

Complejo de Peter Pan

Algunos adultos se niegan a crecer y asumir sus responsabilidades

Página 16

Mario R. Capecchi

“Hacer accesible la terapia génica llevará entre 20 y 30 años”

Páginas 6 y 7



Remedios contra el calor

Cómo ayudar al organismo a afrontar las altas temperaturas

Páginas 10 y 11



Mensual de biomedicina y calidad de vida
Julio de 2008 Número 16

EL PAÍS Salud

Dejemos jugar a los niños

El juego libre y espontáneo es esencial para un buen desarrollo emocional



En portada

Pediatría



CONSUELO BAUTISTA

La mayor parte de los niños viven en pequeñas o grandes ciudades y su agenda está tan llena como la de sus padres. Ya no quedan casi plazas, ni calles sin coches, ni siquiera descampados en los que quedar para jugar. Hasta para quedar con amigos dependen los niños de sus padres, que llenan el tiempo de sus hijos con actividades que, en realidad, son una prolongación del aprendizaje escolar. Pero los niños necesitan jugar. Necesitan el juego libre y espontáneo. Jugar protege su salud física y mental.

Jugar protege la salud de los niños

MARTA ESPAR

Hasta las cinco de la tarde, cole. Lunes y miércoles, inglés. Martes y jueves, fútbol o danza. De una actividad a otra, en coche. Y al llegar a casa, deberes, cena y tele. Por el camino, muy poco tiempo para las muñecas, los juegos de ensamblaje o el baúl de los disfraces. La agenda de muchos niños de hoy está tan sobrecargada, que cada vez se parece más a la de un adulto. Pediatras y psicólogos infantiles insisten en que los niños —mayores y menores— necesitan más tiempo para jugar. El juego libre con iguales es una herramienta esencial para el desarrollo cognitivo, afectivo y social. Algunos especialistas relacionan incluso estos cambios en los hábitos de los niños, que priman el éxito académico y relegan a un segundo plano el espacio y el tiempo libre para jugar, como uno de los factores que puede contribuir al aumento de trastornos del aprendizaje, de ansiedad o de estrés en la infancia. Y señalan un es-

tudio de la Academia Americana de Pediatría (AAP), publicado en enero del año pasado en la revista *Pediatrics*, que, en esta misma dirección, subrayaba la importancia del juego en el desarrollo de la salud infantil e instaba a los pediatras a promover su recuperación desde las consultas.

De sobra es conocido el potencial para el ensayo de la motricidad fina y gruesa y la adquisición de hábitos tan saludables en la infancia como el ejercicio físico, de los corre-pasillos o el *pilla, pilla* cuando los bebés todavía van con pañales, o de las bicis, los patines o simplemente vestir muñecas en la segunda infancia. Pero el juego activo e imaginativo desarrolla, además, una serie de competencias emocionales y sociales que van a formar parte del bagaje del adulto, no sólo en el ámbito personal, sino también en el académico o profesional.

Hay muchos ejemplos: el juego de reglas enseña a esperar, algo muy útil para cuando las cosas no pueden obtenerse inmediatamente.

El juego de reglas enseña a esperar, a aceptar que hay límites, a tolerar la frustración y a cooperar

Jugar con los hijos refuerza los vínculos emocionales y además de la calidad cuenta también la cantidad

Por eso, estos juegos son un excelente entrenamiento para la aceptación de límites y la tolerancia a la frustración. También permite ensayar estrategias en grupo, que luego van a permitir trabajar mejor en equipo. El juego simbólico —muñecas, jugar a papás y mamás, etcétera— es un potente digestivo para los conflictos emocionales que se viven en la infancia, como los celos, la ausencia de la madre, etcétera. Y el juego libre a partir de modas temporales como las canicas o la comba ayuda a formar la autoestima, porque da a los niños la oportunidad de percibir su autoeficacia, es decir, de comprobar que tienen diferentes habilidades para diferentes cosas. La oportunidad de saber que se es *bueno* en alguna cosa.

“El juego es un excelente mediador para cualquier tipo de aprendizaje”, explica el presidente de la Asociación Española de Pediatría (Aeped), Carlos Paredes. “No se trata de transmitir el mensaje de que cualquier tiempo pasado fue mejor”, afirma, porque los juguetes

que hoy existen en el mercado son un “vehículo extraordinario para la estimulación”, pero admite que la sobrecarga académica deja poco tiempo para el juego libre, cuando “sería aconsejable que los niños pudieran jugar en espacios exteriores casi a diario”. El juego no sólo estimula la creatividad, el lenguaje y la inteligencia, explica Paredes, sino que también es una forma de ejercicio físico que permite combatir los elevados índices de sobrepeso y obesidad que se ven en las consultas de los pediatras.

