

# El juego: actividad de los dioses

Carmen Escallón Góngora  
Pediatra  
Terapeuta de familia  
Docente de la Universidad de Cartagena

A los seres humanos de todas las edades nos gusta jugar. Pero lo hacemos no solo porque es una forma divertida de gozar la vida. El juego es también la actividad que permite el desarrollo sano de los niños, niñas y adolescentes. El juego les brinda un espacio alegre, mágico, creativo, de aprendizaje y de entretenimiento. El ser humano es bello siempre y aún más cuando juega.

Al observar a los niños, niñas y adolescentes en pleno juego, se puede pensar que se encuentran en verdaderos estados de hipnosis, en los que se desconectan de la vida. Pero ese pasatiempo divertido les permite crecer. **El juego es el alimento del espíritu en la niñez y la adolescencia.**

## Los comienzos del juego en la niñez

El ser humano juega: desde la vida intrauterina juega, cuando danza en las profundidades del útero, inmerso en el tibio líquido amniótico se succiona el dedo una y otra vez. Crece y desarrolla sus propios ritmos a dúo con los ritmos del cuerpo de la madre. Juega con las vibraciones de la voz de la madre que se transmiten a través del cuerpo de ella y llegan al interior del útero. Así se empieza el establecimiento del apego, que es la base del establecimiento del vínculo afectivo.

Poco después del nacimiento se inicia uno de los juegos más sagrados de la humanidad: la consolidación con la madre de un vínculo de afecto y cariño. Quien ha llegado a la vida se conecta con su madre por medio de la piel y succiona la leche que le ofrece como expresión de su amor y de su ternura.

Jugando se construye el apego, una especie de lazo o unión entre quien acaba de llegar y su madre y su padre. Este juego debe ser espontáneo y debe permitir que logren mirarse, sentirse, olerse y conocerse.

Los arrullos, el balanceo en la mecedora, el amamantamiento y la caricia mientras succiona son algunas de las distintas formas de jugar en esta época de la vida.

Gran parte de lo que se aprende en el juego durante los primeros días de la vida se hace por medio de la mirada. Inicialmente, la madre se extasia mirando a su hijo o hija por largo tiempo. Durante los días siguientes esta mirada apacible se transforma en un escenario en el que la madre se esfuerza por hacer mímicas estableciéndose entre los dos un interesante juego, en el que la madre se motiva constantemente con las respuestas de agrado que se emiten ante su actuación.



La mayoría de las respuestas del niño o niña son de tipo automático, y al finalizar esta etapa se van incorporando respuestas sociales. Sin embargo, desde el nacimiento se tiene la capacidad de responder a las situaciones agradables, generalmente mostrándose tranquilo y apacible.

Los masajes y los rituales en el baño, en el vestuario y en el acompañamiento a dormirse son otras formas de jugar. Cada miembro de la familia juega un juego distinto.

Los niños y niñas que aprenden a jugar tempranamente desarrollan una base segura, un puerto llamado madre, donde pueden acudir cuando están en dificultades. Esta base segura se sigue construyendo durante los primeros meses de vida y es lo que garantiza que se pueda explorar el mundo sin miedo a equivocarse, de tal modo que a pesar de las equivocaciones siempre está esa base afectiva donde acudir, donde encontrará consuelo y alimento afectivo, lo cual constituye la confianza básica para todas las relaciones en la vida.

La caricia es un juego que estimula a quien acaba de llegar a la vida extrauterina, le permite crecer. La mayoría de los mamíferos lamen a sus crías, así aseguran la supervivencia de los pequeños. El animal que no es lamido por la madre tiene muchas probabilidades de morir. Al acariciar al niño se produce en el cuerpo la liberación de una sustancia llamada endorfina, que se encarga de producir bienestar y maduración de los pulmones y del sistema de defensa de la cría.

Una madre al cantar, hablar o recitar un poema sigue el ritmo del corazón. Las canciones de cuna llevan un ritmo que tranquiliza a quien acaba de salir del útero. Igualmente, existen movimientos rítmicos de arrullo que ayudan a sentir más seguridad.

El juego durante esta etapa de la vida más que una técnica se explica como la interacción armónica y espontánea entre quien es cuidado y quien cuida. Los niños y niñas tienen una enorme capacidad de sentir los estados de ánimo de la madre; por tanto, una madre que se siente agradada, en un ambiente cómodo, seguramente estará con mejor disposición. Es necesario procurar que el contexto familiar se convierta en un nicho que salvaguarde a estos actores, permitiéndoles un ambiente de tranquilidad y goce.

Durante esta etapa, más que un pasatiempo o una actividad recreativa, el juego hace parte de una actitud de satisfacción y aceptación. Una madre que tiene la capacidad de gozar cada momento que vive con su hijo o hija tendrá la posibilidad de fortalecer el vínculo entre los dos, aumentará la producción de leche materna y ejercerá una enorme influencia sobre el estado de ánimo de ambos.

Desde el nacimiento, es necesario darle al juego el valor que merece: los niños y niñas deben aprender a jugar, pues jugando se aprende a respetar el cuerpo y a respetar a los que están cerca y a los que están lejos. Quien juega se vuelve confiado y espontáneo si el juego se da en un ambiente de confianza y de espontaneidad.

### Otras bondades del juego

El juego facilita el desarrollo de muchas funciones. Los juegos con muñecas, carros, casas y demás juguetes permiten desarrollar autonomía; cuando se juega moviéndose y corriendo se estimula el crecimiento, se desarrolla la lateralidad y se aprende la noción de adelante y atrás. Además, jugando se desarrolla el lenguaje y la destreza motriz fina y gruesa.

