

¿Cómo puede ser que un niño se aburra en medio de una montaña de juguetes? Porque ha perdido o no ha tenido nunca el placer de jugar. Se acercan los Reyes Magos y Papa Noel está a la vuelta de esquina. Tiempo de regalos pero también una buena oportunidad para reorientar el papel de los juguetes en la vida del niño. He aquí algunos consejos útiles para dar valor a los regalos y estimular en los niños el placer de jugar.

# Unos Reyes para el placer de jugar

MARTA ESPAR

**S**e acerca Navidad, los Reyes Magos están en camino. Y en muchas casas puede pasar lo que ya pasó antes en otras. Papá Noel o los Reyes Magos dejaron el salón tapizado de pequeños y grandes paquetes de múltiples colores. Juan y María, de siete y dos años, respectivamente, no dan abasto abriendo regalos. Al cabo de dos horas, Juan no acaba de decidirse a qué jugar y se pone a chutar un balón gastado por el paso de los años. María monta una pequeña casita imaginaria con la caja de ese maravillo muñeco que le han traído, recomendado para mayores de tres años. Tal vez la abuela comente: "Los niños ya no juegan como antes, ya no valoran nada". Y seguramente tiene razón.

¿Qué parte de culpa tienen los padres en esta situación? ¿Cómo podemos estimular la capacidad de jugar de nuestros hijos? ¿Es posible aprender y divertirse jugando con ellos en una sociedad con el tiempo siempre cronometrado y un impulso creciente hacia el consumismo? La respuesta es sí, definitivamente. En su libro *El placer de jugar* (ediciones Ceac), Imma Marín, Silvia Penón y Maite Martínez, pedagogas y educadoras especializadas en juego y comunicación, responden a estos interrogantes con fórmulas concretas para estimular el juego y conocer los juguetes y las actitudes más adecuadas a sus edades, desde los primeros meses hasta la adolescencia.

Empecemos por escribir la carta a los Reyes Magos: para las autoras, una concentración excesiva de juguetes en unas determinadas fechas dispersa la atención de los niños: "Les desilusiona y desmotiva. La acumulación no les permite disfrutar de todo lo que les ofrece cada uno de ellos".



Unos niños juegan con un coche teledirigido.

CONSUELO BAUTISTA

Además, si los niños juegan a diario, ¿por qué no regalarlos durante todo el año, dejando sólo los más especiales para estas fechas? No se trata de ir haciéndoles regalos a su antojo, sino de hacerlo de modo que puedan darles valor y aprendan a postergar el deseo. Lo explica Imma Marín, directora de la consultoría pedagógica MAR-INVA y presidenta en España de la

## La acumulación de juegos en unas fechas dispersa la atención de los niños

Asociación Internacional por el Derecho de Niños y Niñas a Jugar (IPA): "Si nuestro hijo ya hace días que ve un muñeco o un cochecito en un escaparate y podemos planear conjuntamente cómo jugará con él, dónde lo pondrá, etcétera, cuando lo compre —siempre al cabo de unos días— habrá aprendido a darle valor y a esperar". Y es que "el juego sólo es

posible cuando hay deseo", añade Marín, "cuando se da todo, no se puede ni digerir, ni elaborar el deseo".

Nuevas ideas: cada regalo en su momento más idóneo. Por ejemplo, un buen juego de mesa en otoño, que invite a largas partidas en casa, cuando el tiempo no acompaña, o una cometa con la que dar la bienvenida a la primavera. En los próximos días,

## Videojuegos: ni ángeles, ni demonios

¿Pueden permitirse los Reyes Magos dejar una videoconsola encima del sofá? En sí mismos, los videojuegos no son demonios de los que defenderse, siempre que no sean el único juego, ni su uso fomente el aislamiento. Ya hace un par de años que los profesores de Harvard John C. Beck y Mitchell Wade sorprendieron a padres y educadores al asegurar, en su libro *The kids are alright*, que la generación de los videojuegos no sólo está bien, sino que con ellos está adquiriendo habilidades, como la flexibilidad y la creatividad en la solución de problemas, que le van a ser de gran utilidad para su futuro profesional.

