

Imma Marín

# Jugar

Crece y aprende  
jugando en familia



PAIDÓS

**Imma Marín**

# Jugar

Crecer y aprender  
jugando en familia

**PAIDÓS**

*1.ª edición, septiembre de 2023*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Imma Marín Santiago, 2023

© Marinva Serveis i Projectes, S.L., 2023

© del diseño de interior, maquetación y las ilustraciones, Eva Angelina

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-4126-7

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B.12.682-2023

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



# Sumario

<b>Introducción. De qué va este libro, qué pretende, cómo leerlo</b>	<b>11</b>
<b>1. Jugar, un asunto muy serio</b>	<b>15</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	15
Si yo te digo <i>juego</i> , tú me dices...	16
¿Qué es jugar y por qué jugamos?	17
El derecho al juego	21
Juego: ¿medio o fin?	23
El juego libre y espontáneo	24
Lo bueno, si breve...	26
<b>2. Una infancia que juega es una infancia feliz</b>	<b>31</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	31
Jugar, la mejor manera de crecer	32
Juego y desarrollo motriz	36
Juego y desarrollo emocional	41
Juego y desarrollo cognitivo	45
Juego y desarrollo social	49
El juego como propiciador de vínculos	52
Lo bueno, si breve...	54
<b>3. Alimentar la capacidad de jugar</b>	<b>59</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	59
El impulso de juego	60
Los cuatro elementos	61
Lo bueno, si breve...	87



<b>4. Sumando maneras de jugar</b>	<b>91</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	91
Un juego detrás de otro y a cada edad sus juegos	91
Sentidos y movimiento: los juegos sensoriomotores	92
Vamos a hacer como si...: Los juegos de ficción	94
La torre más alta: Los juegos de construcción y disposición	97
¡Carta en la mesa, pesa! Los juegos de reglas	98
Lo bueno, si breve...	104
<b>5. Crecer jugando: de 0 a 1 año</b>	<b>107</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	107
El primer año de vida y de juego	108
Cómo es	110
Cómo jugar con el bebé	122
Cómo juega y con qué	131
Lo bueno, si breve...	139
<b>6. Crecer jugando: de 1 a 2 años</b>	<b>143</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	143
Un torbellino en acción	143
Cómo es	146
Cómo jugar junt_s	150
Cómo juega y con qué	156
Lo bueno, si breve...	159
<b>7. Crecer jugando: de 2 a 3 años</b>	<b>163</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	163
Los emocionantes dos años	164
Cómo es	165
Cómo jugar junt_s	172
Cómo juega y con qué	180
Algunas pistas	185
Lo bueno, si breve...	186
<b>8. Crecer jugando: de 3 a 5 años</b>	<b>191</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	191
La edad de los «¿por qué?»	192
Cómo es	193
Cómo jugar junt_s	200

Cómo juega y con qué	205
Algunas pistas	214
Lo bueno, si breve...	216
<b>9. Crecer jugando: de 5 a 8 años</b>	<b>221</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	221
La edad de los descubrimientos	221
Cómo es	223
Cómo jugar junt_s	229
Cómo juega y con qué	234
Algunas pistas	243
Lo bueno, si breve...	245
<b>10. Crecer jugando: de 8 a 11 años</b>	<b>251</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	251
La edad de las oportunidades	252
Cómo es	254
Cómo jugar junt_s	259
Cómo juega y con qué	263
Lo bueno, si breve...	274
<b>11. El ingrediente que todo lo cambia: la actitud de los adultos de referencia</b>	<b>281</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	281
La construcción del nido donde el juego pueda crecer	282
El ingrediente de la actitud lúdica	283
Todo por devoción, nada por obligación	289
Tu infancia no se parece a la suya	292
La carta a los Reyes Magos de Oriente y otros personajes mágicos	295
Las piedras y el frasco	299
<b>12. Jugando con las pantallas</b>	<b>305</b>
Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy	305
Otra manera de jugar más allá de los juegos	306
Pantallas: ¿cuáles?, ¿cuántas?, ¿son todas iguales?	307
¿Por qué gustan tanto a los niños y por qué nos gustan tanto también a los adultos?	312
La edad sí importa... ¡y mucho!	315

