

El poder del juego: el rol del pediatra para promover el desarrollo en niños pequeños

The power of play: the role of pediatricians when promoting young children's development

O poder do jogo e da brincadeira: o papel dos pediatras na promoção do desenvolvimento das crianças pequenas

Yogman M, Garner A, Hutchinson J, Hirsh K, Golinkoff R; Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health; Council on Communications and Media. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *Pediatrics*. 2018;142(3). pii: e20182058. doi: 10.1542/peds.2018-2058

En este documento, que presenta la posición de la Academia Americana de Pediatría, los autores analizan la importancia del juego en la vida de los niños para promover su desarrollo y para ayudarlos a manejar el estrés tóxico. Este informe aporta a los pediatras información útil acerca de los beneficios del juego y para realizar la “prescripción” de jugar como un estímulo muy importante para el desarrollo, junto a otras actividades como las conversaciones espontáneas y la lectura de cuentos, entre otras. El juego desarrollado con sus padres y otros niños es una oportunidad única para promover las habilidades socioemocionales, cognitivas, del lenguaje, de autorregulación y, en especial, las funciones ejecutivas y los comportamientos prosociales.

Las funciones ejecutivas son un conjunto de procesos cognitivos que nos permiten: (a) organizar y planificar una tarea (la resolución de un problema) seleccionando apropiadamente los objetivos; (b) elegir un plan de acción (entre varios posibles), anticipar su curso (representación mental) y sostenerlo en la mente mientras lo ejecutamos (a través de la memoria de trabajo); (c) inhibir las distracciones (interferencias) y las respuestas inadecuadas (control inhibitorio de los impulsos); (d) evaluar continuamente el curso de la acción (automonitoreo) para asegurarnos de que la meta propuesta esté en vías de lograrse o cambiar de estrategia de modo flexible si el caso lo requiere (flexibilidad cognitiva), y (e) automatizar algunos procesos para aumentar la velocidad de procesamiento.

El juego y el aprendizaje están indisolublemente unidos. El desarrollo de las funciones ejecutivas, que son la base del proceso de cómo aprendemos (por encima del contenido de lo que aprendemos), es un beneficio central del juego.

El informe hace referencia a investigaciones recientes que han aportado nuevas evidencias sobre los efectos que tiene el juego, tanto directos como indirectos, en la estructura y el funcionamiento cerebral. El juego conduce a cambios a nivel molecular (epigenético), celular (conectividad neuronal) y comportamental (habilidades socioemocionales y del funcionamiento ejecutivo) que promueven el aprendizaje y el comportamiento adaptativo o prosocial.

El juego no es solo divertirse sino también asumir riesgos, experimentar y probar las fronteras. Los pediatras, afirma el informe, pueden ser promotores entusiastas al motivar a los padres y cuidadores a que jueguen con sus niños y que permitan a sus niños tener tiempo para jugar, así como alentar a los educadores a reconocer que el aprendizaje a través del juego es un complemento importante del aprendizaje didáctico.

El aumento del foco de la sociedad en los logros académicos ha llevado a numerosas instituciones educativas a poner el énfasis en actividades estructuradas que están diseñadas para promover resultados académicos en forma tan temprana como en la etapa preescolar, con la disminución correspondiente del aprendizaje a través del juego. También para muchas familias existe el riesgo de

asumir la visión actual de poner el foco solo en los logros académicos, en los programas de actividades formales después de clase, en las tareas domiciliarias y en las preocupaciones acerca del rendimiento en las evaluaciones estandarizadas. Los efectos estresantes de esta estrategia frecuentemente resultan en el desarrollo posterior de ansiedad y depresión y en una falta de creatividad. La culpa de los padres ha llevado a la competición acerca de quién puede agendar más “oportunidades de enriquecimiento personal” para sus niños. Como resultado, se deja poco tiempo en el día para que los niños jueguen libremente, para que los padres les lean a sus hijos o para los tiempos de comidas en familia. En Estados Unidos, desde 1981 a 1997, los niños de 3 a 11 años de edad perdieron 12 horas de juego libre por semana. En el mundo actual, muchos padres no aprecian la importancia del juego libre o del juego guiado con sus niños y llegan a pensar en listas de trabajos y otras actividades altamente estructuradas como juego. A pesar de que muchos padres sienten que ellos no tienen tiempo para jugar con sus niños, los pediatras pueden ayudar a los padres a que comprendan que los momentos para aprender jugando están presentes en todas partes y que incluso las tareas del hogar de todos los días junto a las madres y los padres pueden ser transformadas en oportunidades para jugar en forma divertida, especialmente si los niños interactúan activamente con sus padres y les imitan en esas tareas.