En *El placer de jugar* (ediciones Ceac), las autoras dan pistas para que los padres venzan su temor hacia estas formas de juego y, sobre todo, intervengan de forma educativa estableciendo unas condiciones de uso. "Los padres tenemos miedo sobre todo a nuestra propia ignorancia, pero los videojuegos son herramientas que existen y hay que saber canalizarlas", insiste la educadora Silvia Penón. El primer paso sería vencer el temor y po-

nerse a jugar con ellos. El segundo, consensuar unas normas coherentes sobre dónde jugar, a qué, cuánto tiempo y con qué. Y el tercero, seleccionar los juegos adecuados a su edad y gustos. Para ello, las autoras insisten en que es necesario "conversar con ellos sobre las temáticas que despiertan más su interés, consultar revistas o webs especializadas —igual que hacemos con las películas antes de ir al cine— o con el personal de los establecimientos, leer los consejos del fabricante sobre edad y temática incluidos en los embalajes y, finalmente, priorizar aquellos que incorporen la posibilidad multiusuario para fomentar el juego compartido".

"Todos los juegos incorporan los valores y las tecnologías de las sociedades



Unos niños juegan con un videojuego en casa.

VICENS GIMÉNEZ

que los crean y éstos han revolucionado la forma de jugar, porque aumentan las posibilidades de juego en familia y alargan la edad de juego, ahora que una de las principales preocupaciones es que

siempre la misma, dicen las expertas: estar ahí, mostrar interés, respetar su intimidad, saber decir *no* y buscar la comunicación y el respeto desde el principio, no cuando empieza la adolescencia.

los niños dejan de jugar antes", añade la pedagoga Imma Marín. Sin embargo, los videojuegos ponen a prueba la capacidad de poner límites de los educadores, uno de los puntos flacos de la sociedad actual.

"Los niños siempre van a querer un juego más propio de una edad superior", explica Marín, "es algo normal. El problema no es que lo pidan, sino que se lo concedamos todo, enseñada o antes de la edad que les permite gestionarlo de forma adecuada". Pero, ¿cómo penetrar en esa habitación de preadolescente que desea estar sólo? La actitud debe ser siempre la misma, dicen las expertas: estar ahí, mostrar interés, respetar su intimidad, saber decir *no* y buscar la comunicación y el respeto desde el principio, no cuando empieza la adolescencia.



Cada edad requiere un tipo de juguete.

CONSUELO BAUTISTA

cuando llegue el momento de escribir la carta a los Reyes o hacer la lista de Papá Noel, el ritual también es importante. Escoger el papel, poner la mejor letra y mimar cada detalle, después de haber comentado entre todos lo que muestran los escaparates, catálogos y anuncios. Sólo así podrán “entrenarse en el fantástico hábito de escoger, de mostrar sus preferencias y su decisión y su capacidad de renuncia”, argumentan las autoras.

Y cuando los juguetes ya están en casa, todavía queda algo por hacer: estimular la capacidad de juego. De la misma forma que hemos asimilado los múltiples beneficios de esos 10 minutos que se dedican al cuento antes de dormir, “hay que dedicar unos minutos exclusivos a jugar con los niños, buscar el tiempo y el espacio para ello”, insiste la pedagoga Silvia Penón, presidenta de la Asociación de Ludotecas de Cataluña (Atzar). “En general, muchos padres saben que jugar es importante, pero no lo consideran necesario, porque no son suficientemente conscientes de lo que el jue-

**No hay que ir dando regalos a cada antojo, sino de modo que aprendan a darles valor y postergar el deseo**

**Al jugar con ellos les estamos dando el mensaje de que nos importan, de que su mundo nos interesa**

go contribuye a mejorar sus competencias en atención, memoria y habilidades sociales, más allá del aprendizaje curricular”, añade Maite Martínez, psicopedagoga de MARINVA.