Pero la vida urbana trae consigo serias limitaciones para que los niños puedan jugar libremente y en un espacio abierto. La catedrática de Antropología de la Educación del Instituto de Creatividad e Innovaciones Educativas de la Universidad de Valencia, Petra María Pérez Alonso-Geta, ha estudiado el tema a fondo. Según ella, existen restricciones de espacio y tiempo, y muchas dificultades para poder reunirse con iguales de forma espontánea. En la ciudad, los niños ya no pue-

En portada

Pediatría

Estimular la imaginación

El juguete no tiene por qué ser siempre aquel objeto atractivo que se compra en las jugueterías. Según explica Imma Marín, asesora pedagógica de la Fundación Crecer Jugando y presidenta en España de la Asociación Internacional por el Derecho de Niños y Niñas a Jugar (IPA), "hay que romper el tópico que asocia juguete con consumo", porque objetos efímeros usados de forma no convencional pueden ser excelentes juguetes. Una cuchara que se convierte en micrófono o una cabaña construida bajo la mesa con toallas, pueden convertirse en herramientas muy potentes para estimular la creatividad infantil.

Entre los que se venden en las tiendas especializadas, Marín aconseja tener siempre presente que deben adecuarse a las motivaciones y capacidades del niño que los recibirá. Cuanto más versátiles y menos conducidos sean, mejor podrán ser moldeados por la imaginación del pequeño.

El pediatra Carlos Paredes, presidente de la Aeped, cree que debería diseñarse un abanico más amplio de juguetes para los escolares mayores destinado a evitar el aislamiento en esas edades. Sin embargo, Paredes insiste en que para los niños más pequeños, los juguetes que se venden ahora ofrecen unas posibilidades de estimulación inimaginables hace unas décadas.

Especialmente enriquecedores son los juguetes con pulsadores u otros diseños especialmente pensados para la estimulación precoz o para ayudar al desarrollo de los niños con discapacidades.

den elegir sus compañeros de juego. Son sus padres los que, en todo caso, quedan con otros padres para que puedan jugar. "Tanto los padres como los hijos van sobrecargados de trabajo y de actividades extraescolares; han desaparecido los espacios públicos de juego, como las plazas y las calles sin coches, donde los niños podían encontrarse con otros de su misma edad sin cita previa, y el espacio doméstico también ha cambiado: tienen pocos hermanos, a veces son de edades muy diferentes y los primos están lejos", añade.

¿Consecuencias? Muchas, y diversas. Según Pérez Alonso-Geta, una de las más visibles es el acortamiento o reducción de la infancia. "Al no estar tanto entre niños, se apropian de conductas adultas y, con nueve años, por ejemplo, ya hay niñas que quieren vestirse como si fueran jóvenes adolescentes y hacerse mechas o comprarse productos de cosmética, que ya pueden encontrar en las tiendas". Los patrones de la televisión hacen el resto.



CONSUELO BAUTISTA

Imma Marín Santiago, directora de MARINVA, una consultoría pedagógica especializada en educación y comunicación a través del juego, añade más elementos: "Hoy día, un niño de seis años ya ha vivido muchas más experiencias emocionales (desde viajes al divorcio de los padres) y ha recibido muchos más inputs informativos (tele, videojuegos, ordenadores) que los de generaciones anteriores. Pero, en cambio, tienen mucho menos tiempo para elaborarlas y significarlas internamente a través del juego". ¿Qué pasa, entonces? "Se produce un empaño, porque copian hábitos de los adultos sin que su inteligencia emocional esté preparada para ello", asegura Imma Marín, asesora de la Fundación Crecer Jugando.