El juego es especialmente importante en el aprendizaje de las habilidades del siglo XXI, tales como la resolución de problemas, la colaboración y la creatividad, que requieren del desarrollo de las funciones ejecutivas, habilidades que son críticas para el éxito como adultos. Se requiere más innovación y menos imitación, más creatividad y menos conformidad. Las investigaciones sobre el aprendizaje en los niños indican que el aprendizaje es mayor cuando a los niños se les propone que realicen cierta acción voluntaria (con control de sus propias acciones) para jugar un rol activo en su propio aprendizaje. Las demandas del mundo actual requieren que los métodos de enseñanza de los dos siglos pasados, tales como la memorización, sean reemplazados por la innovación, aplicación de conocimientos y transferencia de ideas. Las habilidades sociales, que son parte del aprendizaje a través del juego, permiten al niño escuchar directivas, prestar atención, resolver conflictos mediante las palabras, y enfocarse en tareas sin la necesidad de una supervisión constante.

Cuando el juego y las relaciones seguras, estables y educativas faltan en la vida de un niño, el estrés tóxico puede alterar el desarrollo de las funciones ejecutivas y el aprendizaje de los comportamientos prosociales; en un

contexto con adversidades en la infancia, el juego se vuelve aún más importante.

Tipos de juego

En el informe se describen diferentes tipos de juego. Probablemente, entre los primeros juegos esté la sonrisa social de un lactante, que ya a las 6 a 8 semanas invita a sonreírle y a una conversación con los primeros sonidos del lenguaje, una danza recíproca de comunicación social verbal y no verbal, al procurar que la madre y el niño interpreten mutuamente el contenido emocional reflejado en sus rostros. Los padres imitan los sonidos de los lactantes en juegos verbales de ida y vuelta, que progresan en conversaciones en las cuales los padres pronuncian comentarios amables (“¡qué bien que has comido!”) y el niño responde con otras vocalizaciones. La sonrisa y los ajustes vocales, a través de los cuales los lactantes aprenden a tomar turnos, es el ejemplo más temprano de juego social. Los juegos repetitivos, tales como “esconderse y aparecer” y otros juegos simples ofrecen a los niños la alegría de ser capaces de predecir aquello que va a ocurrir, y estos juegos también promueven la capacidad de los lactantes de solicitar estimulación social.

El juego con objetos comienza cuando un lactante explora un objeto y aprende acerca de sus propiedades (por ejemplo, un sonajero, que lo manipula, que lo tira observando cómo cae y esperando que se lo devuelvan para volverlo a tirar, en lo que constituyen las exploraciones sensoriomotoras tempranas). Este juego con objetos evoluciona desde la exploración a través de la boca hasta al uso simbólico de objetos (por ejemplo, cuando un niño utiliza una banana como un teléfono). Nuestra cultura está inundada con publicidad de juguetes caros y dispositivos electrónicos para niños pequeños. La realidad es que la creatividad de los niños y el juego son estimulados por muchos juguetes baratos (por ejemplo, cucharas de madera, bloques, pelotas, puzzles, crayones, cajas y otros objetos simples disponibles en las casas) y por madres y padres que se involucran con sus hijos en lectura, en jugar junto a sus hijos, en hablar con y escuchar a sus niños. Es la presencia y atención de las madres, padres y los cuidadores la que enriquece a los niños, no los aparatos electrónicos elaborados.

El juego físico progresa desde los juegos de palmas de los lactantes a la adquisición de habilidades motrices fundamentales en preescolares y el juego libre que se da en los recreos. El desarrollo de las habilidades motrices fundamentales en la infancia es esencial para proveer un estilo de vida activo y para la prevención de la obesidad. También contribuye a que los niños aprendan a cooperar y a nego-

ciar (lo cual promueve habilidades sociales críticas). La competición guiada bajo la apariencia de juegos físicos permite a todos los participantes ocasionalmente ganar y aprender a perder. Los juegos bruscos permiten a los niños asumir riesgos en un ambiente relativamente seguro (trepando y tirándose de un tobogán o de otro juego en un parque). Cuando lo realizan entre varios niños, promueve la adquisición de habilidades necesarias para la comunicación, la negociación, el balance emocional e incentiva el desarrollo de la inteligencia emocional. Permite asumir riesgos y estimula el desarrollo de la empatía porque los niños son guiados a jugar bruscamente, pero sin infligir daño a los otros. El juego al aire libre también provee de oportunidades para mejorar las habilidades de integración sensorial. Mirado desde este punto de vista, el recreo escolar se vuelve una parte esencial del día de los niños. No es sorprendente que los países que ofrecen más recreos a sus hijos escolares son los que observan mayores éxitos académicos entre los niños a medida que maduran.

