

[CONTRIBUYE AL BIENESTAR]

Jugar es clave para el desarrollo cognitivo y la predisposición al aprendizaje

Según investigaciones el 75% del desarrollo cerebral ocurre durante los primeros cinco años de vida, siendo el juego una actividad fundamental para esto, ya que ayuda a los niños a explorar su entorno, experimentar con diferentes materiales y objetos, y crear habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico.

La importancia de divertirse en la infancia puede definir conductas en la adultez, con respecto a cómo se relacionan las personas, cómo reaccionan y de qué manera gestionan ciertas problemáticas.

Si bien la tecnología ha aportado con sus numerosas ventajas informativas, los más pequeños pasan horas de exposición a las pantallas, lo que genera aislamiento, dependencia y falta de concentración, entre otras.

La Sociedad Chilena de Pediatría señala que las niñas y niños en Chile pasan entre 5,3 y 6,1 horas diarias frente a las pantallas, lo que equivale a más de un tercio de su tiempo despiertos. "Es preocupante que no se diviertan con sus pares como ocurría antes, porque son esas las instancias que contribuyen a un desarrollo de personalidad saludable, manejo de frustración, entre otros", explica Cristina Sierra, especialista en bienestar infantil y co fundadora de Ludotecas Escolares.

¿Cómo controlar las pantallas?

La respuesta puede estar en la recreación con juegos de mesa, tanto en casa con la familia, como en los colegios con los docentes y compañeros de clase. Este tipo de dinámicas fomenta la disminución del uso de celulares, fortalece los vínculos entre pares, mejora los niveles de felicidad y predisposición al aprendizaje y disminuye la violencia escolar.

Además, de acuerdo a la experta, "cuando los niños juegan se emocionan y, como consecuencia, cuando están contentos segregan dopamina, que es un neurotransmisor relacionado con la atención, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Con respecto a esto nos hemos dado cuenta de que los profesores se pueden demorar 10 veces menos en enseñar algo a un pequeño si lo hacen jugando. Es por eso que surgen todos los modelos Montessori, que dan respuesta al proceso natural

del niño, si éste busca naturalmente jugar es porque ahí radica la naturaleza de la atención. Por lo que jugar es dedicarle tiempo a desarrollar la atención, además de tranquilizarlos, disminuyendo los conflictos entre pares y los accidentes en el recreo".

En este caso, el que los niños jueguen ayuda en su desarrollo psicosocial, les permite relacionarse con los demás, crear vínculos, aprender a compartir, a respetar turnos, desarrollar su pensamiento e inteligencia y todo ello resulta clave para el desarrollo personal social.

De hecho, diversos estudios avalan la importancia del juego en una edad temprana. Por ejemplo, según el estudio "El cerebro en desarrollo: Implicaciones para la educación" el 75% del desarrollo cerebral ocurre durante los primeros cinco años de vida, siendo el juego una actividad fundamental para esto, ya que ayuda a los niños a explorar su entorno, experimentar con diferentes materiales y objetos, y crear habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico.

Expertos señalan que cuando los niños juegan se emocionan y, como consecuencia, cuando están contentos segregan dopamina, lo cual es bastante beneficioso, ya que se ha podido ver que los profesores se pueden demorar 10 veces menos en enseñar algo a un pequeño si lo hacen jugando.

