

## La importancia del juego

● En el escenario actual, en que la infancia enfrenta múltiples desafíos, el juego emerge como un derecho esencial y una herramienta transformadora en el desarrollo de niños. Sin embargo, cabe preguntarse: ¿qué tan conscientes somos de la importancia del juego en la vida de los pequeños?.

Para la Asociación Americana de Terapia Ocupacional, el juego es “actividades que están motivadas de forma intrínseca, controladas de manera interna y libremente elegidas, que pueden incluir la suspensión de la realidad”. Esta definición resalta su carácter libre y autónomo, diferenciándolo de otras actividades dirigidas o impuestas. A su vez, la Convención sobre los Derechos del Niño de 1989 sitúa al juego al mismo nivel que la educación, la salud y la protección, destacando su importancia en el desarrollo integral de la niñez.

Lejos de ser una actividad trivial o

meramente recreativa, el juego es una práctica que impacta positivamente en múltiples aspectos del desarrollo infantil, como el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras y socioemocionales, así como la promoción de la creatividad y la resiliencia. Los niños no sólo aprenden a interactuar con el mundo que los rodea, sino también desarrollan competencias esenciales para la vida, como la resolución de problemas, la toma de decisiones, la empatía y la comunicación efectiva.

El juego contribuye al desarrollo físico y cognitivo, pero también actúa como un protector de la salud mental. En un contexto global donde las tasas de ansiedad, depresión y otros trastornos de salud mental están en aumento, especialmente en esta etapa de la vida, promover el juego como una actividad esencial puede tener efectos significativos en la prevención y mitigación de estas dificultades. El juego proporciona un espacio seguro donde los niños pueden expresar sus emociones, experimentar diferentes roles y escenarios.

Pese a su reconocida importancia, el tiempo destinado al juego ha disminuido drásticamente en las últimas décadas y Chile no es la excepción a esta tendencia global. La psicóloga y experta en educación Heike Freire advierte que los niños han perdido alrededor de 25 horas semanales de juego espontáneo en los últimos 30 años, algo que puede atribuirse a una combi-

nación de factores, como la falta de espacios seguros, la creciente presión académica que se impone a edades tempranas, el incremento de actividades estructuradas, una vida familiar sobrecargada y el uso excesivo de dispositivos electrónicos.

El nuestro país esta situación se agrava por desigualdades socioeconómicas que afectan el acceso de muchos a espacios de juego de calidad.

*Macarena Guzmán, terapeuta ocupacional y académica U. Central*