

Jugar al aire libre: una oportunidad para desarrollar el cuerpo y la mente

Autoras:

Ana Martínez Rubio, Soledad Jurado Mateos y Elena Castro Sánchez. Pediatras de AP. Distrito Aljarafe, Sevilla.

Palabras clave: actividad física, juego, socialización, maduración, empatía

Los niños y niñas pequeños necesitan jugar al aire libre. Sin embargo, la vida actual, gobernada por la prisa, limitada por los horarios, el tráfico o el urbanismo sobredimensionado, impone muchas barreras. Algunas son reales, sin duda, como la escasez de zonas verdes amplias y seguras o el tráfico. Otras son impuestas por los horarios laborales de los padres. También hay otras barreras que nacen de creencias erróneas, como pensar que los pequeños se van a resfriar si están al aire libre en invierno (en realidad, los resfriados se contagian más en lugares cerrados donde hay mucha gente, como las aulas o las guarderías).

Pero sí, los niños necesitan poder desarrollar esa actividad impredecible, desorganizada y creativa que se llama JUEGO. Parece obvio que a los niños **les gusta jugar**, pero es que, desde el punto de vista de la salud física y mental, **necesitan jugar**.

Hay un aspecto puramente físico: correr, moverse genera calor y consume energía, pero corretear libremente por el campo, en el parque, contribuye de muchas más maneras a la salud y bienestar de los niños.

Jugar al aire libre ofrece a los pequeños muchas oportunidades de pensar de forma creativa, pues el espacio no está tan organizado como dentro de una casa, en una ludoteca o incluso en un parque. **Estimula su curiosidad** y les obliga a que tomen decisiones o resuelvan pequeñas dificultades mediante la imaginación.

De este modo **su cerebro se estimula** de una forma muy positiva. Muchos profesores se han dado cuenta de que los niños que son activos, luego, son más capaces de prestar atención en clase, seguir instrucciones o colaborar en grupos.

Esto nos lleva a otro aspecto interesante del juego infantil en espacios abiertos: **la interacción social**. Los padres siempre desean que sus hijos sean sociables, capaces de cooperar con otras personas, de mantener las amistades o de ser líderes. Todas estas habilidades se crean y desarrollan durante el juego espontáneo con otros pequeños, con

sus hermanos o con personas adultas. El primer dilema es decidir a qué se juega, con quién y cómo. Pequeños problemas que exigen una cierta **capacidad de cooperación** y compromiso. El proceso de decidir y obedecer las reglas del juego permite que el niño desarrolle un amplio abanico de capacidades en el área de la sociabilidad, como por ejemplo la **empatía** o la **flexibilidad**, cualidades que forman parte de la denominada "inteligencia emocional" y son esenciales en la edad adulta, tanto para lograr el éxito en el trabajo como en las relaciones interpersonales.

Pero, quizá, uno de los aspectos que más agrada a los padres con respecto al juego es que **notan que sus hijos son felices**, que disfrutan jugando. La risa del hijo es uno de los sonidos más gratificantes para madres y padres.

Las personas adultas, a menudo, son conscientes de que un poco de ejercicio sienta bien. En realidad se ha demostrado científicamente que la actividad física disminuye los síntomas depresivos y la ansiedad; también combate el estrés. También, el estado de ánimo de los niños mejora tras juegos que impliquen movimientos en libertad.

Muchos padres han comprobado que, después de un rato de juegos con movimiento, sus hijos han descargado su energía y es menos probable que se peleen entre sí o que tengan rabietas.

Además, no olvidemos que jugar al aire libre permite la exposición a la luz del sol, que tiene una importante acción al hacer que la piel humana sintetice la vitamina D, necesaria para la asimilación del calcio en los huesos y otras acciones (es antioxidante e interviene en la inmunidad)¹.

Hablando del juego, aún queda otro aspecto interesante: jugar al aire libre con los hijos **también es bueno para los padres**. Ellos también se benefician de un poco de movimiento. Cuando se involucran en un juego con sus hijos, mejora su humor y es más fácil que se rían y disfruten, relajándose, simplemente por el placer de verles reír y jugar.

Seguro que aprenden cosas nuevas o se sorprenden viendo cómo los pequeños descubren el mundo y sus propias habilidades.

Es normal tener dudas al principio “¿A qué jugar? ¿Qué puedo hacer con ellos? ¡No recuerdo ningún juego!”. Tranquilos. No hace falta saber un juego concreto. En el juego al aire libre es tan importante el movimiento del cuerpo como el uso de la fantasía. No hacen falta metas. Se trata de disfrutar. Se pueden improvisar juegos sobre la marcha o, simplemente, dejarse guiar por los propios niños que inventan historias con auténtica maestría.

RECUERDEN

- El juego es importante en la vida y el desarrollo de los niños.
- Desarrolla la curiosidad, la imaginación y la sociabilidad
- Jugar al aire libre tiene grandes ventajas para la salud física y mental.
- Con el juego, el niño puede disfrutar del movimiento, la creatividad y la amistad.
- Después de jugar en libertad, los niños están de mejor humor, tienen más capacidad de concentrarse y colaborar.
- Después de jugar un rato, hay menos peleas y rabietas.
- Los padres tienen derecho a disfrutar, también, del juego al aire libre con sus hijos e hijas.

2 notas finales:

Piense: ¿Cuándo ha sido la última vez que usted estuvo jugando al aire libre con su hijo? ¡Repita pronto la experiencia!

Observe: ¿Es para usted fácil encontrar un sitio para jugar al aire libre con su hijo? Si la respuesta es positiva ¡enhorabuena! En el caso contrario, utilice los argumentos antes descritos para solicitar espacios abiertos y seguros para los menores en su barrio o municipio. Utilice los órganos de participación ciudadana o la prensa. Muévase. Es por su salud y la de sus hijos.

Referencia bibliográfica:

Burdette HL, Whitaker RC. Resurrecting free play in young children looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. Arch Pediatr Adolesc Med 2005; 159:46-50.

¹Con respecto al sol, hay que buscar el equilibrio entre recibir la cantidad suficiente para que el cuerpo sintetice vitamina D y evitar las quemaduras solares. En invierno se puede estar al aire sin protección solar y no hay riesgo de quemadura en nuestro país (excepto en la montaña o si hay nieve). El resto del año, es conveniente una exposición de la piel al sol, sin protección, durante, aproximadamente, 15 minutos, para asegurar que se produce suficiente vitamina D. El resto del tiempo que se esté al aire libre, es mejor proteger la piel de los rayos UVA.