

## Ciencia & Sociedad

“

Aunque el juego al aire libre es beneficioso en todas las etapas, la primera infancia es la más crítica porque sienta las bases del desarrollo integral, hasta los 6 años cuando se desarrollan de manera más intensa las habilidades motoras, sociales y cognitivas.

”

**Maria Alejandra Valencia**, educadora de párvidos y profesora de educación diferencial, académica UdeC campus Los Ángeles.

FOTO: /CC

VACACIONES Y VERANO SON LA INSTANCIA IDEAL PARA INCENTIVAR LAS ACTIVIDADES

# Juego libre y activo: oportunidades de desarrollo y bienestar integral para la niñez y adolescencia



**Natalia Quiroga Sanz**  
 natalia.quirog@diarioconcepcion.cl

Una necesidad innata y elemental para el desarrollo integral desde la más temprana niñez es el juego en sus diversas expresiones, con beneficios que se potencian cuando es libre y activo y en contacto con la naturaleza, lo que se puede aprovechar más en las vacaciones y época estival.

“El juego es acción y emoción. Es una actividad entretenida y motivante que busca divertir, y es una herramienta vital de desarrollo y estimulación cognitiva, social, física y emocional”, sostiene María Alejandra Valencia, educadora de párvidos y profesora de educación diferencial, académica de la Escuela de Educación de la Universidad de Concepción (UdeC) campus Los Ángeles.

Tal es su valor que el acceso al juego y la recreación se reconoce en la “Convención sobre los Derechos del Niño”, y Unicef considera que jugar crea oportunidades de aprendizaje en todas las áreas del desarrollo y bienestar de niños, niñas y adolescentes con implicancias para distintos ámbitos de su vida presente y futura.

**Jugar es una necesidad innata en la infancia, natural forma de expresión y relación con el mundo, y sus beneficios se dan en todas sus dinámicas, etapa y ámbitos, aunque es más crucial en las primeras edades y potencia la salud mental y física cuando se juega libremente y activamente en los entornos y la naturaleza.**

### Beneficiosos juegos

Pueden ser juegos de interior o exterior; individual o grupal; con o sin elementos; dirigidos o libres; sensoriales, cognitivos, socioemocionales o activos. Y la característica transversal es ser una entretenición que trae emociones y aprendizajes en toda etapa vital, pero en la infancia se vuelve en el primer vehículo para explorar y relacionarse con el mundo.

La académica releva que “el ser humano empieza a jugar desde los primeros meses de vida, incluso antes de hablar y caminar. El tipo de juego cambia con la edad y se transforma en actividades deportivas, creativas, recreativas o sociales en la adultez. Pero, no existe

una etapa en que naturalmente se deje de jugar”.

Mucha evidencia demuestra los diversos beneficios de jugar.

“Al jugar te sientes libre, utilizas todos los sentidos, te involucras, gestiones emociones, creas vínculos, tomas decisiones, vences el miedo a arriesgarse o equivocarse y volver a intentar, enseña a trabajar en equipo, resolver problemas, tolerancia, etcétera. Estos aprendizajes y desarrollo de habilidades trascienden a la vida diaria y se utilizarán en la adolescencia y adultez”, releva.

Además, cuando los niños juegan en exteriores y libres se vuelven más creativos y activos, mientras exploran y conocen

los entornos, la naturaleza y sus componentes.

La actividad física regular es un pilar de los hábitos de vida saludable en toda etapa, la Organización Mundial de la Salud establece que la población infanto-juvenil debe realizar al menos una hora diaria, y la educadora afirma que “en la infancia la actividad física es realizada naturalmente en forma de juego activo”.

“Aunque el juego al aire libre es beneficioso en todas las etapas, la primera infancia es la más crítica porque sienta las bases del desarrollo integral, hasta los 6 años cuando desarrollan de manera más intensa sus habilidades motoras, sociales y cognitivas”, sostiene.

### Libre y activo

La investigadora enfatiza la importancia de aprovechar todas las oportunidades para fomentar el juego, especialmente la que dan las vacaciones y el verano para jugar al aire libre y activamente, visitando espacios naturales, parques y áreas verdes según el acceso de cada familia.