Luces y sombras de los videojuegos	318
Comienzo por las luces	319
No hay luz sin sombra	321
Cómo escoger los videojuegos	325
Sobre los diferentes tipos o géneros	326
Algunas propuestas para empezar	330
Antídotos	333
Lo bueno, si breve...	336

## Epílogo 343

Y, después, ¿ya no jugamos?	343
-----------------------------	-----

## Agradecimientos 347

# 1

## Jugar, un asunto muy serio

### Recuerdos de ayer, aprendizajes para hoy

El colegio de mi infancia tenía un patio inmenso. Muchas de las clases daban al patio a través de un porche, que también utilizábamos para jugar, igual que las escaleras que había entre el patio y el porche. Eran ideales para el tierra, mar y aire, así como para jugar a los cromos en primavera y en otoño, si no hacía demasiado frío. Teníamos varias pistas de baloncesto y hasta una de patinaje, que me encantaba. Yo no era muy buena patinando y, cuando jugábamos a la serpiente y me tocaba la última, iba aterrorizada, pero iba. ¡No imaginas la de caídas y golpes! Mi abuela me decía que tenía las rodillas como los burros, llenas de raspones y merchromina. También había una zona de tierra con setos, bancos y árboles. Y un eucalipto que, por alguna razón, había crecido torcido, muy torcido. Ese era mi espacio de juego preferido. Ese árbol, al que nos subíamos por la pendiente, era un caballo, un dragón, un barco, un castillo, un palacio... y nosotras éramos piratas, princesas, hadas o brujas malvadas que lanzaban hechizos maléficos a quienes se acercaban. No había nada peor que estar castigada sin patio. Ese día se me hacía muy largo.

¿Cómo se puede castigar a una niña sin jugar? Ahora sé que la necesidad de juego es tan grande que es un derecho. En ningún caso puede ser una amenaza o un castigo, ni siquiera un añadido. ¡Si sobra tiempo!

## Si yo te digo *juego*, tú me dices...



No me contestes todavía. Ponte la mano sobre el corazón. Respira. Respira conscientemente. Cierra los ojos y recuérdate jugando. Trae al presente alguno de tus recuerdos. Quédate con uno, siempre aconsejo que sea el primero, por algo se esmeró en llegar antes. ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿A qué estás jugando? ¿Qué ves? ¿Qué oyes? ¿Qué tienes en las manos? ¿Qué sientes? Fíjate en todos los detalles. Recréate en ese recuerdo: míralo, escúchalo y siéntelo. Y, cuando te parezca, vuelve. Agradece a ese recuerdo que se haya hecho presente.

Y, ahora sí, con la emoción pegada al cuerpo, escribe aquí mismo todas aquellas palabras que te vengan a la mente o al corazón. No pares hasta que te salgan diez palabras al menos. Si consigues veinte, ¡mejor!

A large, empty, light-colored rectangular area, likely intended for the user to write their words in response to the exercise.

Voy a intentar adivinar alguna de las palabras que has apuntado: ¿alegría, gozo, placer, disfrute, diversión?, ¿quizás libertad?, ¿tiempo que fluye?, ¿tal vez familia, amistad, inocencia, imaginación, comunicación, reto o añoranza?

Qué lejos queda todo esto de la concepción, por desgracia todavía popular, del juego como un pasatiempo, o sea, como algo para pasar el tiempo (por no decir *perderlo*), de manera más o menos grata y agradable, se supone que hasta que llega otra actividad de valor.

## ¿Qué es jugar y por qué jugamos?

El origen de la palabra *jugar* lo encontramos en el latín *iocari*, que puede traducirse como «hacer algo con alegría». Me parece muy buen comienzo. De hecho, *alegría* es de las primeras palabras que asociamos al juego. Pero vamos a ver qué dice el diccionario, a menudo reflejo de la idea popular sobre una palabra.

### RAE<sup>1</sup>- Jugar

Del lat. *iocāri*.

1. Hacer algo con alegría con el fin de entretenerse, divertirse o desarrollar determinadas capacidades.

### RAE - Juego

Del lat. *iocus*.

1. m. Acción y efecto de jugar por entretenimiento.

2. m. Ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. *Juego de naipes, de ajedrez, de billar, de pelota.*

3. m. Práctica del juego de azar.

