¿Juego libre? Pero ¿cómo?

escrito por Luis Miralles | 11 de enero de 2024



> *«El juego no es simplemente algo que se hace porque no hay otra cosa que hacer.»*

La Asociación Americana de Psicología (APA) habla de la importancia del juego no estructurado, entendido como aquel que no está dirigido por personas adultas con un propósito definido o un resultado esperable concreto.

Hace tiempo que nos llega, desde algunos medios e incluso en la formación del profesorado, la idea de que la mejor forma de fomentar el desarrollo infantil y el aprendizaje es dejar que los niños y niñas jueguen libremente con mínima o ninguna guía adulta. Sabemos desde hace mucho más tiempo que esto no es cierto y que, por el contrario, la guía adulta es clave. Eso no significa que el juego libre no sea necesario y beneficioso; necesitan tanto interacciones de calidad dirigidas al desarrollo y el aprendizaje como el llamado juego libre. En cualquier caso, vale la pena que hablemos sobre algunas cuestiones que comparte la APA sobre el juego libre.

Para empezar, el juego libre puede tener beneficios para la salud cuando supone **actividad física**. Los niños y niñas se pueden beneficiar de ese juego que mejora su forma física y habilidades, al mismo tiempo que reduce su estrés, tensión, ansiedad, etcétera. Por otro lado, los juegos que implican

interacción con otras personas, como los retos, acertijos, juegos de lenguaje… les enseñan empatía, perspectiva, cooperación o resolución de problemas. Asimismo, los juegos que implican dibujar, hacer música u otras **actividades creativas** promueven otras habilidades importantes para entender el mundo y desarrollarse.

La APA aporta además unas recomendaciones relacionadas con el juego libre que pueden ayudarnos con nuestros niños, niñas y alumnado, y también a nosotros y nosotras como personas adultas:

- **Anímales a iniciar el juego simbólico**: a diferencia de otros juegos, aquí no hay unas normas preestablecidas, de manera que se pueden crear en diálogo. Podemos imaginar mundos mágicos, crear personajes o interpretar diferentes papeles.
- **Promueve y asegura interacciones controladas con otras personas**: contar cuentos a otra persona, mostrar y explicar sus creaciones a otro niño o niña, jugar a juegos de mesa…
- **Fomenta el juego al aire libre**: en la calle, en el campo, en la calle, en el patio o en el parque… Como introducíamos al comienzo, los juegos que implican moverse en espacios abiertos tienen múltiples beneficios. Desde juegos de pelota, con patines, con la comba… hasta pintar con tizas en el suelo, podemos pensar en una amplia variedad para esos ratos de juego libre.
- **Incorpora el juego en actividades rutinarias**: podemos jugar mientras preparamos la comida, colocando los ingredientes de una ensalada en diferentes formas divertidas, o moldeando la masa de las galletas con formas geométricas. Las interacciones que tenemos mientras tanto promueven esas habilidades de cooperación y diálogo que comentábamos en la

introducción.

Ya hemos publicado anteriormente las **claves que nos da la ciencia para promover el desarrollo de niños y niñas mediante diferentes tipos de juego**. Hoy compartimos unas buenas bases para promover un juego libre que beneficie a nuestros niños y niñas.

[Imagen: Freepik]