

Expertas advierten potenciales costos de la sobrecarga de actividades en la infancia:

Falta de tiempo para jugar inhibe la creatividad y socialización de los niños

Empatía, desarrollo de la imaginación y control de la agresividad son algunas de las habilidades que los niños comienzan a ensayar cuando juegan con otros. Sin embargo, el espacio que los adultos les dejan para hacerlo es cada vez menor.



El juego de rol en la etapa preescolar estimula la fantasía y la creatividad. Esta y otras actividades lúdicas preparan para conocer el mundo, establecer acuerdos, trabajar en equipo y entender otros puntos de vista.

“**C**uando empiezan a quejarse de que están aburridos, les pongo el canal de monitos y así pasan la tarde entretenidos”, cuenta Eliana Peña (58). A cargo de sus tres nietos de entre 3 y 8 años durante las vacaciones, su estrategia no es inusual para rescatar a los niños del aburrimiento. Pasarles el celular, la tableta o sentarlos frente a la pantalla se ha vuelto una de las fórmulas habituales para mantener a los niños distraídos.

“Hace unos años escuché que estas son las generaciones de niños sin costras en las rodillas”, ilustra la psicóloga Paulina Müller, académica del Postítulo en Psicología Clínica Infanto-Juvenil de la U. Diego Portales, evocando con esa imagen el tiempo que las generaciones previas dedicaban a jugar con los amigos del barrio, disfrazarse con lo que encontrarán o inventar juegos con los hermanos.

“Hoy los niños tienen cada vez menos tiempo y posibilidades para jugar”, dice la psicóloga. “Ya no hay tiempo para el juego libre. Ha caído en des crédito”, corrobora la psicóloga Beatriz Janin, directora del Programa de Especialización en Psicoanálisis con Niños y Adolescentes de la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales de Buenos Aires.

Las razones son numerosas y aumentan con la entrada al colegio. Al tiempo que hoy pasan

los niños frente a pantallas se suman la jornada escolar extendida, la sobrecarga de tareas para la casa, los traslados a especialistas que sobredemandan los colegios y una agenda cargada de actividades como deportes, talleres y otras guiadas por adultos, señalan las expertas.

Recursos para la vida

Al restar tiempo al juego no estructurado y cara a cara se reduce la exposición de los niños a experiencias fundamentales, como el desarrollo de la fantasía y la creatividad.

En la interacción con otros, los niños “van ensayando experiencias como hacer turnos, saber es-

perar y cumplir reglas. Aprenden a interpretar las expresiones faciales, entre otras destrezas sociales, cognitivas y motoras”, destaca Marianela Hoffmann, investigadora y docente del Centro de Apego y Regulación Emocional de la U. del Desarrollo.

Eugenia Valdés, psicoanalista de niños y adolescentes de la Asociación Psicoanalítica Chilena,

cuenta que como terapeuta infantil “me ha llamado la atención que nuestros niños han comenzado a dejar de jugar para transformarse en expertos maniobradores de tablets, videojuegos y computadores”. En contraste con ese mundo virtual, destaca que “lo concreto de los juguetes tradicionales facilita que los pequeños los puedan oler, tocar, maniobrar, maltratar, trasladando sus conflictos a estas figuras inanimadas, siempre disponibles a ocupar el lugar que su imaginación les quiera asignar”.

Agrega que jugar con otros, también “ayuda a

desarrollar la imaginación y la empatía y facilita la descarga de la agresión”.

Müller advierte que “sin juego se van inhibiendo estas capacidades. Y vemos que niños que tienen pocas instancias para jugar con otros son más carentes de estructura emocional, más individualistas o con una tendencia más personalista”.

Por eso, agrega, “es importante que el mundo adulto considere que el juego no es pérdida de tiempo o un espacio de mero ocio. Jugar es también un excelente generador de aprendizajes”. Y no solo durante la infancia. “El juego amplía las posibilidades creativas del niño, que son fundamentales en las situaciones novedosas. Si puede inventar, tendrá más recursos para funcionar en cualquier situación y para enfrentar vicisitudes futuras”, concluye Janin.

Mamá, estoy aburrido

“Estoy aburrido” es una frase que muchos padres escuchan con ansiedad. En su búsqueda por rescatarlos de ese estado organizándoles el tiempo, los padres pueden estar cometiendo un error. “Del aburrimiento o del ocio puede surgir una tremenda oportunidad para que el niño busque por sí mismo formas de entretenerse, activando su imaginación y desarrollando habilidades”, dice Paulina Müller.

Por eso, sugiere tener a mano algunos simples elementos para el momento en que escuchen la frase.

“Materiales para que hagan manualidades, lápices y papel, artículos de desecho para que inventen nuevos usos o construyan cosas, pueden ayudarlos a que echen a volar su fantasía e imaginación y se inventen una entretención”.