

# JUGAR



*una manera entretenida  
de cuidar y sanar*

“El juego es la gasolina de los niños”

Tania García, España  
Investigadora en educación

“No se deja de jugar porque se es viejo,  
sino que se es viejo porque se deja de jugar”

Bernard Shaw, Irlanda  
Premio Nobel de Literatura

En este tiempo de cuarentena quienes somos padres, madres, abuelos, cuidadores, etc., nos preocupamos, especialmente, por el bienestar emocional y físico de los niños y niñas que tenemos a cargo. Entendemos que debemos protegerlos del exceso de información, entregarles calma, conversar con ellos/ellas para que puedan expresar lo que sienten, acompañarlos en sus actividades académicas, ayudarles a inventar actividades para que no se sientan tan aburridos, entre otros. Esto se transforma en un gran desafío que pone a prueba a los adultos y por esto les queremos invitar a recordar una actividad que puede ser muy útil en estos momentos y que tendemos a restarle importancia.



*¿Cuál era su juego favorito?*

*¿Se acuerdan cómo jugaban cuando eran niños o niñas?*

*¿Jugaban solos/as? ¿acompañados/as?*

El juego es una parte fundamental de la vida de las personas; es la principal actividad infantil; es un impulso primario, vital y gratuito, que nos lleva a conocer el mundo, explorarlo y dominarlo. Podríamos decir que son actividades que se desarrollan para divertirse y recrearse y que suponen el goce y disfrute de quienes lo practican.

Jugar es una acción innata en los niños y niñas, no obstante, continúa siendo una de las actividades más importantes durante las distintas etapas de la vida. Jugando lo pasamos bien y disfrutamos, siendo este su propósito fundamental.

*Jugar y jugar infinitas veces, por el simple hecho de jugar.*

El juego permite distraerse y pasarlo bien, algo muy importante en estos tiempos de emergencia sanitaria, ya que el solo hecho de jugar es un proceso sanador para todas las personas. Además de esto, jugar permite desarrollar múltiples funciones, principalmente en los niños y niñas, pero también en los adultos.

## *Jugando desarrollamos habilidades*

A través del juego, los niños y niñas desarrollan su imaginación y creatividad, muchas veces, sin proponérselo. Al jugar son capaces de buscar diferentes soluciones y alternativas para alcanzar lo que quieren, por ejemplo: si quieren hacer una casita, buscan por todas partes los elementos que necesitan hasta lograrlo y divertirse con ese juego.

En los juegos las cosas adoptan formas, valores y significados diferentes a los que tienen en la realidad y esto posibilita transportarse del aquí y ahora a otros espacios en los que pueden enfrentar y superar miedos, ganarle al enemigo, lograr sus sueños, expresar sus emociones, etc. Como cuando un peluche es su compañero para enfrentar la oscuridad, cuando un castillo de cajas de cartón es un fuerte al cual nadie entra y son invencibles, o un cuaderno de dibujos se convierte en el libro que les permite expresarse en un mundo donde sienten que nadie los entiende.

## *Nos sentimos cerca de las personas que queremos*

Jugar en familia permite que todos sus miembros compartan un tiempo distinto, en el que se olvidan los quehaceres domésticos, las tensiones del trabajo, la carga académica. Sólo se trata de estar conectados en torno a una actividad donde cada uno se siente parte importante de la familia, se fortalece la identidad y se conocen un poco más unos a otros. En este sentido el tiempo no es excusa, podemos jugar 5 minutos, o también una hora, de acuerdo a las posibilidades de cada familia.

## *Compartimos con otros/as lo que nos pasa y lo que sentimos*

Como adultos debemos estar atentos al juego de los niños y niñas, ya que ahí se hacen evidentes las emociones que ellos y ellas están sintiendo, sus miedos, penas, alegrías, rabias. Los niños juegan con las cosas que les pasan en su vida diaria y los adultos nos podemos sumar a esos juegos expresando también lo que estamos sintiendo y buscando en conjunto alternativas para resolverlo.