4. m. Actividad intrascendente o que no ofrece ninguna dificultad. *Déjate de bromas, que esto no es un juego.*

No sé qué te parece a ti, pero a mí estas acepciones me resultan pobres y llenas de equívocos

- **¿Jugamos con el fin de desarrollar capacidades?** ¿Alguien se pone a jugar al dominó con la idea de mejorar su capacidad de observación y cálculo mental? Y, si lo hace, ¿estaría jugando?
- **¿Jugamos solo para pasar el tiempo?** Es decir, ¿sacamos la baraja únicamente cuando no tenemos nada mejor que hacer?
- **¿El juego es intrascendente?** Después de jugar con familiares o amistades, ¿te sientes igual que antes de comenzar la partida? ¿No hay emoción en el juego?

- **¿El juego no presenta dificultad?** ¿De dónde sale entonces la alegría al conseguir acabar un puzle de mil piezas (¡por no decir diez mil!) o al ganar en ese juego que tanto se te resistía?
- **¿Solo son juegos aquellos de azar y competición?** ¿Y las maravillosas construcciones de Lego que enganchan a niños y mayores?, ¿y los juegos de hacer como si...?, ¿y los disfraces?, ¿y los juegos cooperativos?

Te propongo empezar por distinguir entre **el juego** y **los juegos** (para los ingleses, *play* frente a *games*). En castellano, utilizamos los dos términos como sinónimos, cuando en realidad se refieren a realidades bien distintas. Al hablar de juegos, nos referimos a actividades, invenciones; la manera concreta y visible con que las culturas expresan sus formas de jugar: el dominó, el parchís, el bádminton, los puzles, el Uno o los videojuegos.

Sin embargo, el JUEGO, en singular y en mayúsculas, es ante todo y sobre todo una actitud. En palabras de Martine Mauriras-Bousquet, «una actitud existencial, una manera particular de abordar la vida que se pueda aplicar a todo sin que corresponda a nada en particular. Puro apetito de vivir».<sup>2</sup> Desde esta perspectiva, ningún juego ni juguete instituidos garantizan en sí mismos el juego.

He aquí una de las claves de nuestra confusión. Mezclamos continuamente los dos conceptos. Mejor dicho, entendemos el juego como la representación de los juegos con los que nos entretenemos, olvidando dos aspectos esenciales: **el juego define una actitud vital, y esa actitud define a la persona más allá de la infancia**. Friedrich von Schiller lo dice con más rotundidad al afirmar que «solo juega el hombre cuando es humano en el pleno sentido de la palabra, y solo es plenamente humano cuando juega».<sup>3</sup>

Jugar es una actividad libre y espontánea, una fuente inagotable de alegría, placer y satisfacción. **El hecho de que una actividad se considere juego depende de la situación y de la actitud más que del simple hecho de participar en un juego o manipular un juguete.**

Escojo para ti las características que a mi entender definen mejor una situación de juego: placer, libertad, gratuidad, proceso, acción,

ficción, seriedad y esfuerzo. No me las he inventado yo, sino que parto de las ideas de Johan Huizinga<sup>4</sup> en su libro *Homo ludens* y añado las de Maite Garaigordobil.<sup>5</sup>

- Empecemos por la idea de **placer o gozo**, que suele ser lo primero que nos viene a la cabeza cuando pensamos en juego. Al jugar, lo pasamos bien, nos divertimos. La alegría y la satisfacción están aseguradas, vayan acompañadas o no de risas y carcajadas. Ese placer varía según el tipo de juego y puede deberse a muchas causas: placer de expresar sentimientos y emociones; de imaginar; de crear y de destruir; de superar retos; de sorprenderse; de transgredir la norma; de compartir o de ser causa o efecto.
- El juego es **libertad**. Se juega porque se quiere, sin imposiciones. Por tanto, jugar supone espontaneidad y elección. Convertido en rutina u obligación, el juego deja de serlo. Sin embargo, en él sí nos sometemos, aunque de manera voluntaria, a una serie de restricciones internas. Por ejemplo, si es de grupo, hay que seguir las reglas y, si se juega a las bomberas, habrá que mostrar valentía y generosidad.
- Jugar es pura **gratuidad** o, como dice Raimundo Dinello,<sup>6</sup> no tiene otro propósito que la alegría y el placer de hacerlo, es decir, la finalidad del juego es el propio juego: jugar por jugar. Sabemos que el resultado del juego no cambiará nuestra vida real, que el ganar o perder una partida de Monopoly no modificará nuestra cuenta bancaria; sin embargo, nos ponemos a ello con todos nuestros sentidos y disfrutamos enormemente. Y de ello derivan buena parte de sus beneficios, ya que en el juego el proceso es mucho más valioso que el resultado.
- Jugar significa **acción**, implicación, participación, vivencia. El juego se vive y se vive tanto con el cuerpo como con la mente. Por eso, todos los aprendizajes que comporta se asimilan de manera tan significativa. Aprendemos haciendo. Es imposible jugar sin una actitud activa, sin ganas de mirar, tocar, descubrir, explorar, abrazar, saber, pensar, alcanzar...



