

La importancia del juego para el desarrollo de tus hijos

Escrito el 02 agosto 2011.

Haced un poco de introspección y cerrad los ojos, volved la vista atrás e intentar recordar cuáles eran vuestras prioridades cuando apenas contabais con 7 u 8 años, ¿a que aparecen vuestros amigos en esos recuerdos y aquellos juegos que tan buenos momentos os hicieron pasar? Las carreras de chapas, las canicas, civiles y ladrones, el escondite, los juegos de mesa... Pero, ¿por qué jugamos tanto y con tanta intensidad a esas edades?, ¿qué finalidad tiene el juego en los niños?

Qué aporta el juego a tus hijos

El juego es algo innato en los niños, un mecanismo con el cual van descubriendo el mundo que les rodea, los objetos, sus propias capacidades y habilidades, las relaciones entre las cosas, los sentimientos, la forma de dar rienda suelta a su imaginación y a su creatividad...



Los beneficios del juego para el desarrollo de nuestros hijos son innumerables, pero por destacar algunos de ellos:

- Facilitan el desarrollo motor, la motricidad fina y la gruesa.
- Facilitan el proceso de socialización del niño con sus iguales o con los mayores.
- Favorecen la comunicación, estrechando los lazos afectivos de quienes comparten los juegos.
- Ayudan al conocimiento de las propias capacidades y habilidades, conociendo mejor donde se encuentran sus propios límites.
- Muchos juegos tienen una serie de normas, con lo que ayudan al niño a comprender el respeto y la necesidad de las mismas.
- Mejoran la capacidad del niño en cuanto a la resolución de problemas, en cuanto a la toma de decisiones.
- Favorecen el desarrollo de la inteligencia, de la creatividad y de la imaginación, ayudando a una maduración mucho más completa del niño.

- Facilita en el niño la creación de expectativas, la autoevaluación, la planificación, el desarrollo de una autoimagen positiva, de unas habilidades sociales que en tantos ocasiones os he comentado lo necesarias que son...

Los adultos y el juego de los niños

Por desgracia, muchos padres y en muchas ocasiones, pensamos que el juego es solo cosa de los niños, y que nosotros pasamos esa etapa. Nada más lejos de la realidad. El juego es una actividad tan sana para los adultos como para los niños.

Nos aporta prácticamente las mismas cosas que les aporta a los niños. Y cuando somos padres, mayor razón para jugar con ellos.

La falta de tiempo, el cansancio, la apatía... son algunas de las razones que esbozamos para que nuestros hijos jueguen solos y no nos pongamos con ellos. Pero realmente cometemos un error, un grave error.

Jugando con ellos, y no solo cuando son bebés, cuando tienen 14 años también se puede jugar con ellos, mejoramos nuestros lazos afectivos con ellos, su confianza en nosotros que tanto vamos a necesitar en la etapa de la adolescencia, la comunicación, la armonía familiar, la imagen que tienen ellos de sí mismos y de sus padres, mejora la actividad física y la salud del niño y de los padres, impidiendo el sedentarismo y la obesidad, etc.

Pensad además que van a ser unos años los que realmente vais a poder disfrutar del juego con vuestros hijos, ya que cuando empiezan a llegar a la adolescencia, sus intereses cambian y comienzan a estar más tiempo con los amigos, y aunque eso no quita el hecho de que podáis seguir compartiendo momentos con ellos, la cantidad de esos momentos disminuirá considerablemente.

Consejos para los padres

- No debemos limitar el juego de los niños con el autoritarismo, o llenándoles de actividades que les dejen sin tiempo o de cualquier otra forma. Siempre dentro de unos márgenes y usando el sentido común, claro está.

- Juguemos con ellos cada vez que podamos, disfrutemos de esos momentos como si fueran únicos, ya que en el fondo lo son, y pasarán a formar parte del bagaje de nuestro baúl de recuerdos, y lo que es más importante, del suyo.

- Pensemos que además de pasarlo bien, aportamos todos los beneficios que anteriormente os he descrito (y muchos más) a nuestros hijos y a nosotros mismos.

- Si no tenemos demasiado tiempo, intentemos sacar un rato a diario para ellos, sopesemos de que otras cuestiones podemos prescindir para obtener ese tiempo y brindémosles un rato de calidad, de complicidad, de cariño al fin y al cabo.

- Debemos darles oportunidades de juego, sitios donde jugar, materiales, juguetes, visitas al parque y lo que es más importante, nuestra compañía, que es lo que más valoran en los primeros años de vida.

- La televisión y las consolas no es una solución para mantenerles entretenidos. Entiendo que todos debemos comprar, limpiar, organizar, cocinar... y que para ratos y de forma controladas también pueden ver la televisión o jugar a la consola, pero pensemos que la compra o el cocinar, por ejemplo, también pueden convertirse en un juego para ellos.

- En cuanto al sexo de tu hijo, hay que seguir avanzando en la sociedad en la que vivimos. Igual da jugar con un niño a las casitas y con las muñecas, que con una niña al fútbol o a escalar unos columpios. No deben existir diferencias y tampoco debemos fomentarlas. Que sean ellos los que elijan el juguete o el juego según sus preferencias. La cuestión principal no es el tipo de juguete o el juego, es el tiempo que pasamos con ellos y los beneficios que aporta. Yo tengo dos hijas, a una la encanta el fútbol y a la otra vestirse de princesas...

- El último, aunque suene repetitivo: dejad la televisión, quitaros de obligaciones que realmente no lo sean o puedan aplazarse, sacad tiempo para ellos, que cuando os queráis dar cuenta ya no querrán pasar tanto tiempo con vosotros. Disfrutad de su compañía, de su originalidad, de sus sonrisas, de su juego... ¡jugad con ellos!