

¿Y si los problemas no son las pantallas?

# La importancia del juego en la niñez

¿Cuántas horas al día juegan los niños y niñas en nuestros hogares, colegios, en los espacios al aire libre?

El 11 de junio celebramos el Día Internacional del Juego, con el fin de visibilizar la importancia de incorporarlo en las políticas públicas de educación y en todos los espacios de nuestra vida cotidiana.

De acuerdo con información publicada por El Mercurio, “el tiempo que los niños dedican a jugar al aire libre se ha reducido en un 71%”, y sin duda es un dato que preocupa, sobre todo considerando que a través del juego también se puede aprender.

Paz Lorca, directora de la Escuela de Desarrollo Social y Educación del instituto profesional IACC, explica que en primer lugar se debe entender que “el juego es un derecho y principio fundamental en la educación de todos los niños y niñas, ya que contribuye en su desarrollo integral y fortalece todas sus capacidades desde la primera infancia”.

“Lamentablemente las condiciones actuales están reduciendo cada vez más los espacios para jugar, no solo en términos de infraestructura, las ciudades muchas veces



no están pensadas en niños y niñas, en su desarrollo. A esto se suma el uso excesivo de pantallas, las pocas horas de recreo en los colegios y el miedo que muchas veces tenemos a salir por las permanentes noticias de violencia que vemos en diferentes plataformas”, puntualizó.

Por otra parte, y si bien no se debe satanizar el uso de las tecnologías, ya que, con un buen uso, son una herramienta incluso educativa, Paz Lorca cree que es “clave educar sobre el uso excesivo de las pantallas, poner límites e incentivar el uso de la imaginación, muchas veces nuestros hijos e hijas tienen miedo a estar aburridos y los padres por otra parte, están

muy ocupados para jugar o responder a sus inquietudes. Sin embargo, aburrirse es clave, porque es así como su cerebro trabaja, imagina, crea mundos nuevos, se genera una comunicación positiva en las familias”.

Jugar al aire libre, es otro de los aspectos que puede mejorar la calidad de vida de niños y niñas, “estar en contacto con la naturaleza puede reducir los niveles de estrés, lo que conduce a una sensación de calma y relajación. Es fundamental trabajar en conjunto para contrarrestar los efectos del sedentarismo en la salud mental de las y los pequeños, y generar más espacios para jugar”, concluyó.