Mientras jugamos juntos creamos lazos más estrechos y disfrutamos de estar juntos.

## *Aprendemos cosas del mundo*

Los niños y niñas aprenden mediante el juego, aunque este no sea su objetivo básico. Mientras juegan y se divierten, se puede aprovechar de potenciar la enseñanza de hábitos (construir en conjunto reglas para la cuarentena), estimulación del lenguaje (jugar al bachillerato, hacer la lista de las compras), memoria (jugar a recordar las fechas de cumpleaños de los familiares o las comidas favoritas de cada uno), entre otros. Los niños y niñas relacionan lo que ya han aprendido con los nuevos conocimientos y los adultos fortalecemos funciones cerebrales que no siempre ponemos en práctica.

## *El juego ayuda a niños, niñas y adultos a desconectarse*

Permite desligarse, por un rato, de las exigencias y problemas cotidianos, funciona como un calmante que reduce el estrés y a nivel cerebral ayuda a que se liberen hormonas que generan felicidad y bienestar (endorfinas). Cuando hacemos algo que nos gusta por el simple hecho de hacerlo, generamos nuevas formas de ver algunas situaciones, aparecen ideas nuevas, tomamos nuevas energías y podemos lograr mayor equilibrio entre las tareas y obligaciones y el goce y disfrute.

## *Nos ayuda a conectar nuestro pensamiento con las emociones y con las sensaciones del cuerpo.*

Cuando jugamos activamos las distintas áreas de nuestro ser. Se manifiestan inmediatamente diferentes emociones, nuestro cuerpo adopta posturas distintas a las habituales, aunque el juego no exija actividad física, el cuerpo responde y nuestro pensamiento comienza a operar poniendo en marcha las diferentes funciones cerebrales. Cuando una persona juega siempre está intelectual, corporal y emocionalmente activo.

*¡Si jugar nos cuida a todos, aseguremos espacios de juego y entretención en nuestros niños, niñas y como familia!*

## JUEGO: ¿Cuánto conozco a mi familia?

**Materiales:**  
2 hojas de papel  
Un lápiz

### Instrucciones

Utilice una de las hojas blancas y recórtela en 20 papeles más pequeños (o más si usted quiere), luego en cada uno de los pequeños trozos escriba junto a los niños y niñas de la casa las preguntas que van a ser parte del juego **¿Cuánto conozco a mi familia?**

¿Cuál es la comida favorita de \_\_\_\_\_?

¿Cuál es el juego favorito de \_\_\_\_\_?

¿Cuál es el color favorito de \_\_\_\_\_?

¿Cuál es la fecha de cumpleaños de \_\_\_\_\_?

¿Qué animal sería \_\_\_\_\_?

¿Qué es lo que más enoja a \_\_\_\_\_?

¿Qué cantante más le gusta a \_\_\_\_\_?

¿Qué edad tiene \_\_\_\_\_?

¿A quién le gusta dormir más en la casa?

¿Quién baila mejor en la casa?

¿Quién canta mejor en la casa?

Inventen todas las que quieran...

Una vez que escribieron las preguntas del juego ahora utilicen la otra hoja para hacer papelitos con penitencias que debe cumplir la persona que obtuvo menos respuestas correctas. Las penitencias deben ser graciosas y construidas por todos los integrantes de la familia. Algunos ejemplos pueden ser el que pierde: **canta una canción, baila una canción, cuenta un chiste, les hace el pan a todos en la hora de once, etc.**

Cuando tengan listas las preguntas, un integrante por turno saca un papelito y contesta la pregunta y el resto de la familia decide si lo que respondió es correcto o incorrecto. Repita esto hasta que se acaben las preguntas.

Cuanto hayan finalizado el juego, cuenten quien tiene más y menos aciertos para felicitar a quien haya ganado el reto **¿Cuánto conozco a mi familia?** y para hacer seleccionar una penitencia al que sacó el último lugar.