- Jugar pertenece al mundo del como si... , de la **ficción**. Cuando juego, me convierto en el personaje que deseo: soy guapa, valiente, atrevida, cariñosa. Cuando juego, la escoba se transforma en caballo y yo en una malvada bruja, incluso puedo darle a mi muñeca «jarabe con un tenedor». Todo lo que sea capaz de imaginar es posible. Me muevo entre la realidad y la fantasía. Puedo volver activo lo vivido pasivamente y expresarme sin culpa a través de mis personajes.
- Jugar es un asunto muy **serio**, ya lo dice el título de este capítulo, como lo es la cara de una niña concentrada en construir la torre más alta o en peinar como una princesa a su muñeca. Y no digamos si estamos con un juego de preguntas y respuestas o echando una partida de ajedrez. Cuando jugamos, utilizamos todos nuestros recursos y capacidades para conseguir el objetivo marcado y nos empleamos a fondo. En el juego, manifestamos nuestro afán de conquista, de superación, base de la propia confianza. Aprendemos a reconocer nuestros límites y habilidades en un espacio personal, donde disponemos de un margen de error que en otras actividades no nos está permitido, por lo que desarrollamos el autoconcepto y la autoestima. ¿Hay algo más serio?
- Y, por último, jugar supone también **esfuerzo**. El éxito sin esfuerzo no produce el placer deseado. No disfrutamos igual de una partida difícil que de una partida regalada. Conseguir el resultado esperado —colocar cada pieza en su lugar, hacer sonar una melodía con un xilofón, construir un fabuloso castillo de arena, ganar una partida a un juego de mesa o hacer mil piruetas con el monopolio— requiere concentración, perseverancia y paciencia. Jugar supone aceptar retos y superarlos; en definitiva, aprender, y eso solo se hace con esfuerzo. En el juego, el placer y el esfuerzo son dos caras de la misma moneda, aunque en el juego el esfuerzo no pesa, sino que regala alas.

Ya lo ves, el juego no es un sarampión infantil que superamos al convertirnos en personas adultas y, por tanto, *serias y respetables*.

**El juego es la capacidad de abrirse al misterio y la belleza, de tratar los objetos e incluso las ideas de manera no convencional a lo largo de toda la vida.** Capacidad que nos hace ver que las cosas (y las ideas) no solo no son lo que parecen o lo que nos dicen, sino que pueden llegar a ser lo que imaginemos. En definitiva, **el juego es esa habilidad de disfrutar y gozar de la vida (de nuestra vida) y de imaginar y transformar el mundo, sea cual sea la realidad que nos toque vivir,** porque, como leí no recuerdo dónde, la vida nos da unas cartas, pero cada persona decide cómo jugarlas. Tú y yo también.

