



# Por qué jugar *off line* es tan importante

EN UNA DÉCADA, EL TIEMPO QUE LOS NIÑOS DEDICAN A JUGAR AL AIRE LIBRE SE HA REDUCIDO EN UN 71%, DATO QUE ALARMA A LOS ESPECIALISTAS: CUANDO FALTA JUEGO EN LA NIÑEZ Y ESPECIALMENTE EN LA INFANCIA (MENOS DE 5 AÑOS), SU DESARROLLO PLENO SE TRUNCA. EL DÍA INTERNACIONAL DEL JUEGO, QUE SE CELEBRA ESTE AÑO POR PRIMERA VEZ HOY, INVITA A CAMBIAR ESTA REALIDAD.

POR Sofia Beuchat





**E**so de que “hay un Día Internacional para casi todo” es bastante cierto. ¿Ejemplos? El 10 de enero es el Día Mundial de la Gente Peculiar. El 13 de febrero, justo antes del Día de San Valentín, se celebra el Día Mundial del Infiel, también conocido como Día Mundial del Amante. El 1 de abril es el Día Internacional de la Diversión en el Trabajo. Hay días internacionales para los calvos (7 de octubre), el hummus (13 de mayo) y hasta los calcetines perdidos (9 de mayo). Pero nunca se había dedicado un día a algo tan fundamental para el desarrollo humano como lo es el juego hasta que, en marzo de este 2024, Unicef fijó esta celebración para el 11 de junio, en una resolución que incorpora a más de 140 países.

La gran pregunta es: ¿Por qué surgió la idea de instaurar el Día Internacional del Juego justo en este momento?

—Este día internacional es un llamado a introducir el juego en las políticas públicas de la educación y en los entornos comunitarios de todo el mundo, especialmente en tiempos donde los niños y niñas están cada vez más expuestos al uso de pantallas desde temprana edad, y cuando en algunos centros educativos se pierden los espacios de juego, privilegiando metodologías academicistas a muy temprana edad —explica Francisca Morales, oficial de Educación de Unicef Chile.

Su respuesta alude a dos diagnósticos: por un lado, el tiempo que los niños y niñas tienen para el juego libre estaría siendo cada vez más reducido. Por el otro, el espacio que sí tienen disponible está siendo cada vez más cooptado por el uso de pantallas interactivas que atraen prácticamente toda su atención, en desmedro de otro tipo de actividades. Incluso en los recreos.

Las cifras le dan la razón. La conocida neuropsiquiatra infantojuvenil Amanda Céspedes (hoy en Fundación Educacional Amanda) comparte algunas:

—Hay datos que muestran que, en comparación con una década atrás, el tiempo que los niños dedican a jugar libremente en la calle o los patios de sus casas se ha reducido en un 71% a nivel global. Esto estaría relacionado con el aumento de la violencia ciudadana y la delincuencia en muchos barrios, y también con la pandemia, del uso de pantallas pequeñas e interactivas como recurso lúdico. En los colegios, por otro lado, te dicen que los niños juegan en el recreo, pero el tiempo asignado para eso es de apenas tres horas a la semana, y eso es lo mínimo. Los recreos son muy cortos. La mayor parte de los adultos considera que el juego libre en la calle, en un patio, es una actividad irrelevante, inútil, para todo lo que pueda ser beneficio intelectual, cuando está probado que no es así —puntualiza.

En este escenario, la necesidad de intencionar el juego *off line* en los niños y niñas —es decir, crear y fomentar las condiciones para que ellos jueguen, dentro y fuera de los colegios y jardines infantiles— sería fundamental. Porque cuando el juego falta en la niñez y especialmente en la infancia (menos de 5 años), tanto el cerebro como el resto del cuerpo no se desarrollan en plenitud.

## APRENDER SIN MIEDO

Si bien el ser humano aprende a lo largo de toda su existencia, los primeros años de vida son cruciales para el aprendizaje de las competencias básicas para la vida. Y el juego es clave en esta etapa y en ese proceso.

—Los niños aprenden cuando están involucrados en una tarea, con su atención puesta en ello. También cuando no sienten miedo a equivocarse. El juego te permite estas dos cosas. Vemos niños y niñas que se sienten tensos todos los días porque se pueden equivocar, y así pierden la atención con facilidad. En el juego no pasa nada si te equivocas. Viven la experiencia en un estado de ánimo positivo —explica el psicólogo Jaime Balladares, académico de la UC con un ma-



gíster en psicología educacional y un PhD en Educación, University College London.

Al argentino Hernán Aldana, doctor en biología, expositor en TED x Education y embajador de Santillana, le gusta hablar del juego como un simulacro de la realidad, un espacio donde nos vamos conociendo y aprendiendo a interactuar con la realidad sin enfrentar sus riesgos. Como resultado, explica, nuestro cerebro desarrolla las herramientas más importantes para nuestra existencia, conocidas como “funciones ejecutivas”.

