

Es beneficioso en las distintas edades:

Colegios y apoderados deben fomentar los espacios para que los menores jueguen

■ La actividad lúdica aumenta el bienestar y favorece la adquisición de habilidades académicas y sociales. Pero los momentos para la recreación de niños y adolescentes se han reducido, en parte, por la sobreescolarización, dicen los expertos.

ANNA NADOR

Jugar con bloques, a los piratas o a la pinta, entre otras actividades lúdicas, es una parte central del desarrollo de niños y adolescentes.

“El juego es la manera en que los niños, desde sus primeros meses, naturalmente aprenden y se aproximan al mundo, de conocer cómo funciona y de manipular distintas alternativas y conductas”, explica Soledad Coo, psicóloga e investigadora del Laboratorio de Familia, Adolescencia e Infancia (FAIN) del Instituto de Bienestar Socioemocional de la U. del Desarrollo.

“En edades tempranas, es decir, en niños de prekindergarten, primero y segundo básico, aprenden jugando. A través de los juegos, se favorece el desarrollo del vocabulario, matemáticas, habilidades blandas, etcétera”, acota.

“Es fundamental que consideremos el juego como un eje central de la salud mental de los niños”.

DAYNA MOYA
 EDUCADORA DE PÁRVULOS

De hecho, dice Dayna Moya, educadora de párvulos y profesora asistente de la U. Católica, sede Villarrica, “en nuestras bases curriculares (de educación parvularia), que fueron modificadas hace poco, se destaca la importancia del juego a lo largo de todo el documento”.

“El juego puede propiciar, por ejemplo, las funciones ejecutivas, como el control de impulso, el respeto por el otro, por los turnos, y más adelante el control emocional, memoria de trabajo y planificación, entre otros aspectos”, indica la también doctora en Neurociencia y Educación de la U. de Columbia (EE.UU.).



“Durante la primera infancia es la forma en que aprenden. Si la educación busca ser significativa tiene que ser a través del juego, tanto con actividades lúdicas guiadas por adultos, como con juegos que los niños crean por ellos mismos”, enfatiza.

Además, agrega, “a medida que crecemos se ha visto que la gamificación, metodologías activas y lúdicas de aprendizaje para adolescentes y adultos, funciona porque con la activación de los mecanismos de recompensa se produce una motivación por aprender”.

Asimismo, “en los niños más grandes, el juego aumenta el bienestar emocional y la salud mental de ellos. Al estar menos estresados, facilita que estén en mejores condiciones para su educación académica”, señala Coo. Como también, añade, “en la adolescencia, toda actividad que es autogestionada y se hace por diversión, permite explorar y aprender”.

El problema, apunta Daniel Barría, director ejecutivo del Observatorio del Juego, es que “sin

duda hoy hay menos espacios para el juego, sea guiado por adultos o independiente, es decir, el que nace por parte de la persona que juega”.

Este último, es necesario porque “les permite a los menores desarrollar autonomía, seguridad en sí mismos y la capacidad de resolver diferencias sin la intervención de adultos”, destaca Coo.

Su importancia es tal que los resultados de un estudio, publicado recientemente en la revista Journal of Pediatrics, sugieren que el aumento de los trastornos mentales de menores se relaciona a la disminución durante décadas de las oportunidades de los niños y adolescentes para jugar, deambular y participar en actividades sin el control directo de adultos.

Exceso de tareas

Además de la sobreprotección, el estudio identifica que uno de los factores que limitan estas acciones es el aumento del tiempo que pasan en la escuela y

en las tareas en casa.

Por ejemplo, los deberes que antes eran escasos en básica ahora son comunes hasta en establecimientos de educación de primera infancia (prekindergarten y kindergarten). Si bien el estudio es estadounidense, esto también se está dando en Chile, lamenta Moya.

Los entrevistados coinciden que la sobreescolarización ha tenido un rol importante en este fenómeno. “En general, en los últimos años, los currículos se han puesto más académicistas desde niveles muy tempranos”, comenta Coo.

Así también fuera del colegio, “tenemos a los niños sobreagendados con actividades como talleres, porque se prioriza lo académico, y ahora que la mayoría de la población en el mundo occidental vive en ciudades, hay una percepción de menor seguridad y espacios, por ejemplo, áreas verdes, para que los menores puedan salir a jugar”, agrega.

Entonces, “tanto en nuestro sistema escolar como familiar, hemos ido restringiendo los lu-

gares de juego para los niños y adolescentes. Tenemos a menores en situaciones de mucha presión académica y con pocas áreas de escape, por lo que están estresados y con dificultades para disfrutar”, dice Coo.

Esto repercute, asegura Barría, “no solo en la salud mental y física, sino en el desarrollo de habilidades de socialización y cognitivas, como la creatividad”.

Para paliar esta realidad, por parte del sistema educativo, “hay que evaluar la cantidad de tareas que son necesarias y resguardar los espacios que ya existen de recreo y descanso dentro del colegio”, sugiere la psicóloga.

A la vez, se debe educar a los padres o cuidadores sobre esta actividad. Coo dice que “los establecimientos educativos, que conocen lo importante que es jugar, tienen la tarea de educar a las familias sobre su relevancia. Así los padres podrán resguardar estos espacios fuera del aula, sin sobreagendar a los niños, para promover un desarrollo equilibrado”.

Los especialistas concuerdan que todos los días debe haber espacios de juego para niños y adolescentes. “Debería ser diario, al menos un par de horas”, acota Daniel Barría, director ejecutivo del Observatorio del Juego.