## El derecho al juego

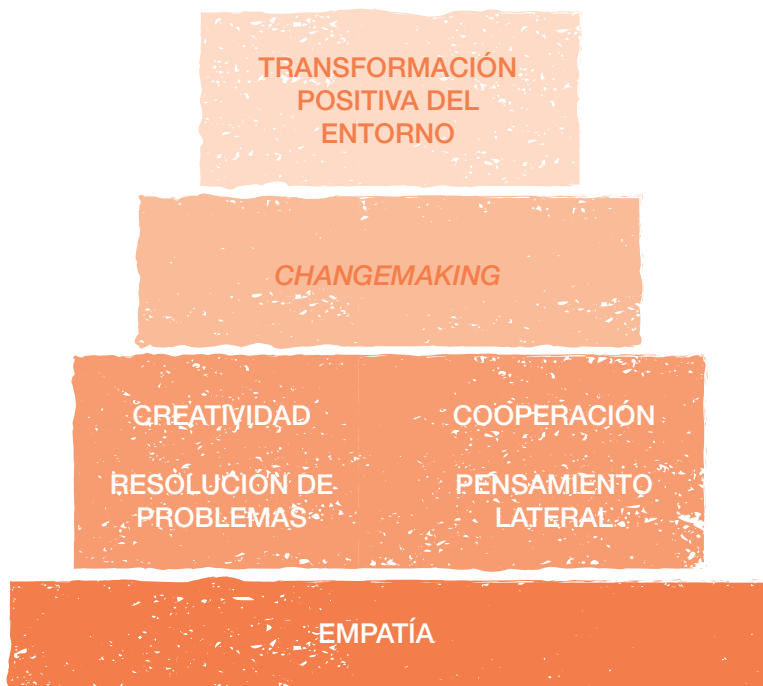
**Jugar es un impulso primario que nos empuja desde la infancia a explorar, investigar, imaginar, crear y conocer el mundo que nos rodea hasta llegar a dominarlo y, por supuesto, amarlo.** Un niño conoce y se conoce a través del juego: con las manos, con los ojos, con la boca...; ¡con todo su cuerpo y todo su ser! **No puede no jugar, está programado para crecer jugando.**

Y, con este convencimiento, cada 20 de noviembre celebramos la Convención de los Derechos de la Infancia, proclamada por Naciones Unidas en 1989 y ratificada por todos los países del mundo, menos uno, Estados Unidos, aunque muchos otros tampoco la cumplan. Esta convención recoge el derecho al juego: **«El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho».**

Este derecho ya aparecía en la Declaración de Derechos del Niño de 1959.<sup>7</sup> La leí por primera vez en 1979. Estábamos preparando una serie de actividades para dar a conocer sus derechos y también sus deberes a los niños y niñas del centro de tiempo libre con el que colaboraba en aquel momento. Para mí, todo derecho conlleva un deber, uno no es posible sin el otro. A pesar de estar vinculada profesionalmente al movimiento de tiempo libre, uno de cuyos activos más

preciados es el juego, debo reconocer que me impresionó muchísimo constatar que este se consideraba un derecho de la infancia, con la misma categoría que el derecho a la salud, a la educación o a la familia. ¿Tan importante era el juego cómo para aparecer en la declaración? No necesitaba explicación alguna para entender la relevancia de la salud, la alimentación o tener un hogar, pero ¿el juego también? Esta lectura me motivó a saber más sobre el juego, a querer saber por qué era realmente algo considerado tan importante para el desarrollo físico, intelectual y emocional de los niños, porque **solo aquello que resulta fundamental para el desarrollo armónico, saludable e integral de los niños se establece como derecho en la declaración.**

Sin embargo, a pesar de leyes y esfuerzos, hoy todo parece confirmar que los niños abandonan el juego tradicional a edades más tempranas. Entre los siete y los nueve años, los juegos y juguetes populares van desapareciendo de las cartas a Sus Majestades,<sup>8</sup> al igual que va menguando el tiempo dedicado al juego, con los perjuicios que esto supone para su salud física, cognitiva, social y emocional. A partir



de esa edad, el juego se concentra en videojuegos o aplicaciones para dispositivos móviles, que los acompañarán ya toda la vida. Seguro que tú también llevas (o has llevado) alguna en tu móvil. No obstante, en los últimos años, ha habido un repunte de las editoriales de juegos de mesa, por lo que parece que esta tendencia puede cambiar

En este sentido, la idea de *dieta lúdica* o *pirámide de juego*, acuñada por Amanda Gummer en 2016, resulta inspiradora.

En ella queda clara la proporción que debe haber de cada actividad lúdica para conseguir una buena dieta de juego.

Por tanto, no olvides que el juego es un derecho durante la infancia y una necesidad a lo largo de toda la vida, y las diferentes maneras de jugar deben estar bien equilibradas.

## Juego: ¿medio o fin?

No te sorprenderás si te digo que vivimos en una sociedad en la que el valor de las cosas y, desgraciadamente, a menudo también de las personas, se mide por su utilidad. Todo y todos hemos de ser útiles para algo. Si dejamos de serlo, dejamos de ser objeto de atención.