—Hoy lo más importante para tener éxito en el futuro no es el coeficiente intelectual, sino estas funciones; eso está totalmente demostrado —explica.

—Una de estas habilidades ejecutivas es la flexibilidad cognitiva, que te hace adaptarte ante un cambio, algo clave frente a la incertidumbre. El juego entrena la flexibilidad porque te hace perder, ganar, correr, saltar, esconderte, ser un monstruo, o lo que sea. Más flexibilidad que en un juego, no existe. Paralizarse, asustarse ante un cambio, era lo típico de nuestros padres, y ya no sirve —asevera.

Otra función ejecutiva es el control de la atención y de las emociones. En los juegos se aprende a trabajar con otros, conocer tus límites y controlarte. Y finalmente está lo que se conoce como “memoria de trabajo”, es decir, la capacidad de interactuar con la realidad, pensando simultáneamente en el pasado y el futuro.

—Te sirve, por ejemplo, cuando tomas nota en una conferencia o necesitas mantener un diálogo. Cuanto más estimulas la memoria de trabajo, más información aprendes a retener y usar —comenta Aldana.

## DISFRUTAR Y EDUCAR

El juego *off line* libre, no guiado, pareciera ser el que mejor potencia las habilidades cognitivas que describe Aldana.

—El tema del disfrute es clave —dice al respecto la psicóloga Camila Sabat, profesora de la Universidad de los Andes—. Pasar lo bien es el último fin del juego y no debe contaminarse totalmente por la búsqueda de un efecto forzado o una estructura proporcionada por un adulto. Así el niño tiene momentos que son totalmente suyos y que van desarrollando su autonomía. En esos espacios, pone a prueba y desarrolla habilidades, va descubriendo cosas y también deja ir emociones que se guardó.

En la misma línea, la psicóloga María Paz Gómez, profesora asociada de la Universidad de Santiago y doctora en Educación Especial, llama a dejar de lado la mirada adultocéntrica que suele instalarse sobre la relación entre los menores y sus juegos.

—Aunque suene obvio, la vida de un niño o niña es el juego; no es un “agregado” que ocurre en un vacío separado de otras actividades como los procesos de enseñanza o aprendizaje —opina—. El juego es el aquí y el ahora; es la forma en que se vinculan con sus pares y los adultos; cómo representan la sociedad en la que viven y aprenden conceptos, aplican creatividad y despliegan su motricidad, entre tantas otras cosas relevantes. El juego libre tiene la falta de estructura necesaria para que puedan darse procesos creativos, y abre la posibilidad de crear escenarios diversos, roles y contextos creados por niñas y niños, además de espacios de negociación.

Asimismo, añade, el juego es muy relevante para el proceso de construcción de la identidad de un niño o niña, ya que “le ayuda a conocer mejor quién es como persona y quién es en la interacción con otros”.

Pero el juego supervisado por adultos también es importante y útil. Por ejemplo, para reforzar el vínculo con los adultos significativos, cuando los niños son más chicos. Y en las salas de clases puede ser una poderosa herramienta para ir trabajando habilidades específicas de manera más lúdica y entretenida con los alumnos.



Los juegos de mesa han mostrado ser una buena opción para esto: según un estudio liderado por Balladares y publicado en 2023 por la revista científica *Early Years* —que fue recogido por medios internacionales como la BBC o CNN—, el uso de juegos de mesa dentro de las aulas produce aumentos significativos en las habilidades matemáticas en niños de educación básica y prebásica.

—Encontramos también que cuando los niños juegan, la educadora está de mejor ánimo. O sea, ella la pasa bien también, y eso hace que muestre un vocabulario más amplio —agrega Balladares, por lo que el juego también haría su aporte en el desarrollo del lenguaje y la comprensión lectora.

La doctora Céspedes comparte esta visión y por eso la ha plasmado en uno de los proyectos que lidera su fundación: Juego, Movimiento y Pensamiento en Aulas Rurales, que busca insertar el juego dentro del currículo escolar en escuelas de la comuna de Punitaqui (en las fotos), con dos focos: el uso de juegos de mesa en las horas lectivas y el fomento de juegos “de antes”, como saltar a la cuerda o jugar a las escondidas, que obligan a mover el cuerpo y hacen mucho más que combatir el sedentarismo y los problemas de sobrepeso.

—En lo intelectual, los niños incrementan habilidades de atención, flexibilidad, planificación, memoria, organización y toma de decisiones. El juego aeróbico activo, en espacios al aire libre, incrementa la irrigación cerebral, aumenta la neurogénesis en el hipocampo y promueve y enriquece el desarrollo sensorial, tres aspectos cruciales para un óptimo desempeño académico —explica.

