

## OPINIÓN

¿Qué está perdiendo la infancia cuando deja de jugar?

Sebastián Uriarte,  
Psicólogo clínico de Cetesfam  
Puerto Montt



**E**n medio de los días de viento, lluvia y frío que hemos tenido en este invierno, las pantallas se han convertido en una compañía constante para muchas niñas y niños de nuestra región. No es raro ver a los más pequeños frente a una pantalla durante horas, a veces por comodidad o bien por falta de “alternativas”. Esta realidad, cada vez más común, nos lleva a preguntarnos: ¿qué está perdiendo la infancia cuando deja de jugar?

Frente a la pantalla, el niño es un consumidor pasivo. Frente a los tesoros que encuentra en la playa o el bosque, es un creador. La pantalla ofrece un mundo prefabricado; nuestro entorno, con su mar, sus bosques y su lluvia, fomenta la creatividad sin límites. La pantalla dicta el ritmo; el juego libre les enseña a encontrar el suyo.

Rescatar el juego no es estar en contra de la tecnología, sino una invitación a revalorizar lo nuestro. Se trata de proteger con fuerza los momentos sin un plan definido, de ofrecer materiales simples y apagar el Wifi para abrirle la puerta al patio, a la costanera, al parque. Significa entender que el aburrimiento es el inicio de la mayor de las aventuras.

Cuando una niña o niño juega, no sólo se entretiene, aprende a comunicarse, construye vínculos, fortalece su autoestima y se siente seguro para explorar. Es en el juego donde una niña o niño ensaya la vida. Al hacer una represa en un charco de agua en el patio, no solo aprende de hidráulica, sino que cultiva su paciencia y tolerancia a la frustración. Al negociar con sus amigos las reglas de un partido en la plaza, desarrolla respeto, empatía y aprende a resolver conflictos. Ninguna aplicación puede replicar la emoción de una pichanga bajo la lluvia o la satisfacción de ver que el refugio construido con ramas resistió el viento.

El juego es, además, el idioma de los sentimientos. La niña o niño que juega a ser un valiente navegante está dominando sus miedos; la que organiza una expedición al patio trasero está explorando su liderazgo y su conexión con la naturaleza. A través de estos roles, nuestras niñas y niños procesan sus emociones y dan sentido a un mundo en constante cambio.

Esta reconquista del juego es una tarea de todos. Para las madres, padres o figuras significativas, la invitación es a confiar y simplemente abrir la puerta para valorar el tesoro que significa que una niña o niño se ensucie y explore. Para los colegios, el desafío es transformar sus patios en verdaderos laboratorios de creatividad, entendiendo que en el recreo se aprende tanto como en el aula. Y para nuestras autoridades locales, el llamado es a diseñar y proteger espacios públicos –nuestra costanera, plazas y bosques– que inviten a la aventura, recordándonos que la mejor inversión en el futuro de la región es garantizar el presente feliz y saludable de sus niñas y niños.

¡Volver a jugar es una invitación urgente para la infancia!