Seguramente, este es uno de los motivos por los que el juego se continúa considerando una pérdida de tiempo o, en el mejor de los casos, un entretenimiento para cuando no se tiene nada mejor que hacer. De hecho, las connotaciones negativas abundan en el lenguaje popular: «no juegues conmigo», «solo es un juego», «no me la juegues», etc.

En ocasiones, se le da valor al juego en la medida en que resulta útil, por lo que incluso se le añaden adjetivos para asegurar ese valor o se especifica el beneficio: juego educativo, juego para trabajar la confianza, las matemáticas, etc. No obstante, una de las ocho características del juego que hemos visto antes es la gratuidad, es decir, no esperar ninguna clase de beneficio de este: ni económico ni educativo. Así es como la magia aparece.

Fíjate en cómo define el juego el Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas: «Por juego infantil se entiende todo

comportamiento, actividad o proceso iniciado, controlado y estructurado por los propios niños; tiene lugar dondequiera y cuandoquiera que se dé la oportunidad. Las personas que cuidan a los niños pueden contribuir a crear entornos propicios al juego, pero el juego mismo es voluntario, obedece a una motivación intrínseca y es un fin en sí mismo, no un medio para alcanzar un fin. El juego entraña el ejercicio de autonomía y de actividad física, mental o emocional, y puede adoptar infinitas formas, pudiendo desarrollarse en grupo o individualmente. Aunque el juego se considera con frecuencia un elemento no esencial, el comité reafirma que es una dimensión fundamental y vital del placer de la infancia, así como un componente indispensable del desarrollo físico, social, cognitivo, emocional y espiritual».<sup>9</sup>

Estos expertos lo dejan bien claro: jugar es un fin en sí mismo, no un medio para alcanzar un fin. ¡Cuántas veces se nos olvida esto y queremos utilizar el juego para conseguir algún objetivo! ¡Qué difícil es hacer eso sin pervertirlo y arrancarle toda su magia! Pero tengo una buena noticia: de manera natural, es decir, sin buscarlo, el juego aporta infinidad de beneficios. Solo hace falta darle **espacio y tiempo, y respetar sus lógicas**.

También dicen que el juego es indispensable para el desarrollo físico, social, cognitivo, emocional y espiritual, es decir, se asocia a los aprendizajes más básicos y profundos del ser humano. Esta es la magia: el juego es en sí mismo fuente de crecimiento y aprendizaje. Aprendemos jugando guiados por la curiosidad, una motivación intrínseca poderosísima.

En conclusión, **el propósito del juego es el propio juego**, que nace de manera instintiva **para saciar nuestras ganas de aprender y crecer**. Así, simplemente jugando aparecen esos beneficios, podríamos decir, colaterales.<sup>10</sup>

## El juego libre y espontáneo

Hasta hace pocos años, el juego espontáneo era el más frecuente, es decir, el juego infantil sin la necesidad de que un adulto lo organice,

control, facilite, etc. Los niños jugaban mientras los mayores se ocupaban de sus cosas. No obstante, de un tiempo a esta parte, nos hemos dedicado a organizarles el juego, a reservarles espacios en la ciudad, vallados para que no se pierdan o les pase algo malo y que así las familias estén tranquilas.

Seguridad y utilidad han tomado el control y el juego se ha empobrecido, hasta el punto de que el propio Comité de los Derechos del Niño ha sentido la necesidad de aclarar a qué se refiere cuando habla de juego y lo deja bien claro, ¿recuerdas?: «Por juego infantil se entiende **todo comportamiento, actividad o proceso iniciado, controlado y estructurado por los propios niños; tiene lugar dondequiera y cuandoquiera que se dé la oportunidad**».

No me canso de leerlo, así que, cada vez que lo hago, aparece en mi cabeza y en mi corazón otro matiz, una nueva reflexión. Y me convengo más de que **el juego nos forma, nos conforma y nos transforma como personas a lo largo de toda la vida**. ¡De toda la vida!