El juego social o de roles, en forma individual o con otros, ocurre cuando los niños experimentan con diferentes roles sociales en una forma imaginativa. El juego con otros niños generalmente incluye resolución de problemas acerca de las reglas de juego, lo cual requiere aprender a negociar, cooperar y acordar. Disfrazarse, simular, hacer como si, estimulan el uso de un lenguaje más sofisticado para comunicarse con sus compañeros de juego y desarrollar escenarios basados en reglas acordadas en común (por ejemplo, “tú vas a ser la maestra, yo voy a ser el alumno”).

El juego con adultos frecuentemente involucra un andamiaje, entendido como el proceso en el cual las habilidades nuevas se construyen sobre las habilidades previas y son facilitadas por un entorno social que brinde apoyo (por ejemplo, cuando el adulto rota un puzle para ayudar a un niño a ubicar una pieza).

Es importante valorar tanto el juego libre como el juego guiado por el adulto. El juego autodirigido o juego libre es crucial para la exploración del mundo de los niños y para comprender sus preferencias e intereses. En un estudio realizado en niños preescolares se comprobó que cuando jugaban con objetos bajo una mínima dirección de los adultos nombraban, en promedio, tres veces más usos no estándar para los objetos comparados con los niños a los cuales se les habían dado instrucciones específicas. En relación con el manejo del estrés, en un estudio con niños de 3 a 4 años, que estaban ansiosos por la entrada al jardín preescolar, y que fueron asignados aleatoriamente a escuchar a la maestra leerles un cuento o a jugar libremente con juguetes o con pares durante 15 minutos, el grupo que jugó mostró –después de la intervención– una reducción de los niveles de ansiedad a la mitad. Por otro lado, el juego guiado conserva la voluntad del niño, dado que el niño inicia el juego, pero ocurre en un ambiente en el cual los adultos comple-

mentan la exploración guiada por los niños con preguntas o comentarios que sutilmente guían al niño hacia el objetivo. Esta aproximación recuerda a Vygotsky y la zona de desarrollo próxima, que representa las habilidades que los niños son incapaces de lograr por sí mismos, pero que pueden aprender con mínimos apoyos o estímulos en el contexto de un relacionamiento seguro, estable y educativo con un adulto. La guía y el diálogo aportado por el adulto le permite al niño dominar habilidades que le llevarían mucho más tiempo hacerlo por sí solo y ayudan a los niños a enfocarse en elementos de la actividad para guiar el aprendizaje. El andamiaje de actividades de juego facilitadas por los adultos permite a los niños que trabajen en grupos que aprendan a compartir, negociar, desarrollar habilidades de toma de decisiones y de resolución de problemas, a descubrir sus propios intereses. Los niños aprenden a resolver conflictos y desarrollar habilidades de autodefensa y su propio sentimiento de voluntad. La falsa dicotomía entre juego y aprendizaje formal está siendo desafiada por los expertos en educación que reconocen el valor del aprendizaje a través del juego o guiado por el juego, que captura las fortalezas de ambas estrategias y que puede ser esencial para mejorar el funcionamiento ejecutivo.

En definitiva, los beneficios del juego son amplios y bien documentados e incluyen el desarrollo de las funciones ejecutivas, el lenguaje, las habilidades matemáticas tempranas (numeración y conceptos espaciales), el desarrollo social, las relaciones con pares, el desarrollo físico y la salud.

Jugar con los niños le suma valor no solo a los niños, sino también a los adultos. A través del juego y de volver a leer sus libros de la infancia favoritos, los padres aprenden a ver el mundo desde la perspectiva de sus niños y es más probable que puedan comunicarse más efectivamente con sus hijos, incluso apreciando y compartiendo el sentido del humor y de la individualidad de sus niños. El juego permite a los niños y a los adultos apasionarse y sumergirse totalmente en una actividad de su elección y experimentar un placer intenso. Descubrir sus verdaderas pasiones es otra estrategia crítica para ayudar tanto a los niños como a los adultos a superar la adversidad. El juego no solamente promueve oportunidades para promover la curiosidad de los niños, las habilidades de autorregulación, el desarrollo del lenguaje y la imaginación, sino que también promueve las interacciones recíprocas entre los hijos y sus padres, lo cual es un elemento crucial de las relaciones saludables.