“Hay una amplia variedad de actividades como paseos en bicicleta o juegos en el parque o plazas; jugar a la escondida, la cuerda, la pelota; juegos de agua en el patio o la playa, u observar insectos”, detalla.

Lo que cree valioso es que padres y tutores enseñen juegos de las infancias pasadas que se han ido perdiendo, o insten a crear nuevas dinámicas, y se deje indagar y probar en los entornos. “Hay que supervisar, pero permitir que niños inventen juegos, exploren, experimenten, corran, trepen y se ensucien, y nunca se debe castigar a los niños con no jugar”, aconseja.

Para apoyar destaca que Unicef y Fundación Mi Parque crearon en 2021 “Volvamos a jugar. Guía de aprendizaje al aire libre”, disponible desde la Biblioteca Digital del Ministerio de Educación.

# Volver al juego activo y libre: desafío social

Con el estilo de vida actual lo que antes era una acción natural se volvió un desafío social.

La investigadora María Alejandra Valencia advierte que las nuevas generaciones practican menos el juego activo que las pasadas, siendo desplazado por conductas sedentarias como pasar más tiempo frente a pantallas, el juego al aire libre se ha reemplazado por entretenimiento digital. "Se suman las crecientes preocupaciones por la seguridad de los niños", añade.

Hay evidencias, destacando la Matriz Global de Actividad Física para Niños y Adolescentes evalúa el juego activo y ha mostrado que más del 50% de las decenas de naciones participantes obtienen calificaciones insuficientes. Las causas son diversas según cada país y su realidad, pero Chile no es ajeno y preocupa, materia que ha abordado en su tesis doctoral para la Universidad de Castilla-La Mancha para desarrollar

## El juego activo y libre

es la forma natural en que niños practican actividad física, hábito clave para la vida saludable, pero en Chile casi el 74% de esta población no cumple las recomendaciones.

un instrumento de evaluación del juego activo en el contexto chileno.

"Este cambio trae consecuencias negativas para el desarrollo infantil, como en el aumento del sedentarismo y la obesidad. Esto resulta alarmante, ya que los hábitos de escasa actividad física adquiridos en la infancia suelen mantenerse hasta la adultez", advierte la académica.

La Encuesta Nacional de Actividad Física mostró que casi 74% de niños y niñas no cumplen las recomendaciones, y el Mapa Nutricional de Junaeb afirma que más del 50% de la población



escolar tiene sobrepeso u obesidad.

Para que las niñeces vuelvan a jugar activa y libremente se requieren acciones en todo nivel, desde políticas públicas hasta la escuela y familia.

La clave para Valencia: "hay que sensibilizar a la sociedad sobre la importancia que tiene el juego, que se valore como parte del bienestar y no solo entretenimiento, reconociéndolo como un derecho fundamental y necesidad de la infancia".

Sobre ello considera que "en políticas públicas hay que implementar más espacios de acceso al juego en contextos seguros, iluminados,

vigilados y accesibles, incluyendo a niños, niñas y adolescentes con y sin discapacidad, así los padres motivarán a sus hijos a jugar libremente".

En este ámbito celebra la Ley 21.778, que se implementará desde 2027, que garantiza al menos 60 minutos diarios de actividad física en colegios que se deben materializar con deporte o juegos activos.

Y plantea como clave que en la formación docente en las universidades se enseñe estrategias de aprendizaje basado en juego activo, y en las escuelas se integre en su proyecto educativo.

Pero son las familias el primer núcleo de formación, y allí es donde primero se debe valorar y aprovechar al juego como una oportunidad de desarrollo de vínculos, habilidades y aprendizajes desde la temprana infancia, enfatiza.

Mientras la ciencia también debe aportar, sostiene, generando información y herramientas que permitan conocer y abordar bien el fenómeno a nivel local, como busca con su investigación.

**OPINIONES**  
 X @MediosUdeC  
 contacto@diarioconcepcion.cl