

## ¡A jugar!: el poder del juego en la infancia

El juego es mucho más que una forma de pasar el tiempo. Para los niños, jugar es la forma que tienen de relacionarse entre ellos y explorar lo que les rodea. Tal es su importancia, que desde 1959 está reconocido como un derecho de los niños en la Declaración de la Organización de Naciones Unidas (ONU).

Nuestro mundo es cada vez más competitivo y a los niños se les pide desde muy pronto buenos resultados académicos. Por eso, hay que recordar que aprender con el juego promueve las habilidades socio-emocionales y cognitivas para que se pueda desarrollar y aprender bien.

### ¿Qué beneficios aporta el juego en los niños?

El juego libre tiene muchos beneficios, sobre todo en los más pequeños:

- Promueven la **actividad física**, favoreciendo el desarrollo motor y la coordinación. Además, previene el sedentarismo, estableciendo las bases de unos hábitos saludables para el futuro.
- Permite que el niño se relacione tanto con niños de su misma edad como de otras y con adultos. Así, aprenden a interactuar con los demás, a compartir y a entender que se espera de ellos en determinadas situaciones.
- **Mejora el lenguaje** y lo enriquece, ya que es con el juego como se comunican con los demás.
- Con el juego, los niños aprenden a mostrar sus **emociones** y dan rienda suelta a su creatividad. Eso les ayuda a controlar el estrés y a afrontar problemas.
- Además, el juego mejora la función y la estructura cerebral, y lo prepara para que pueda aprender, lo que se llama “función ejecutiva”.
- Finalmente, el juego proporciona momentos de felicidad y ocio que mejoran su **autoestima** y bienestar.

**¿Cómo evoluciona su forma de jugar?** (Lee en la [sección CRECEMOS](#) de *Familia y Salud* los artículos sobre el Juego en cada tramo de edad)

La forma de jugar de los niños y los tipos de juego cambian con la edad según sus habilidades e inquietudes. Es por ello que se debe fomentar el juego libre, que irá cambiando con la madurez del niño.

Los primeros años el juego y el movimiento están muy relacionados: desplazarse, saltar, correr, manipular los objetos son las principales formas de juego. Con estos juegos mejora la psicomotricidad del niño.

Poco a poco usan más la imaginación y el jugar con objetos simulando que son otros (por ejemplo, hacer que un simple palo sea un avión que vuela, un micrófono para cantar...) Es lo que se llama juego simbólico.

A partir de los 3-4 años, los juegos son una interpretación del mundo adulto y una muestra de su día a día.

Finalmente, con la iniciación de la práctica deportiva, aprenden una serie de normas y reglas establecidas, además de los aspectos morales del juego, así como el [respeto y la colaboración](#) con los compañeros.

### ¿Existen recomendaciones al respecto?

Se recomienda fomentar el juego libre, guiado por el propio niño, que le permita mejorar sus habilidades físicas y desarrollar su curiosidad, así como su capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás.

En cuanto a las [nuevas tecnologías](#), hoy en día hay muchos juegos que pueden ser buenos para el desarrollo cognitivo-conceptual de los niños (juegos de memoria, de atención, percepción, otros idiomas...). Pero hay que hacer un buen uso de ellas. Tiene que haber tiempo para el juego físico y controlar el tiempo de uso de las pantallas y juegos digitales.

¡Y [no nos podemos olvidar de la lectura](#)! Los beneficios de la lectura son tan buenos como los del juego. Además, da habilidades para el habla, creatividad, ejercita el cerebro para tener mejor concentración y atención, y trabaja la empatía y comprensión hacia los demás.

Pero sobre todo, [disfrutad del juego](#) con vuestros hijos. [Regalarles nuestro tiempo](#) y compartir momentos de ocio en familia es una experiencia grata y enriquecedora para todos.

### Lecturas y enlaces recomendados

- [Fundación Crecer Jugando](#)
- [CREENA. Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra](#)

**Autores del artículo original:**

- [M<sup>a</sup> Jesús Díaz Aguilar](#)
- [Alfonsa Lora Espinosa](#)

---

**Fecha de publicación:** 28-09-2011

*Última fecha de actualización:* 02-07-2021

**Autor/es:**

- [María Sánchez Marí](#). Pediatra. Centro de Salud de Bellreguard. Valencia.
- [Raquel Fraile Currius](#). Pediatra. Centro de Salud de Carlet. Valencia.

