

El tiempo de juego compartido es para niños y adultos un tesoro valioso al que poder recurrir en momentos difíciles.

JUGANDO EN FAMILIA

PILAR ABELEIRA ALVAREZ

TERAPEUTA FAMILIAR, PSICOMOTRICISTA

Cada vez se dispone de menos tiempo para dedicarle a los hijos, de ahí que sea fundamental elegir muy bien el momento "tiempo compartido" y la "calidad de relación" que se pretende conseguir. Todos podemos dar y recibir a través del Juego en familia. Veamos como.

Cuando me propusieron realizar este artículo, eché mano de mi memoria, pues como madre de 3 hijos, he compartido con ellos momentos de mucha diversión y enriquecimiento personal. Se que acierto cuando digo que he sido yo la que más se ha enriquecido con esos ratos de risas, de compartir junto a ellos su forma de jugar, sus pases de disfraces...

Ya cuando nació mi primera niña, Sara María, me dediqué plenamente como psicomotricista y sobre todo como madre primeriza, a estimularla a través de técnicas muy básicas pero divertidas para ambas (arrasire con una manta, rodamientos encima de un rulo) y sobre todo utilizando juguetes propios para la etapa del desarrollo en la que se encontraba.

Como profesional de la educación y la salud me encuentro segura realizando esta labor con mis hijos pero se que muchas madres y padres que estén leyendo esto tendrán en la cabeza un número de preguntas que me gustaria responder, en la medida de lo posible, para que se encuentren motivados en esta ardua labor de ser padres.

¿Para qué "jugar con mi hijo"?

Veamos antes de nada las **Funciones del Juego:**

- *Es un Medio de Expresión.* Se trata del lenguaje por excelencia de los niños, de un vehículo que permite conocerle y comprenderle.
- *Desarrolla la Personalidad del niño:* A través de los juegos de rol, imita el mundo adulto y se prepara para introducirse en sociedad.





- Es un liberador de energía. Con los ejercicios, sobre todo psicomotores, descarga tensión muscular y sublima los instintos.
- Cumple una función Educativa y Formativa: Jugando el niño aprende. Se desarrollan entre otras: la motricidad fina y gruesa, la coordinación visomotora, la creatividad, la inteligencia y el lenguaje.

Y a los padres ¿Cómo nos ayuda jugar? ¿Para qué jugamos con nuestros hijos?

Me gustaría insistir en este punto pues creo que no se suele hablar de él pese a su gran importancia:

1. Mostramos el "niño interior" que hay dentro de cada uno.

Y es ésta la parte más difícil pues estamos tan inmersos en nuestro mundo de adultos que a veces se nos olvida que nosotros también fuimos niños.

Para recordar como nos sentíamos en esa etapa de niño, recomiendo:

- Ponerse a la misma altura física del niño, es decir, a gatas si hace falta, para ver las cosas desde su misma perspectiva.
- Empecemos por seguir a nuestro hijo en el juego tal y como él lo tiene organizado. Que sea él quien pone las reglas y no nosotros.
- Contémosle a nuestro hijo a que jugábamos cuando éramos pequeños y si él quiere proponámosle jugar como lo hacíamos entonces.

2. Compartimos tiempo en familia.

¡Tiempo, preciado tiempo! Es lo que hoy nos hace falta y por ello cuando lo tenemos lo queremos estrujar al máximo. De ahí que sea tan importante "la calidad" dedicada al juego. Pero es un tiempo que si está bien elegido lo recordaremos toda nues-

tra vida y tanto a los niños como a nosotros nos servirá como un tesoro valioso al que recurrir en momentos difíciles.

Seguro que recuerdan con cariño cuando tirado en el suelo arrastraban un coche en el patio de arena mientras papá intentaba ganar con el nuevo fórmula 1: o cuando con su mamá peñaban a la Nancy de última generación intentando hacerle un peinado de moda.

3. Liberamos tensión

Jugando juntos padres e hijos se disminuye el nivel de estrés al que constantemente estamos sometidos por nuestra rutina y trabajo. De hecho en la mayoría de los libros de autoayuda participar en actividades lúdicas se considera como una de las principales tareas de descompresión.

¿Desde cuándo debemos jugar con ellos?

Esta es otra cuestión interesante que dará mucho que hablar en los próximos años.

