

UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

programaeduca.es



IMPORTANCIA DEL JUEGO PARA EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

EL juego es una actividad irremplazable para desarrollar la capacidad de aprendizaje. Tanto es así, que jugar es un medio de expresión y de maduración en el plano físico, cognitivo, psicológico y social.

Existen muchos juegos, individuales y únicos o tradicionales, junto a los juguetes que podemos comprar o simplemente "fabricar" nosotros con cualquier objeto susceptible de ser utilizado como tal. En cualquier caso, los padres debemos asumir un rol participativo e impulsor de cualquier actividad lúdica, de modo que enseñemos a nuestros hijos a conocer lo que les rodea y a desarrollarse de un modo sano y feliz.

El juego ha estado presente desde siempre como la herramienta a través de la cual el ser humano aprehende el mundo. En el proceso de desarrollo infantil, la conquista de la autonomía se resume en una progresiva comprensión y adaptación al mundo, un proceso natural, complejo y paulatino de adquisición de habilidades.

¿Te has fijado alguna vez en un bebé jugando? Coge algún objeto con sus manitas, le da mil vueltas, lo huele, lo chupa, se ríe si hace algún sonido, lo tira al suelo, lo vuelve a coger y se enfadará mucho si se lo quitas porque está haciendo exactamente lo que quiere hacer, lo que

necesita hacer, está jugando y a la vez está aprendiendo.

Existen muchos tipos de juegos que los niños pueden realizar en su infancia. Por ejemplo, los simbólicos, las imitaciones, los disfraces... ayudan a ponerse en el lugar de otro y a comprender su entorno, al tiempo que descubre sus posibilidades e interactúa con la sociedad al jugar en grupo, creando una especie de puente entre su mundo interior y la cultura.

Jugar es un derecho fundamental de los pequeños y así lo reconoce la Convención sobre los Derechos del Niño; con la misma importancia que la educación o la salud. Según la Fundación Crecer Jugando el juego ayuda a los niños a:

- Desarrollar competencias e intereses intrínsecos.
- Aprender cómo tomar decisiones, solucionar problemas, tener autocontrol y seguir reglas. Estas reglas, ade-

más, no tienen que estar escritas o ser explícitas, sino que son sobreentendidas por los participantes en el juego.

- Aprender cómo regular y controlar sus emociones.
- Hacer amigos y aprender de otros como iguales.

Por todo ello, el juego provee de toda una serie de herramientas que facilitan el desarrollo de los niños y su transición hacia el universo adulto al posibilitar que ensayen, a través de la aplicación de todos sus sentidos, su lugar en el mundo.

Sin embargo, en nuestra sociedad, cada vez se juega menos. Muchos especialistas afirman, y todos nosotros sabemos que es cierto, que los niños cada vez juegan menos y cada vez dejan de jugar antes. La falta de tiempo de los padres y el exceso de computadora son las principales causas.

Siempre es y será bueno reflexionar sobre si nuestros hijos están jugando suficiente y, en el caso de que no sea así, poner medidas para recuperar el tiempo de juego que necesitan.

Según recoge el artículo titulado "El descenso del juego y el aumento de la psicopatología", publicado en la revista **American Journal of Play**: "En los últimos 50 años el juego libre con otros niños se ha visto reducido de forma significativa mientras que los casos de ansiedad, depresión o sentimientos de indefensión han aumentado entre niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los niños a lo largo de la historia y de las diferentes culturas han adquirido las aptitudes necesarias para la vida adulta a través del juego en la infan-

parquesalegres.org



cia, explorando y jugando libremente. Por tradición el juego ha sido la esencia de la infancia”.

Para Gonzalo Jover, director del Observatorio del Juego Infantil, “restar a los niños y niñas el espacio y tiempo para jugar supone impedirles, no solo uno de sus derechos fundamentales, sino en el fondo, la capacidad de vivir en plenitud su infancia”.

No podemos seguir dejando vía libre a las actividades distintas al juego, como los videojuegos, la televisión o el tablet porque la infancia cada vez dura menos. Según los especialistas los estudios sobre el tema arrojan como resultado que cada vez más los niños tienen precozmente intereses de adultos.



Los especialistas proponen algunas ideas para reivindicar el juego con la familia y amigos:

- Proponer una partida de parchís, de cartas o de cualquier juego de mesa que tengan por casa.
- Saquen las bicicletas y los triciclos y denles una vuelta por el parque más cercano.
- Saquen las muñecas y los monstruos a pasear.
- Bajen al parque a jugar al trompo, al yoyo, con cuerdas o gomas de saltar, a la pelota, al fútbol...

En la actualidad tenemos que denunciar que nos estamos cargando el tiempo de juego de los niños con tanta pantalla y por el bien de ellos hay que recuperar el tiempo de juego para nuestros hijos. Porque en definitiva, aparte del placer de la diversión y el entretenimiento, el juego es fundamental para el desarrollo de los niños y su relación con las personas y el mundo que los rodea, ayudando a conformar su personalidad, su modo de aprendizaje y su curiosidad a lo largo de la vida.



ALIÑOS Y VINAGRETAS PARA ENSALADAS (I)



¡A la cocina!

VINAGRETA FRANCESA

Ingredientes

- 3 cucharadas de zumo de limón
- 1 pellizco de sal
- Pimienta negra
- 1 pellizco de azúcar morena
- ½ taza de aceite

Preparación: Mezcla todo muy bien hasta que el azúcar esté totalmente disuelta.

Uso: Para ensaladas de hoja verde, frescas, va muy bien con las marineras que llevan atún, camarones, mejillones...

CÉSAR

Ingredientes

- 1 latica de anchoas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de mostaza

- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de queso rallado
- ½ cucharadita de azúcar.

Preparación: Mezclar todo en la batidora.

Uso: Para ensaladas verdes, ensaladas con huevo duro, con queso. Da nombre a la *ensalada César*.

CREMA AGRIA

Ingredientes

- 1 yogur natural (sin azúcar)
- 1 cucharadita de mostaza (opcional)
- 1 cucharadita de vodka
- sal, pimienta
- 1 cucharada sopera de eneldo picado
- 1 cucharada de cebollino picado.

Preparación: Mezclamos bien todos los ingredientes.



Uso: Para ensaladas de verduras, remolacha y ensaladas verdes.

CURRY

Ingredientes

- 60 ml de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 5 cucharadas de yogur.

Preparación: Trabajar todos los ingredientes en la batidora hasta conseguir la consistencia de un puré.

Uso: Para ensaladas verdes, ensaladillas y mezclas con frutas.