que tienen los niños y niñas de aprender”, explica Florencia Álamos, neurocientífica y directora ejecutiva de Fundación Kiri. La experta asegura que, desde la neurociencia, está demostrado que el juego estimula múltiples áreas del cerebro, fomenta la creatividad, fortalece la memoria de trabajo y mejora la capacidad de resolución de problemas. “Cuando un niño juega, está activando redes neuronales que consolidan habilidades fundamentales como la atención, la planificación, el lenguaje, la regulación emocional y la empatía”, detalla.

Es tanto así, que un informe realizado por Lego Foundation concluye que el juego tiene

cinco características muy marcadas: proporciona alegría, crea experiencias significativas, incrementa la activación cerebral gracias al involucramiento activo, fomenta la iteración y la perseverancia y, por último, genera condiciones para la interacción social temprana. El reporte plantea que durante el juego aumenta la memoria, la flexibilidad cognitiva y la regulación del estrés y además, el relacionamiento con otros, entrega a los niños herramientas para desenvolverse en la adultez.

Sin embargo la realidad actual, marcada por el aumento en el uso de pantallas y largas jornadas escolares, ha hecho que el tiempo dedicado al juego libre haya disminuido significativamente. Según datos de UNICEF, los niños hoy pasan menos de la mitad del tiempo que pasaban jugando al aire libre en comparación con generaciones previas. Esta disminución afecta especialmente en las pri-

meras etapas del desarrollo, donde el juego y la interacción con pares y adultos son necesarios para el crecimiento.

“Además del impacto a nivel neurológico, el juego cumple una función central en el desarrollo emocional y social. Permite que los niños ensayan roles, comprendan normas, aprendan a negociar, expresen sus emociones, elaboren situaciones complejas a través de la ficción, resuelvan problemas, colaboren con otros y puedan adaptarse a diferentes entornos”, detalla Florencia Álamos.

“El cerebro infantil se desarrolla a partir de la experiencia, y el juego es experiencia pura: hay prueba, error, sorpresa, placer, desafío, frustración, y mucha imaginación. Todo eso construye arquitectura cerebral”, agrega.

Desde Fundación Kiri creen que el juego es mucho más que un asunto de niños y niñas, por eso, hacen un llamado a valorarlo y destinar más tiempo a su práctica de manera consciente. “Hay que crear una cultura que valore el juego y lo proteja. Esto implica repensar los tiempos escolares, generar espacios seguros para el juego libre, involucrar a los adultos y disminuir la dependencia digital”.

Actualmente, la Fundación trabaja en coordinación con distintos colegios para impulsar habilidades socioemocionales. “Desde los talleres que implementamos en las escuelas en el ámbito deportivo, cultural y científico, hemos podido comprobar el aumento de comunidades virtuosas, aprendizajes y desarrollo de habilidades socioemocionales y espacios de valoración. Estos espacios recreativos ayudan a que los niños y niñas se sientan valorados, reconocidos, desarrollen un sentido de propósito y fortalezcan su bienestar socioemocional”, concluye Florencia Álamos.