El éxito de los adultos en su vida posterior se ha relacionado con las experiencias de juego de su infancia, cuando cultivaron la creatividad, la capacidad de innovar, la toma de decisiones para la resolución de problemas, el trabajo en equipo, la colaboración, la negociación, la flexibili-

dad, la resolución de conflictos, la autodefensa, el sentido de la voluntad y el liderazgo.

Finalmente, el informe advierte acerca del uso de los dispositivos electrónicos (por ejemplo, televisión, video juegos, y las aplicaciones de los smartphones y tabletas), que frecuentemente estimula la pasividad y el consumo de la creatividad de otros en lugar del aprendizaje activo y del juego socialmente interactivo. Más importante aún, sumergirse en los dispositivos electrónicos les saca tiempo del juego real, ya sea al aire libre o en el interior de las casas. El aprendizaje real ocurre mejor en intercambios persona-persona más que en interacciones persona-máquina. La mayoría de los padres están deseosos e impacientes por hacer cosas correctas para sus hijos. Sin embargo, la publicidad y los medios de comunicación pueden confundir a los padres acerca de cómo apoyar mejor y estimular el desarrollo de sus niños, así como su creatividad. Las encuestas realizadas han revelado que muchos padres consideran a los dispositivos electrónicos y a la tecnología como la mejor forma de ayudar a que sus hijos aprendan. Sin embargo, las investigaciones contradicen esto. Cuando se ha comparado a los preescolares que juegan con bloques en forma independiente con preescolares que ven videos de Baby-Einstein, se ha observado que los niños que juegan con bloques desarrollan mejores habilidades del lenguaje y cognitivas que sus pares que miran videos. A pesar de que la participación activa con dispositivos tecnológicos apropiados para su edad, especialmente si es apoyado para que juegue en conjunto con pares o padres, puede tener algunos beneficios, las interacciones sociales en tiempo real continúan siendo superiores a los medios digitales para el aprendizaje en los hogares.

Rol de los pediatras

El informe finaliza destacando el rol de los pediatras y puntualizando algunas recomendaciones. Los pediatras deben destacar la importancia de todas las formas de juego como una oportunidad única para promover el desarrollo de las funciones ejecutivas, el lenguaje, la inteligencia emocional, las habilidades sociales, incluyendo las de autorregulación. Los pediatras tienen un papel clave en la protección de la integridad de la infancia promoviendo que todos los niños tengan oportunidades de expresar su curiosidad innata en el mundo y su mayor capacidad de

imaginación. Para los niños con necesidades especiales es muy importante crear oportunidades para jugar de acuerdo a su potencial.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los pediatras:

1. Estimulen a madres y padres a observar y responder a los comportamientos no verbales de los lactantes desde los primeros meses de vida (por ejemplo, respondiendo a la sonrisa social de sus niños desde que empieza a aparecer) para ayudarlos a entender mejor esta forma única de comunicación. Asimismo, estimular a los padres a reconocer la sonrisa social que aparece en su hijo y a responder con una sonrisa es una forma de juego y también enseña habilidades socioemocionales críticas a los lactantes: “Tú puedes tener mi atención y mi sonrisa de mi parte en cualquier momento que tú quieras solo con sonreír tú mismo”.
2. Defender el tiempo de juego no estructurado de los niños dados sus numerosos beneficios, incluyendo el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, que pueden tener beneficios de por vida en la prevención de la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades crónicas no transmisibles.
3. Promover a los educadores de los jardines de infantes a enfocarse en el aprendizaje a través del juego divertido más que en el aprendizaje didáctico al permitir a los niños tomar el liderazgo y seguir su propia curiosidad, que además asegure la construcción de habilidades socioemocionales y funciones ejecutivas y defender el tiempo destinado al recreo y a la actividad física.
4. Enfatizar la importancia del aprendizaje a través del juego divertido en la currícula preescolar para fomentar relaciones más fuertes entre los cuidadores y los niños y para promover las habilidades de las funciones ejecutivas. Es igualmente importante comunicar este mensaje a los encargados de las políticas, legisladores y administradores de la educación, así como al público en general.
5. Así como los pediatras apoyan el programa Reach out and Read (Acércate y léelas), es importante estimular el aprendizaje a través del juego para los padres y los hijos escribiéndoles una “prescripción para jugar” en todas las consultas de control en los primeros dos años de vida.

Dr. Alfredo Cerisola

Médico pediatra. Neuropediatra. Prof. Agdo. Neuropediatría

Facultad de Medicina. UDELAR

Correspondencia: alfredocerisola@gmail.com

ORCID 0000-0003-1277-2828