

LA PIRÁMIDE DEL JUEGO INFANTIL O CÓMO UNA DIETA LÚDICA EQUILIBRADA CONTRIBUYE A LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL.

Los expertos lo tienen claro. El juego es un elemento imprescindible del crecimiento infantil que estimula la capacidad mental de los niños y las niñas y favorece su desarrollo físico, social, intelectual y afectivo. No sólo eso: a través de sus experiencias lúdicas, los niños desarrollan las habilidades necesarias para convertirse en agentes del cambio capaces de afrontar los grandes desafíos de la sociedad del siglo XXI

La gran paradoja del juego es que, a la vez que crece el consenso internacional sobre su importancia como actividad humana, se está produciendo una **pérdida progresiva de espacios y tiempos libres** para el juego en la vida de los niños y niñas de las sociedades modernas.

Así lo revela el reciente estudio "La contribución del juego infantil al desarrollo de habilidades para el cambio social activo", elaborado por el Grupo de Investigación Cultural Cívica y Políticas Educativas de la Universidad Complutense de Madrid con el apoyo de la fundación Ashoka, UNICEF e IKEA. Partiendo del juego individual y grupal como factor clave en la construcción de la identidad y de su relevancia para el desarrollo humano y el aprendizaje, el estudio explora **los hábitos del juego infantil en España y su contribución al desarrollo de habilidades para el cambio social.**

Más tiempo para jugar

Gracias a un amplio trabajo de campo realizado durante dos años con el uso de diversas estrategias metodológicas, sus autores han recogido las voces de **1.242 chicos y chicas de entre 3 y 12 años** procedentes de diversos puntos

de la geografía española. Así han logrado detectar que, a pesar de que la percepción que poseen niños y niñas sobre el tiempo del que disponen para jugar es aparentemente positiva (más del 80% de los niños y niñas así lo declara), **la totalidad de los participantes afirma que le gustaría tener más tiempo para jugar.** "Yo creo que deberíamos jugar más, porque todavía somos niños, no somos adolescentes", afirma un testimonio recogido en el estudio

También han observado una enorme **brecha entre el uso como zona de juego de espacios privados, interiores y domésticos (75%) y el de espacios públicos y externos (18,3%).** En España, según apunta el informe, los espacios más habituales de juego son el hogar (44,7%), seguido de los centros educativos (35%) y los parques y las calles (18,3%).

En cuanto a los compañeros de juego, los más habituales son los amigos y las amigas, seguidos de hermanos y hermanas. **Apenas el 10,3% de los encuestados menciona a sus padres y madres como compañeros frecuentes de juego, aunque a la mayoría les gustaría jugar más con ellos.** Así lo revela otro de los testimonios: "Jugamos poco porque tengo que estudiar, ir a clases particulares, extraescolares y además voy a inglés, guitarra, karate y ajedrez...y luego me quedo hasta las 4 en el colegio porque mi padre no puede recogerme antes".

Entre las preferencias de juego, según este estudio, destacan los que suponen **asociación y actividad**, prefiriendo los niños los juegos deportivos, en particular el fútbol, mientras las niñas se decantan más por los juegos colectivos de movimiento. En las chicas hay también más **juego simbólico**, mientras que unas y otros comparten la inclinación por los videojuegos, ellas incluso con más afición que ellos.

A partir de estos resultados, los impulsores del estudio han puesto en marcha el proyecto "Let's play for Changemaking", con el objetivo de defender y divulgar el derecho de los niños y las niñas al juego a la vez que se pone en valor su importancia para adquirir las habilidades que los conviertan en agentes de cambio. El desarrollo temprano de estas habilidades — la creatividad, la empatía, la resolución de conflictos, la cooperación y el pensamiento lateral— resulta fundamental para el ejercicio futuro de una **ciudadanía autónoma y responsable, orientada a la resolución de los desafíos sociales** y dispuesta a transformar positivamente el mundo a su alrededor.

"El juego en la infancia es la actividad con la que los niños y niñas construyen los cimientos sobre los que darán forma al resto de sus vidas, por ello es tan importante jugar y hacerlo de una forma saludable", sostienen los autores del estudio.

