



Jugar, para ser sano y feliz

POR FACUNDO MANES

De eso sabía María Elena Walsh y de eso sabe la ciencia: la capacidad de jugar está fuertemente relacionada con el desarrollo cognitivo y el bienestar social y emocional. Un niño que juega será un adulto feliz y bien adaptado.

Con las canciones de María Elena Walsh sucede algo que solo ocurre con los clásicos: parece que no están inscriptos en el tiempo, parecen de ahora o, más bien, de siempre. Son canciones que nos invitaron a tomar al té, a bailar el twist y a crear mundos del revés a nosotros, a nuestros padres y a nuestros hijos, y probablemente también a nuestros nietos. El valor de jugar es uno de los pilares en la obra monumental de esta gran artista argentina.

De eso sabía María Elena Walsh y de eso sabe la ciencia: la capacidad de jugar está fuertemente relacionada con el desarrollo cognitivo y el bienestar social y emocional. Jugar nos hace, a todos, estar mejor adaptados, tener más flexibilidad cognitiva y menos estrés. Si bien el juego no es sólo cosa de niños, cumple una función clave en su crecimiento porque les permite desenvolver habilidades lingüísticas y simbólicas, y también la capacidad de autorregulación. Contar con tiempo y espacios adecuados para que los padres jueguen con sus hijos favorece además el vínculo de apego de los niños. Y esto, a su vez, contribuye a que sean emocionalmente más seguros.

Existen cinco tipos fundamentales de juego humano. Uno es el juego físico, como correr, bailar y andar en bicicleta. Así se entrenan las capacidades motoras, perceptuales y de coordinación. Otro es el juego con objetos. Por ejemplo, los bebés exploran los objetos introduciéndolos en su boca, mordiéndolos, haciéndolos girar y tirándolos. Alrededor de los cuatro años, la fabricación y construcción son también formas de interacción con objetos. Es a través del juego simbólico, como el dibujo, las canciones, las adivinanzas y trabalenguas, que los niños desarrollan habilidades técnicas

para expresar y reflexionar sobre sus experiencias, ideas y emociones. El juego dramático consiste en hacer “como si”, jugar a la mamá y al papá, al médico, a la maestra, es decir, implica asumir roles. De esta manera, los niños aprenden reglas sociales, lo que es aceptable, a ser justos y a respetar al otro. Por último, los juegos con reglas incluyen juegos físicos, como las escondidas, juegos de mesa, juegos deportivos y electrónicos.

Lev Vygotsky, uno de los grandes psicólogos que estudió la importancia del juego, señaló que este contribuye a desarrollar habilidades del lenguaje (y otras formas humanas de “representación simbólica”) y la capacidad de autorregulación, que implica controlar los impulsos y emociones. También destacó que el juego simbólico y dramático es importante en la consolidación de la comprensión del mundo y el impulso de las capacidades de representación que van a utilizar para pensar ideas como adultos. Existe evidencia científica de que niños (e, inclusive, animales) que no juegan cuando son jóvenes tienen más chances de convertirse en adultos ansiosos y con problemas de adaptación social.

El psiquiatra Stuart Brown entrevistó a personas sobre sus infancias y los datos mostraron que el juego libre, no estructurado e imaginativo favorece a que los niños se transformen en adultos felices y bien adaptados. Hay que dejar a los niños ser niños para que se conviertan en personas grandes, curiosas y creativas. Para ello, una de las claves está en lo que dice Osías, el célebre personaje de la canción de María Elena Walsh, cuando pide al entrar en el bazar: “Quiero tiempo, pero tiempo no apurado, tiempo de jugar que es el mejor. Por favor, me lo da suelto y no enjaulado adentro de un despertador”. ■

MARIA ELENA
WALSH
1930 - 2011

