Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Los juegos tradicionales de toda la vida ¿Se los enseñamos a nuestros hijos?

El niño juega desde que nace. Cada edad tiene sus propios juegos. Al principio juegan solos (exploran) y después lo harán en grupo. ¡Y es fundamental que todo niño juegue! Es una parte muy importante de su desarrollo. (En la sección CRECEMOS de Familia y Salud puedes encontrar un artículo sobre el juego en cada tramo de edad)

¿Cómo se juega hoy en día?

La forma de jugar y divertirse antes no tiene nada que ver con la de ahora. En la actualidad, los juegos de pantalla están desplazando a los juegos tradicionales y recreativos. Muchos niños y niñas ya ni los conocen.

El abuso de los juegos tecnológicos y la falta de espacios abiertos donde jugar han llevado a un aumento del sedentarismo. También está dando lugar a niños que tienen dificultades para saber jugar cuando no están solos. Son jugadores "solitarios".

Por otro lado, por falta de tiempo, las familias participan poco en los juegos de sus hijos/as. Esto causa una pérdida de tradiciones culturales que de otro modo se trasmitirían a través de las sucesivas generaciones.

¿A qué llamamos juegos tradicionales?

Son aquellos que han sido transmitidos de forma oral de generación en generación. Son universales. Se puede encontrar el mismo juego en varias partes del mundo con pequeñas variaciones según cada cultura. Tienen, por tanto, un gran valor en la transmisión de creencias y costumbres. Sobreviven al paso del tiempo, adaptándose a cada época. Pero su esencia y valores son los mismos.

¿Hay distintos tipos?

¡Claro! Son muy variados. Cada uno potencia distintos aspectos del desarrollo: fuerza, velocidad, agilidad, puntería, estrategia,... En el caso de los niños pequeños, para jugar juegos con reglas se necesita la compañía del adulto o un par más competente.

Hay juegos de locomoción (desplazamientos del cuerpo o saltos), de lanzamiento de precisión sobre dianas fijas, de pelota, de mesa, populares infantiles.... ¡Y muchos más!

¿Hay juegos tradicionales para bebés?

¡Pues claro! Hay muchos juegos para entretener a los bebés. Ya los usaban nuestras abuelas. Seguro que conocéis muchos de ellos. "Cucú-tras", "pinto pinto gorgorito", "aserrín aserrán", "al trote y al galope", "palmas palmitas",

“éste fue a por leña”, “cinco lobitos”, …

Sin daros cuenta, trabajáis el equilibrio, la coordinación manual, las partes del cuerpo… Ellos participan y se divierten. Les aportáis muchas sensaciones y estimuláis su desarrollo y sus capacidades.

Casi todos, además, se acompañan de canciones, rimas y gestos. Así les estimuláis también la atención, el oído, el sentido del ritmo, la habilidad verbal y, en suma, la capacidad de comunicación.

¿Qué ventajas tienen?
• Los niños los juegan por el mismo placer de jugar. Son divertidos.
• Sus reglas son fáciles de comprender. Y pueden ser negociables.
• No hace falta mucho material ni que sea caro. Están al alcance de todos.
• Son sencillos de practicar en cualquier lugar y momento. Muchos de ellos se juegan al aire libre.
• Pueden jugar tantos como quieran. Pueden ser individuales o en grupo. Y pueden retirarse cuando quieran.
• Empiezan a conocer el folklore y la literatura. Ayudan a formar su identidad cultural..
• Fomentan valores para la vida cotidiana: justicia, solidaridad, compañerismo, diálogo, convivencia, constancia,…
• Ayudan a reconocer y respetar las diferencias entre los que juegan (habilidades físicas o intelectuales, diferencias de género, costumbres culturales, etnias distintas…). Promueven el juego limpio y la cooperación.

¿Qué beneficios tienen para su desarrollo?
Son muchos. ¿Vemos alguno de ellos?
- Les ayudan a socializarse. Y de forma muy fácil. Los niños que viven cerca, se conocen y quedan para jugar. En la calle, en el colegio… Otros niños los ven y se acercan. Son curiosos ¿verdad? Y todos juegan juntos.
- Hacen ejercicio físico mientras juegan. Corren, saltan, bailan, reptan, trepan…. Adquieren más fuerza muscular, coordinación, velocidad y resistencia.
- Mejoran el sentido del ritmo. Aprenden movimientos y pausas coordinadas como parte del juego.

- Facilitan nuevas vivencias dentro y fuera de la familia. Se relacionan con otros niños. Aprenden a compartir el tiempo y las herramientas del juego.

- Pueden disfrutar de sus propios abuelos. Ellos conocen estos juegos. ¡Lo pasarán bien enseñándoselos!

- Se crean lazos de amistad que pueden durar toda la vida. ¡Con qué cariño recordarán a sus amigos de juegos de la infancia!

- Desarrollan la imaginación y la creatividad. Usan su propio cuerpo u objetos que están en la naturaleza o en las casas. Pueden hacer sus herramientas de juego con arena, piedras, ramas, flores, cajas de cartón, trapos, papeles, periódicos, ... ¡Arriba el reciclaje!