Pero, sobre todo, cuando jugamos con ellos, “les estamos dando el mensaje de que nos importan, de que nos interesan sus mundos y, a partir de ahí, estamos estableciendo una relación positiva” que será esencial para su desarrollo. “Jugar en familia crea adicción”, aseguran estas expertas, que acumulan años de experiencia en el mundo de la comunicación y el juego infantil. Hay que jugar cada día, pero se puede empezar por incluir estos minutos de juego compartido en la carta a los Reyes Magos. Penón, Marín y Martínez están convencidas de que los adultos que lo prueben recuperarán una capacidad de jugar que se ha perdido en las sociedades occidentales y desconectarán, empatizarán y reirán con sus hijos. Además, la relación y la comunicación paternal, que tanto preocupa, se verá muy beneficiada.

## A cada edad, su juego

► **Juegos sensoriomotores.** Desde el primer mes. Competencias: habilidades de manipulación y control del propio cuerpo esenciales para el desarrollo psicomotriz.

**Ejemplos:** móviles, espejos, muñecos de trapo, cuentos blanditos, pelotas, encajes, cilindros, cajas de música, etcétera.

► **Juegos simbólicos.** A partir de 1-2 años. Competencias: asimilar e integrar el funcionamiento de su entorno, con sus relaciones sociales y afectivas, y sus pautas de comportamiento.

**Ejemplos:** casitas y granjas con personajes y animales, muñecas y sus accesorios para el juego, garajes, teléfono, escenarios, disfraces, marionetas, magnetófonos, pinturas etcétera.

► **Juegos de construcción.** A partir de los 2-3 años. Las competencias son investigar sobre las cualidades de los objetos y sus interacciones, y así imaginar, crear y producir.

**Ejemplos:** juegos de encaje, rompecabezas, de construcción, etcétera, de complejidad gradual.

► **Juegos de reglas.** A partir de 5-6 años. Competencias: aprender a aceptar la derrota y disfrutar del éxito; favorecen la socialización y la toma de decisiones y proporcionan defensas ante la frustración.

**Ejemplos:** juegos de sociedad (dominó, cartas, juegos de azar, de memoria...), de mesa y deportivos (bolos, anillas, dianas, de balón, etcétera).

► **Juegos tecnológicos:** Competencias: desarrollan habilidades afectivas (motivación, autoconfianza, superación), sociales (interiorización de normas y cooperación en los multiusuario), psicomotrices (coordinación) y cognitivas (curiosidad, percepción, toma de decisiones).

**Ejemplos:** juegos multimedia para PC y en red con cuentos interactivos o juegos de acción con sencillas dinámicas (5-8 años), videojuegos para consolas portátiles y de sobremesa con juegos de acción, estrategia, simulación, sociales, de aventuras... (de 8 a 11 años) y juegos para móvil, MP3 y juegos online, multiusuarios y redes sociales virtuales.

Fuente: *El placer de jugar* (ediciones Ceac)  
Webs útiles que consultar: [www.ludomecum.com](http://www.ludomecum.com) o [www.jugueteseguro.com](http://www.jugueteseguro.com)

## HISTORIAS MÉDICAS

Por JOSÉ ÁNGEL MONTAÑÉS

# El ‘yin’, el ‘yang’ y la medicina china

La medicina tradicional china cuenta con miles de años de existencia. En China se creía que el universo era el resultado de la interacción de dos elementos: el *yin* (la luna, la oscuridad, el frío, la humedad y todo lo femenino y pasivo) y el *yang* (el cielo, la luz, la fuerza, el calor, lo seco y todo lo masculino y activo), dos fuerzas antagónicas y complementarias que no podían vivir la una sin la otra. El hombre, considerado un microcosmos, se regía por las mismas leyes que el universo y, por tanto, poseía una fuerza vital (*chi*) que debía estar en equilibrio para garantizar la salud. La medicina china era fundamentalmente preventiva, por eso los médicos cobraban por evitar las enfermedades, mientras que corrían con los gastos de los enfermos e incluso estaban obligados a colgar un farolillo en su casa por cada enfermo suyo que moría.