El jugar es un genuino acto de exploración. Con el juego con agua se aprende que ciertos objetos flotan, que al introducir un objeto en un recipiente con agua esta se derrama. A los cinco años de edad empieza la práctica de muchos juegos de reglas, así como el ensayo de cambio de funciones o roles y, poco a poco, se introducen juegos de mesa y de pantallas (entretenimiento electrónico), pero siempre se sigue jugando con el cuerpo.

Mediante el juego se sanan y superan los conflictos que se están viviendo. Por medio del juego se ayuda a vivir las dificultades, como las peleas de los padres, la pobreza, la injusticia, las pérdidas de seres queridos, los fracasos escolares. Una niña puede regresar del funeral de su madre y ponerse a jugar, y mientras juega con sus muñecas va elaborando su duelo y va expresando sentimientos acordes con lo que está viviendo. Es necesario saber que mediante el juego está sanando y buscando consuelo.

Muchas heridas emocionales se recuperan gracias al juego, pues este permite elaborar algunos sucesos vividos. Mediante el juego se construyen verdaderas realidades que responden a las necesidades. Es así como una niña que es golpeada puede jugar a que su madre la cuida y la acaricia en todo momento o juega a golpear a su muñeca. Acompañar a los niños, niñas y adolescentes a jugar es una excelente oportunidad para conocerlos mejor, para compartir con ellos, para consolidar el vínculo afectivo.

Escuchar e inventar cuentos infantiles es otro tipo de juego mediante el cual se construyen mundos y se obtienen salidas a los muchos conflictos la vida diaria. En los cuentos hay enseñanzas y esperanza que permiten soportar momentos difíciles. El hada buena, el príncipe, la bruja, el bosque, el ogro, las pocimas mágicas, el amor que triunfa, las palabras que hechizan, la varita mágica, etcétera representan los misterios y los sueños, el padre o maestro que los cuida o los maltrata, el adulto que lo salva, los deseos de salir del dolor, lo desconocido, sus miedos...

Con el juego se aprenden valores, como el sentido de lo justo y lo honrado. Se aprende a ganar y también a perder. En el juego, simbólicamente, se crean nuevos mundos, con establecimiento de reglas propias. Se establecen pautas que deben ser respetadas. Y en medio de todas las situaciones del juego se estrechan lazos de amistad y de solidaridad.

Hay juegos para todos los niños, niñas y adolescentes según sus temperamentos y habilidades. Junto con los juegos de destrezas físicas también se les pueden ofrecer otros juegos que les dan habilidad manual, como el origami, o juegos de armar, o rompecabezas.

Con las rondas infantiles se aprende a vencer el miedo a lo desconocido y a la muerte, se estimula la confianza básica; se construye autoestima y se vislumbra esperanza, con lo que se teje resiliencia. Estas rondas, tan en desuso hoy, deberían volver a estimularse por su gran valor pedagógico.

Los juegos de mesa atraen a los escolares y adolescentes. Jugados en familia son convenientes para la integración de hermanos y padres e hijos, abuelos y demás miembros de la familia. Algunos estimulan el lenguaje y la inteligencia matemática. No deben ser jugados con excesiva competitividad ni se debe estimular el uso de apuestas de valor económico.

### Juegos y juguetes

Los juguetes de la niñez y la adolescencia no tienen que ser costosos y complejos. Muchas veces los juguetes sencillos, los que los padres puedan armar o construir para sus hijos e



hijas, son las mejores opciones, con las que se puede desarrollar su creatividad.

Los juguetes bélicos, que solo enseñan a matar y agredir, deberán eliminarse. Pese a que se ven con facilidad las armas en la televisión, el comprar este tipo de juguetes es un estímulo a la violencia. Así como se evitan este tipo de juguetes, los padres y cuidadores deberán evitar ser ellos mismos modelos bélicos, por lo que es fundamental que los conflictos entre la pareja se resuelvan de manera pacífica y por medio del diálogo.

Los juegos de pantallas estimulan la atención de escolares y adolescentes, al igual que ciertas habilidades de movimientos precisos y rápidos y la imaginación. En exceso hacen daño; además, disminuyen el tiempo que debe destinarse a los deportes y a las actividades al aire libre. Estos juegos de pantallas en soledad pueden terminar aislando al niño e impidiendo otras tareas preciosas de su desarrollo, por lo que no se deben llevar al extremo de que entorpezcan la vida de relación.

### **El juego en la niñez y la adolescencia y los adultos**

Los padres y demás adultos significativos deben respetar el juego en la niñez y la adolescencia. No es sano sacar a

alguien del juego para hacerlo estudiar. Debería introducirse el estudio en el mismo juego; el estudio debería ser un juego.

No debe corregirse en la niñez y la adolescencia eliminando el juego, pues esta práctica es tan perjudicial como quitar la alimentación.

Los adultos no deben interferir y condicionar los juegos infantiles. Hay que recordar que los juguetes no tienen sexo, por lo que se debe respetar que un niño juegue con muñecas, ollas, etcétera y una niña con carros y trompos.

Se deben rescatar ciertos juegos clásicos que la humanidad ha jugado siempre: las canicas, las cometas, la golosa, el trompo... Son parte de la tradición cultural y un puente entre las diversas generaciones de abuelos, padres e hijos.

Y no debemos descuidar las manualidades, que les permiten desarrollar destrezas con la mano y los van educando acerca de la belleza y el valor único de los objetos que son fruto de la actividad humana.

Y finalmente, **no olvidemos que los adultos cuidadores también necesitamos jugar.** El niño o la niña que fuimos a los seis, a los doce años continúa vivo dentro de nosotros y está dispuesto a jugar con quien trajimos al mundo.