Los últimos avances en obstetricia y ginecología permiten ver a los futuros padres, a su bebé en 4 dimensiones (la última dimensión es el tiempo real). Este avance demuestra como ya el feto reacciona a los estímulos de su mundo circundante. Por ejemplo, ya se sabe que el niño a través de la placenta capta distintos sabores de la comida que ingiere su madre y se ve como reacciona a ellos con distintas expresiones de la cara.

Por lo tanto, desde que la madre sabe de su embarazo debe cuidar los estímulos a los que somete al feto (ruido, calor, música, cariño a través de la palabra o el tacto...).

¿Hasta cuándo debemos jugar?

¿Hay una edad tope para la educación y el cuidado de nuestros hijos? Claro que no. Si bien cuando son pequeños podemos estimular su intelecto, desarrollo psicomotor o su lenguaje, de mayores habrá que insistir sobre todo en establecer una comunicación cercana y fluida con nuestros hijos.

Comunicación basada en compartir con ellos intereses, ilusiones, proyectos, así como miedos presentes y futuros.

¿En qué momento debemos jugar?

Como ya se ha dicho anteriormente hay que entender el tiempo de juego que dedicamos a nuestros hijos como "Tiempo compartido" de disfrute, descanso y comunicación entre ambos. De ahí que sea fundamental elegir el momento. Para ello debemos tener en cuenta:



- 1- Más vale *"calidad que cantidad"*
- 2- Hay que aprovechar *épocas del año propicias* para compartir: Navidad (preparar la casa, el belén...); Verano (jugar en la playa, piscina...); Carnaval (hacer disfraces e ir de fiesta...); Cumpleaños (preparación y disfrute...).
- 3- Los *fines de semana* son momentos ideales para el relax y descanso en compañía (ir al zoo, al campo, de museos...)
- 4- Escoja horas del día en donde no esté presionado por el reloj, establezca para ello un *"tiempo especial compartido"* con un inicio y un final. Indíquelo al niño mirando al reloj en donde deberá estar la aguja cuando decidamos poner fin al juego.

Esos "tiempos especiales" pueden ser entre otros:

- la hora del baño
- a hora del masaje
- la hora del cuento
- la hora de ver juntos una película

¿A qué jugamos?

A la hora del juego no vale cualquier juguete, hay que elegir el apropiado para cada edad. Pregunte en tiendas especializadas o consulte en algún libro, Internet, etc.

Un juguete en manos de un niño hace la misma función que un libro en manos de un adulto. Debemos saber por tanto qué queremos fomentar en el niño según la etapa del desarrollo en la que se encuentra y no sólo los gustos de éste.

Dentro del repertorio de juguetes de todo niño debería haber:

- 1- Juegos de manualidades.
- 2- Juegos de mesa
- 3- Juegos de teatro y marionetas.
- 4- Instrumentos musicales, cassettes y cintas de música.

- 5- Muñecas y peluches.
- 6- Juguetes de Ciencia y Naturaleza
- 7- Vehículos
- 8- Puzzles y rompecabezas.
- 9- Juegos de oficios

No se trata de tener muchos juguetes sino de tenerlos bien seleccionados.

¿Cómo le ayudo a jugar?

A lo largo de toda la vida el papel de los padres es ayudar en el desarrollo de sus hijos. En la edad temprana ayudaremos a que vaya acercándose al mundo a través de sus sentidos, a que extraiga todas las posibilidades lúdicas de un juguete, en definitiva a que descubra nuevas experiencias.

A partir de los 9 años nos convertiremos en compañeros de juego. Para ello es importante que nos perciban entregados tanto a la comunicación como a la cooperación.

No olvidemos que los adultos nos introducimos en la vida jugando e imitando a nuestros padres. De nuestro comportamiento sacarán conclusiones y serán fiel reflejo de lo que ven en nosotros.

Según las edades se les puede ayudar:

- 1- **De 0 a 3 meses:** Fomentaremos la estimulación auditiva y visual (móviles de cuna, elementos con sonido, sonajeros de colores). Les ayudaremos a descubrir las sensaciones que producen los juguetes y el contacto físico (sobre todo con la madre) ya que comienza a establecer el vínculo emocional (juegos de miradas, canciones de cuna...)
- 2- **De 3 a 6 meses:** Teniendo en cuenta que en estos momentos las experiencias motrices y perceptivas son las más importantes nuestro papel será favorecer las primeras manipulaciones y presiones.