En este país asiático el cinco era un número fundamental: había cinco planetas, cinco sabores, cinco colores, cinco elementos en el universo (tierra, madera, fuego, metal y agua) y cinco vísceras principales en el cuerpo (corazón, pulmones, riñones, hígado y bazo) a las cuales se subordinaban otras cinco (estómago, intestino delgado, intestino grueso, uréter y vejiga). Para los chinos el corazón era el órgano principal, aunque no era igual para todos. Pensaban que las personas muy prósperas tenían siete cavidades cardíacas y cinco los hombres de talento, mientras que los chinos corrientes tenían dos y los idiotas sólo una. No es de extrañar esta creencia, ya que su religión, el confucianismo, consideraba el cuerpo sagrado e impedía profanar los cadáveres, lo que no ayudó al desarrollo de la anatomía.

Según Giovanni Maciocia, autor de *Los fundamentos de la medicina china*, los médicos chinos pensaban que los tratamientos no podían ser iguales para todos, porque cada persona es diferente. Por eso realizaban su diagnóstico tras una larga conversación con el paciente y tras observar su cara, los ojos, la lengua y los oídos; escuchar su voz; palparlo; comparar la temperatura en diversas partes del cuerpo; preguntarle por sus antecedentes, experiencias, recuerdos, situación económica, residencia e incluso por sus sueños y los de sus familiares, y sobre todo tras tomarle el pulso en seis posiciones del cuerpo para evaluar el flujo de su energía.

Los chinos eran especialistas en el control del pulso, pues diferenciaban hasta 200 variaciones (según el ritmo, la fuerza, el volumen, si se tomaba a un hombre o a una mujer o en el lado derecho o el izquierdo del cuerpo) y dedicaron 10 volúmenes del tratado *Muo-Ching* a tratar el tema.

Tras este completo examen, el médico establecía un pronóstico y ordenaba un tratamiento, a base

de cinco técnicas fundamentales.

Una era la acupuntura, mediante la inserción hasta de 388 agujas; otra la moxibustión, o aplicación de calor; la fitoterapia, o utilización de plantas medicinales, era la tercera. Con ella se crearon 16.000 fórmulas, como las realizadas con ruibarbo para el dolor de articulaciones; o con semillas de calabaza, para matar los gusanos intestinales, y sobre todo con la efedra o cola de caballo (de la que se obtiene la efedrina actual), para las enfermedades respiratorias, y el ginseng, que consideraban casi milagroso por sus múltiples beneficios. La cuarta era la tuina o masajes, y finalmente, el *tai ji*, o realización de ejercicios pausados. Los médicos se organi-



Dibujo chino sobre acupuntura.

zaban también en cinco categorías: médico jefe, que recogía medicamentos y nombraba a otros médicos; dietólogos; médicos de enfermedades simples; médicos de úlceras, y médicos de animales.

La medicina china antigua se basaba en textos atribuidos a tres emperadores legendarios que vivieron hace 5.000 años: Fu-Hsi, que originó la filosofía del *yin* y el *yang*; Shen Nung, que creó la acupuntura y la medicina mediante plantas, y Huang Di, o emperador amarillo, autor del texto más antiguo de medicina que todavía se estudia, el *Nei Ching* o canon de medicina interna, escrito en forma de diálogo entre él y su primer ministro. En la dinastía Han, Tsang Kung (200 años antes de Cristo) escribió un tratado en el que describió nuevas enfermedades, como el cáncer de estómago, el aneurisma y el reumatismo. Ko Hung describió la hepatitis y la peste, y ofreció uno de los primeros estudios sobre la viruela, y Sun Simiao, en el siglo VI después de Cristo, resumió en 30 volúmenes la mayor parte del saber médico chino hasta ese momento.

Desde que Occidente descubrió la medicina china tradicional en el siglo XVII, el interés ha ido en aumento. En 1979, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó una lista de 43 enfermedades que pueden tratarse con acupuntura, entre ellas resfriados, amigdalitis, jaquecas y ciáticas.