Desde el nacimiento y durante toda la infancia y la adolescencia, el juego, **específicamente el juego libre**, es fundamental para nuestro sano desarrollo como personas. Todos los niños y niñas juegan, también aquellos que se encuentran en hospitales, en campos de refugiados, en favelas... Es decir, el juego libre no es optativo o, dicho en positivo, insustituible.<sup>11</sup>

Dejar jugar a los niños y niñas en libertad mientras nos situamos lo bastante lejos para que se sientan autónomos y libres y lo bastante cerca para poder acompañarlos cuando nos necesiten es imprescindible para que se desarrollen física y emocionalmente. Debemos aprender a confiar en ellos, así como en su capacidad para encontrar soluciones a los retos que se plantean, acogiendo y respetando sus emociones y proponiéndoles recursos. El juego nos regala este escenario de una forma sencilla y natural para ambas partes.

Cito textualmente unas palabras del profesor de Psicología de la Universitat Oberta de Catalunya José Ramón Ubieto que comparto y que tienen mucho que ver con la reflexión que estamos haciendo: «El juego es **un instrumento que tiene el niño para interpretar la realidad**, para entender cómo funciona la vida y para explicarlo todo

y, **si se pauta, codifica y vigila mucho**, si le decimos qué debe hacer en cada momento, **le dejamos sin razones para que después pueda inventar respuestas con sus propios recursos** ante las situaciones vitales que se le presenten». <sup>12</sup>

Si el juego libre es imprescindible para un sano desarrollo durante la infancia, veamos cuáles son las consecuencias de su falta. En 2018, la Academia Americana de Pediatría publicó un artículo con el título «El poder del juego: el rol pediátrico para mejorar el desarrollo de los más pequeños». <sup>13</sup> En él, se recomienda a los pediatras que receten a los niños horas de juego libre y espontáneo como medida de prevención de enfermedades mentales tan graves como la depresión infantil y la ansiedad. El estudio advierte de que el exceso de protección, o sobreprotección, empobrece a los niños y niñas, los hace dependientes y les transmite el mensaje de que los adultos no acabamos de confiar en ellos, que no los vemos del todo capaces; así, los niños se vuelven inquietos, ansiosos y provocadores y sienten la necesidad de huir de la jaula de oro donde los retenemos.

Ya ves, no cabe duda: los niños necesitan tiempo y espacios de juego donde se sientan libres para decidir, imaginar, inventar, pactar, negociar y resolver, a su manera, los inconvenientes y conflictos que vayan apareciendo.

¿No te parece que jugar es un asunto muy serio?

## Lo bueno, si breve...

- Hay que distinguir entre juegos y juego. Los juegos hacen referencia a las actividades con las que cada sociedad expresa sus formas de jugar. El juego (el hecho de jugar) hace referencia a una actitud vital, una manera concreta de abordar la vida —libre, curiosa, gozosa y apasionada— que nos hace más felices y más personas.
- El hecho de que una actividad pueda considerarse juego no tiene tanto que ver con el hecho de manipular un juguete o

participar en un juego como de la situación y la actitud. Las principales características que definen una situación de juego son placer, libertad, proceso, acción, ficción, seriedad y esfuerzo.

- Jugar es un impulso primario y gratuito que nos empuja desde la infancia a explorar, investigar, descubrir, imaginar, crear, discurrir y conocer el mundo que nos rodea hasta llegar a dominarlo y, por supuesto, amarlo.
- El juego es un derecho de la infancia recogido en la Convención de Derechos del Niño de 1989 de Naciones Unidas, firmada por la mayor parte de los países del mundo. En él, gobiernos y sociedad se comprometen a garantizar ese derecho.
- Jugar es un fin en sí mismo, no un medio para alcanzar un fin. Y, sin embargo, al jugar, se ponen en marcha los aprendizajes más básicos y profundos del desarrollo humano. Aprendemos jugando guiados por la curiosidad, una motivación intrínseca poderosísima. El propósito del juego es el mismo juego, que nace de manera instintiva para saciar nuestras ganas de aprender y crecer.
- El juego libre y espontáneo es fundamental para el sano desarrollo de la infancia. A tal fin, los adultos debemos situarnos lo bastante lejos de los niños para darles espacio y libertad y lo bastante cerca para que se sientan seguros.