- 3- De 6 a 12 meses:** A partir de los 6 meses empieza la conquista del espacio. Ayudémosle con juguetes que estimulen el desplazamiento. Como ya se sienta le invitaremos a probar experiencias nuevas "qué divertido es balancearse" ¿dónde está el osito? ¿qué sucede si tocas este botón? El agua es una gran fuente de disfrute. Podemos comenzar a introducir juguetes blanditos que muerda y pueda mojar.
- 4- De 12 a 18 meses:** Etapa básica para el afianzamiento de la movilidad autónoma (andar) y el desarrollo de la motricidad fina y gruesa. Con nuestra compañía y apoyo ganarán confianza para lanzarse al mundo por sí solos. Vehículos y juegos de construcciones serán sus principales aliados.
- 5- De 18 a 24 meses:** Teniendo en cuenta que ya existe un dominio de la coordinación de las manos y el equilibrio favoreceremos el desarrollo de juegos psicomotores. Andar, correr e investigar distintos cambios posturales enriquecerán su tiempo de diversión. Les comienzan a llamar la atención los instrumentos y los sonidos que salen de ellos. También les encanta comenzar a imitar a mamá en las tareas del hogar (barrer, limpiar...) En las pizarras comienzan a pintar los primeros garabatos.
- 6- De 2 a 3 años :** La aparición del lenguaje hablado es una gran conquista que les permite relacionarse mejor con los otros. Usaremos juguetes que enriquezcan su vocabulario (cuentos, canciones...) Aparecen en escena los "objetos transaccionales" muñecos que les gusta llevar a todas partes pues con ellos se siente seguros y protegidos. Seguiremos haciendo hincapié en el desarrollo psicomotor a través de triciclos, juegos de construcciones o puzzles. Los juegos de imitación de la vida de los adultos irrumpen con fuerza (jugar como si fuera una "profe", una mamá o un médico).
- 7- De 3 a 5 años:** A partir de los tres años suelen escolarizarse. Les encanta pintar con ceras, jugar con plastilina y hasta ya empiezan a intentarlo con las tijeras sin punta. Compartamos con ellos estos momentos de hacer manualidades. Los juegos de imitación son más elaborados. Jugaremos a hacer comiditas o a vender en el mercadillo. Les empieza a encantar disfrazarse y jugar con la fantasía. Los juegos de marione-

tas, los cuentos interpretados, les ayudan a terminar de dominar el lenguaje hablado. Les encanta hablar, preguntar y explicar a su manera el mundo que les rodea.

- 8- De 5 a 8 años:** En esta etapa su pensamiento es más reflexivo. La vida en grupo (escuela) el compartir y aprender de los otros será algo importante. Favoreceremos tiempo de juegos de mesa en donde nosotros les vayamos guiando pero también le dejemos tiempo para que piense y reflexione. Pintando o jugando a los experimentos aprenderemos mucho de nuestros hijos.
- 9- A partir de los 9 años:** Compartir el tiempo de juego es la base para una buena comunicación. Juntos, resolviendo enigmas en un complejo juego de estrategia, construyendo maquetas o echando una partida en el ordenador podremos pasar momentos inmejorables y puede ser una perfecta excusa para comunicarnos.

¿A qué debemos jugar cada uno?

Si mamá sólo juega a las muñecas y papá sólo juega a los coches ¿no estamos reflejando un modelo de ejecución sexista?

A través del juego ayudemos en la difícil tarea de "romper tópicos" y fomentemos la "corresponsabilidad familiar". Papá también puede jugar a comiditas y mamá a carreras de coches.

¿Qué aprecian nuestros hijos cuando jugamos con ellos?

Por último, un mensaje: "lo fundamental que perciben nuestros hijos cuando jugamos con ellos y les dedicamos tiempo es: nuestro amor" ■

PARA SABER MÁS

JIMÉNEZ DOMENECQ, M^a I., *La forma más divertida de Educar*. Palabra S.A., Madrid.

PIETERSE, M., *Jugar y Aprender*. Paidós, Madrid

AA VV., *"365 actividades sin TV"*. Tikal, Madrid