- Fomentan la seguridad de los niños/as en sí mismos. Hacen que se desenvuelvan con más facilidad. Crean vínculos de confianza con sus compañeros de juego.

- Aprenden a jugar "con reglas". Suelen ser sencillas. Tendrán que aprender a respetarlas y a resolver los conflictos que surjan.

- Desarrollan empatía. Se ponen en distintas situaciones y "roles". A veces ganarán y otras no. ¡De todo ello, aprenderán!

- Reciben estímulos para hablar y aprenden palabras nuevas.

- Aprenden sobre el medio ambiente a través del contacto directo.

- Mejoran otras habilidades psicomotrices e intelectuales. También la coordinación viso-espacial.

En resumen: el equilibrio, una buena decisión

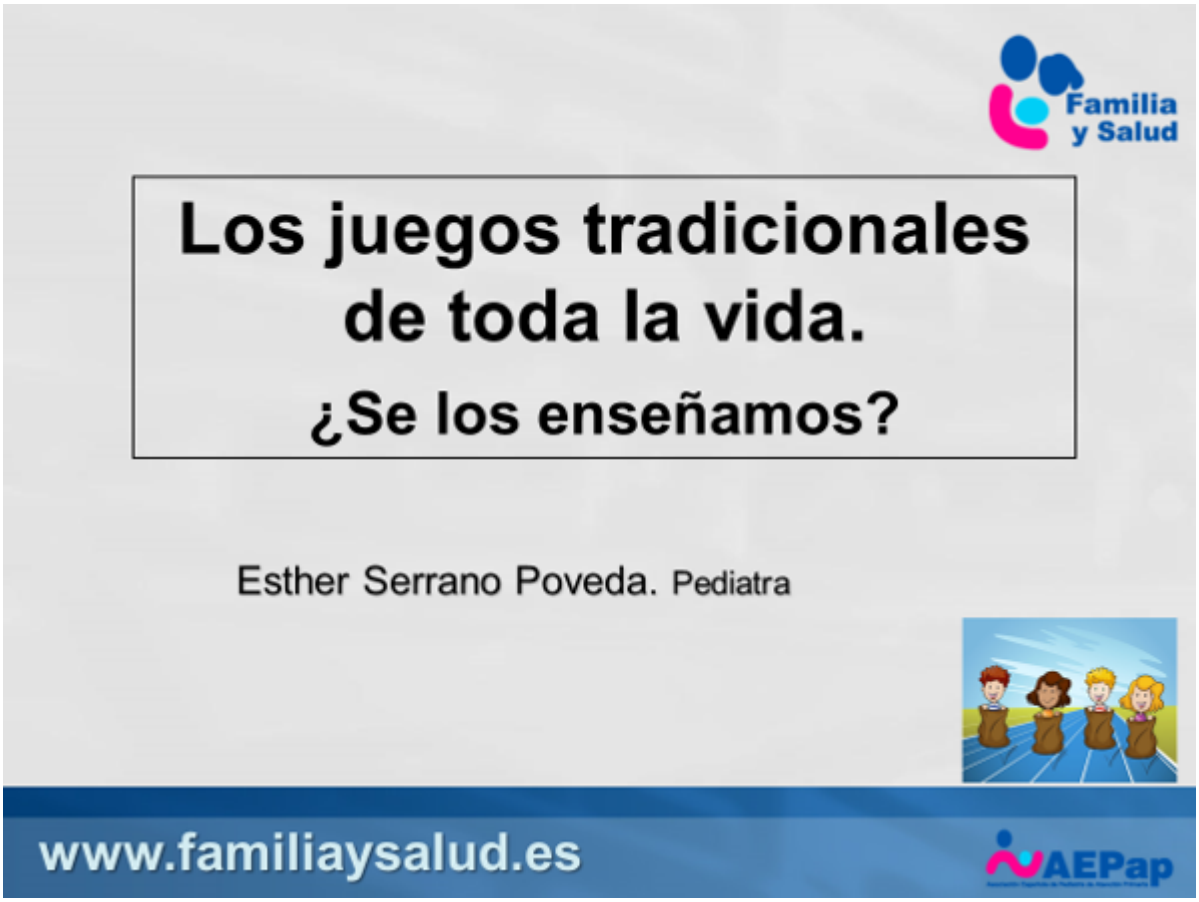
El equilibrio entre juguetes tradicionales y tecnológicos es una buena elección. La clave es compaginar los beneficios de ambos tipos de juegos. Proponer y enseñar a vuestros hijos juegos tradicionales será un acierto. ¡Ya habéis visto sus muchas cualidades!

Algunos ejemplos...

- En la sección CRECEMOS de esta web Familia y Salud lee los artículos relacionados con el 'Juego' para cada tramo de edad.
- Lee en Familia y Salud: El retorno a los juegos y juguetes tradicionales: sus grandes ventajas.
- Juegos cooperativos de ayer y hoy. *FISC-INTERED*. Gobierno Vasco, 2004 (descarga pdf aquí).

Descarga la infografía en pdf o pincha la imagen para verla mejor.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 4-11-2018

Autor/es:

- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia

CC BY NC ND