Gloria Silva, profesora general básica, psicopedagoga y coordinadora general de Fundación Amanda, recuerda también el valor de los llamados “juegos de riesgo”, como subir árboles, pirámides de cuer-





**“Los niños aprenden cuando están involucrados en una tarea, con su atención puesta en ello. También cuando no sienten miedo a equivocarse. El juego te permite estas dos cosas”.**

das o muros de escalada:

—Muchas veces vemos mamás un poco sobreprotectoras que les dicen a sus hijos: no, no hagas eso, te vas a caer. Pero lo que se ha visto es que los juegos de riesgo son probablemente los mejores en estimular el desarrollo psicomotor y el desarrollo sensorial. Y les dan a los niños una sensación de poder que se traduce en autoestima y resiliencia.

### ¿HICIERON ALGO O SOLO JUGARON?

Los expertos coinciden en que “demonizar” o “satanizar” el uso de pantallas interactivas no es una buena idea, entre otras razones, porque hay estudios que vinculan su utilización con el desarrollo de algunas habilidades. La invitación es a asumir que ya son parte de nuestras vidas e intentar regular su uso. De hecho, lidiar con ellas es también un proceso de aprendizaje. Pero no es fácil. Por eso, recomiendan siempre retrasar su uso el máximo de tiempo posible y no exponer a niños menores de 6 años a estas tecnologías.

—Mientras más temprano empieza un niño a usar una pantalla interactiva, más rápido se desarrolla el circuito de la adicción. Esas pataletas espantosas que vemos en un niño adicto cuando le quitas el teléfono o la *tablet* son más o menos las mismas crisis que tiene un adulto adicto cuando no encuentra un lugar donde le vendan cocaína y se desespera —advierte Amanda Céspedes.

Cuando ya los niños están muy conectados, volver al juego tradicional se hace más difícil y es común ver cómo las pantallas se toman el espacio del recreo. Los adultos a cargo, añade la doctora, los vigilan en términos de proteger su seguridad física, sin intervenir en la calidad de ese tiempo. Y al estar entretenidos con sus celulares, el recreo pierde su carácter socializador y de libertad para la expansión física y psíquica.

—Sobre todo durante la pandemia, los niños recablearon su cerebro a un mundo surrealista, demasiado acelerado, de juegos donde puedes matar y no pasa nada. Después llegan a un mundo físico que no es así y les cuesta estar ahí. Nada los hace gozar como un celular que vibra y canta y busca todo lo que te gusta. Y así los nenes en el patio parecen una escena de “The Walking Dead”. Pero no es solo culpa de la tecnología; también de los padres sobreprotectores que se van a quejar a los colegios porque el niño rompió su uniforme o porque se raspó las rodillas —ironiza Aldana.

Balladares ha observado esta pérdida del juego en terreno y lo que encontró no deja de sorprenderlo.

—El principal problema que tuvimos es que los niños no sabían jugar —dice—. Nos costó unas tres semanas explicar algo tan básico como los turnos; que tú juegas primero, el otro después. Cuando era chico veía que mis papás jugaban con naipes y aunque tú no estuvieras jugando, veías que había un patrón. Hoy los niños son como ¿y cuándo me toca a mí? ¿Por qué no me toca a mí?

El primer paso para que los niños vuelvan a jugar como lo requiere su desarrollo es que los adultos, y especialmente los padres, tomen conciencia de su importancia. Algo que, según los expertos, aún ocurre poco.

—Al plantear nuestra estrategia centrada en el juego, una profesora rural dijo: ya, pero ¿a qué hora paso la materia? —cuenta la doctora Céspedes.

Balladares tiene un relato similar:

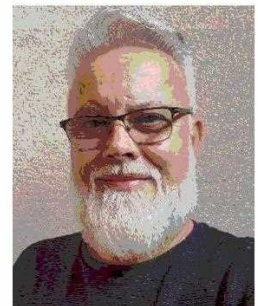
—Estoy trabajando en un estudio Fondecyt que se llama “¿Hicieron algo hoy o solo jugaron?”. Es la frase que le dijo un apoderado a una educadora, cuando fue a buscar a su hijo que estaba en kínder. A nosotros nos explotó la cabeza. Porque te hace ver que hoy día, juego es antónimo de aprender: o juegas o estás aprendiendo. No está instalada la idea de que son cosas que se dan en conjunto. Y eso es muy importante. ■



Neuropsiquiatra infanto-juvenil Amanda Céspedes.



Psicólogo Jaime Balladares, académico de la UC.



Hernán Aldana, doctor en biología, expositor en TED x Education y embajador de Santillana.



Francisca Morales, oficial de Educación de Unicef Chile.