En las consultas de psiquiatras y psicólogos, se observa con preocupación el aumento de algunos trastornos de aprendizaje y de la personalidad. La AAP ya relacionaba estos cambios en los hábitos infantiles con el aumento de trastornos como estrés, ansiedad y depresión en la infancia, aunque faltan estudios longitudinales que determinen el peso de su influencia. En España, explica Celso Arango, vicesecretario de la Sociedad Española de Psiquiatría Biológica y jefe de Psiquiatría Infantil del hospital Gregorio Marañón de Madrid, no existen estudios epidemiológicos a nivel nacional sobre la prevalencia de trastornos mentales en la población infantojuvenil. Pero la realidad de las consultas cer-

tifica este aumento. "Los niños no exteriorizan sus problemas con interlocutores válidos, porque pasan demasiado tiempo ante las pantallas o con personas con las que no tiene un vínculo afectivo estable", insiste.

La psiquiatra Llúcia Viloca, miembro de la asociación Alianza para la Infancia y profesora de la Universidad Ramon Llull de Barce-

lona, explica de qué manera el juego simbólico puede ayudar, por ejemplo, a digerir los conflictos emocionales propios de la infancia. "Con el juego, el niño expresa sus vivencias internas y las elabora", aclara Viloca. "Organizar una trama o hacer ver que se es una mamá le permite irse situando en el mundo. Le enseña a ir aceptándose a sí misma y también la relación con los adultos que le rodean, a contener sentimientos y a aprender a gobernar los conflictos, como los celos del hermanito". Según Viloca, ésta es su forma de "tolerar las vicisitudes de su propia vida y luchar contra todo aquello que no le sale a la primera".

Con casi 40 años de experiencia clínica y el cargo de supervisora de Centros de Desarrollo Infantil y Atención Precoz (CDIAP) de Cataluña, Llúcia Viloca conoce muy bien el mundo infantil y cómo la infancia determina la vida del adulto: "Nuestra capacidad de pensar está estrechamente conectada con la vida emocional y la capacidad de simbolizar aquello que no está presente", afirma. Por eso insiste en que, de la misma manera que la interrelación con otros niños "prepara para la vida profesional y social, porque enseña a trabajar en equipo de forma natural", el juego con los padres o con los adultos de referencia fortalece el vínculo emocional imprescindible para el desarrollo de la salud mental.

Los especialistas consultados coinciden en los consejos que darían a los padres. Marín insiste en que los padres atareados se reserven al menos un ratito cada día para la lectura del cuento o el juego de mesa.

Muchos de estos padres se escudan en que no tienen mucho tiempo para sus hijos, pero el que les dedican "es de gran calidad". Viloca pone énfasis en que "la dedicación de los padres no es sólo una cuestión de calidad, sino también de cantidad, porque los niños necesitan la presencia para poder aceptar luego la ausencia". Y ambas coinciden con Pérez Alonso-Geta en que las escuelas deberían utilizar el juego creativo como herramienta para el aprendizaje también entrada la primaria, porque es la experiencia la que solidifica los conocimientos.

En cuanto a las actividades extraescolares, ahí sí se trata de una cuestión de cantidad, matizan, pero a la baja, y en todo caso con una elección basada en las motivaciones del niño, no en las de los padres. En esta línea se pronunciaba la Asociación Americana de Pediatría en los consejos que incluía el informe de 2007: "Los pediatras deberían recordar a los padres que los rasgos de carácter más útiles y valiosos en la preparación del niño para el éxito no proceden de las tareas académicas ni extracurriculares, sino de la confianza firme en el amor paterno, el ejemplo y la guía". El presidente de la Aeped está convencido del papel que pueden tener los profesionales de ayuda a los padres: "Los pediatras deberían preguntar a los padres sobre cómo organizan el ocio de sus hijos, porque es un ámbito que forma parte de la promoción de la salud infantil".

Para saber más

- Fundación Crecer Jugando
<http://www.crecerjugando.org/>
- Alianza para la Infancia
<http://www.pangea.org/alianzainfancia/>
<http://www.allianceforchildhood.org/>
- Instituto de Creatividad e Innovaciones Educativas de la Universidad de Valencia
<http://www.uv.es/icie/>
- Página 'web' especializada en juegos y juguetes educativos
<http://www.ludomecum.com/>
- Asociación Internacional por el Derecho de Niños y Niñas a Jugar (IPA)
<http://www.ipaspain.org/>
- Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ)
<http://www.aefj.es/>
- Proyecto Juguete Seguro
<http://www.jugueteseguro.coop/>
- Marinva, juego y educación
<http://www.marinva.es/>
- Estudio Academia Americana de Pediatría (AAP)
<http://www.aap.org/pressroom/playFINAL.pdf>