## Notas

1\_ Real Academia Española. <<https://www.rae.es/>>

2\_ Mauriras-Bousquet, M., «Un oasis de dicha». *El correo de la Unesco*, XLIV, junio de 1991, n.º 5, págs. 13-17, <[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000088598\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000088598_spa)>. Esta mujer ha ejercido durante muchos años como psicopedagoga en el sector de la educación de Unesco. Cuando leí por primera vez esta revista, me causó un gran impacto. Me la regaló un amigo en un momento en que yo estaba en casa enferma. En cuanto empecé a leerla, no pude dejarla. Me zampé un artículo detrás de otro y llené páginas y páginas con las reflexiones que me habían provocado. La fiebre física desapareció de inmediato para dejar paso a la fiebre por saber más.



- 3\_ Schiller, F., *Cartas sobre la educación estética del hombre*, Anthropos, Madrid, 1990. Nacido en Alemania en 1759, este poeta, dramaturgo, filósofo e historiador reflexiona sobre el hombre que juega en varias ocasiones. Es uno de los poderes del juego: es capaz de atraer la curiosidad de personas desde saberes y experiencias muy diversos.
- 4\_ Huizinga, J., *Homo ludens*, Alianza, Madrid, 1995. Un clásico para quienes queremos saber más de juego. Huizinga nació en los Países Bajos en 1872 y fue filósofo e historiador. *Homo ludens* es una de sus obras más leídas. En ella, explica su teoría por la cual el juego precede la cultura, es decir, considera que la cultura brota del juego.
- 5\_ Garaigordobil, M. *El juego, el juguete en la educación infantil*, Cajir, República Dominicana, 2004. Maite es doctora en Psicología, especialista en psicología clínica y catedrática de Evaluación y Diagnóstico Psicológicos en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco. Ha investigado sobre el juego, especialmente, el cooperativo
- 6\_ Dinello, R., *El derecho al juego*, Nordan, Buenos Aires, 1892. Raimundo es uruguayo, doctor en Ciencias Psicológicas y fue el fundador de la Federación Latinoamericana de Ludotecas.
- 7\_ Resolución núm. 1.386 (XIV) de la Asamblea de Naciones Unidas de 20 de noviembre de 1959. Ratificada en la Convención sobre los Derechos de la Infancia, adoptada por Naciones Unidas en su resolución 44/25 de 20 de noviembre de 1989.
- 8\_ Esa fue la conclusión a la que se llegó en la Guía del Instituto Tecnológico de Productos Infantiles y Ocio (AIJU) del año 2016/2017. AIJU tiene más de treinta años de trayectoria. Es una asociación de fabricantes de juguetes y otras industrias afines cuya labor es potenciar la investigación, la seguridad y la calidad en todos los sectores de producto infantil y ocio. <<https://www.aiju.es/>>.
- 9\_ Observación general n.º 17 (2013) sobre el derecho del niño al descanso, el esparcimiento, el juego, las actividades recreativas, la vida cultural y las artes (artículo 31). Aprobada por el comité en su 62.º periodo de sesiones (14 de enero - 1 de febrero de 2013).
- 10\_ Esta idea de los beneficios colaterales del juego la oí por primera vez de labios de Oriol Comas, experto en juegos de mesa y coleccionista de ellos y, desde entonces, la he adoptado como propia, pero me gusta siempre compartir dónde la descubrí y agradecer a quien me la enseñó.
- 11\_ Una información que te puede resultar interesante es la que publica asiduamente la organización americana The Genius of Play, <<https://www.thegeniusofplay.org/>>, y concretamente su aportación sobre el estado del juego en América, <[https://www.thegeniusofplay.org/App\\_Themes/tgop/pdfs/research/state-of-play.pdf](https://www.thegeniusofplay.org/App_Themes/tgop/pdfs/research/state-of-play.pdf)>.
- 12\_ Esta frase pertenece a José Ramón Ubieta profesor de psicología de la UOC y aparece en un artículo sobre la importancia del juego infantil: Rius, M., «Menos juego libre, más depresión y ansiedad infantil», *La Vanguardia* (27 de

agosto de 2018). Puedes seguir a Ubieto en <https://joseramonubieto.blogspot.com/>.

- 13\_ Interesantísima y sobrecogedora investigación que alerta de los graves problemas de salud mental que origina la pobreza del juego libre en la infancia, véase <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2018/08/16/peds.2018-2058>. Si te interesa, pero prefieres una versión abreviada, puedes buscar <https://www.nytimes.com/2018/08/20/well/family/let-kids-play.html>, que te llevará a un artículo muy esclarecedor de *The New York Times*.