En ese sentido, y partiendo de la idea desarrollada por la psicóloga Amanda Gummer sobre la necesidad de mantener una "dieta equilibrada de juego", los investigadores han elaborado una pirámide del juego infantil inspirada en su homónima alimentaria.

Según esta idea, el tipo de juego que debería ocupar una proporción de tiempo mayor es el **juego libre activo y el juego imaginativo**. A continuación, en el siguiente nivel se sitúan los **juegos en equipo**, los juegos de mesa y de construcción, la lectura y los juegos creativos. Más arriba, aparecen las actividades que los niños puedan realizar **en solitario** y, en la cúspide, el menor tiempo y espacio de la pirámide quedaría reservado para **juegos pasivos** o videojuegos en los que los niños y niñas realizan actividades poco demandantes.

Si la ordenamos por habilidades, en la base de la pirámide se contempla el desarrollo de la **empatía** por medio de juegos de máscaras y disfraces y de la mímica, además de otros juegos inclusivos y multiculturales. En el segundo escalón estarían agrupadas habilidades como la **creatividad** (a desarrollar por medio de juegos de pintura, escritura, lectura, juego libre, manualidades, reutilización de materiales, música o baile); la **cooperación** (que se cultiva por medio de juegos de huerto en el jardín, cocina en familia, deportes en equipo o guiar a tu pareja que tiene ojos vendados); la **resolución de conflictos** (que se puede trabajar con juegos de teatro, juegos de negociación, juegos de mesa o deportes en equipo) y el **pensamiento lateral** (a desarrollar por medio de juegos de rompecabezas, construcción, puzzles, juegos de habilidad o juegos de lógica).

Y en el siguiente peldaño estaría la habilidad para convertirse en un agente de cambio o "**changemaking**", una persona capaz de generar cambios sistémicos que ayuden a resolver grandes problemas que afronta la sociedad como son la pobreza, el cambio climático o el hambre.

Los autores del estudio precisan que, lejos de haber una única dieta infantil válida, el tipo de juegos que componen la pirámide del juego infantil **varía en función de la etapa de desarrollo** de los niños y las niñas. En términos generales, al igual que en el ámbito alimentario, para ser equilibrada una dieta de juego debe contener un poco de todo en sus debidas proporciones, con **predominio de los juegos de actividad y juegos simbólicos**, y **pequeñas dosis de juegos solitarios y videojuegos**.

Atendiendo a esta clasificación, los investigadores concluyen que, en sus preferencias de juegos, los niños y niñas españoles gozan de una relativa buena salud.

ARTIKULO HAU ONDORENGO BLOGETIK hartuta dago/ Este ARTÍCULO está publicado en el siguiente Blog: <https://ciudadesamigas.org/>

IKEA presenta la pirámide de la dieta lúdica. ¿La estás cumpliendo con tus hijos?

A estas alturas sabemos de sobra la importancia del juego para el desarrollo emocional, social y físico de niñas y niños. Tanto es así, que **jugar es un derecho reconocido en el artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño de Naciones Unidas**. Sin embargo, si leemos los siguientes datos, podemos pensar que a pesar de saberlo, no lo hemos interiorizado:

- Solo el 10,3% de los niños menciona a sus madres y padres como compañeros habituales de juego.
- Solo el 18,3% juega habitualmente en espacios exteriores, tales como parques y calles. El 75% juega en espacios interiores privados (domésticos).
- No juegan a diario, sino cuando las actividades programadas durante la semana se lo permiten. Lo cual demuestra un abuso de las extraescolares.
- En resumen: se detecta una pérdida progresiva de espacios y tiempos libres para el juego en la vida de los niños y niñas de las sociedades modernas.

Son datos de un **estudio sobre el juego infantil elaborado por IKEA, UNICEF, la Universidad Complutense de Madrid y la fundación Ashoka**, del que hablarán en nuestro [evento](#), el próximo sábado 24 de noviembre en Madrid, y para el que han entrevistado a más de 1240 niños y niñas de entre 3 y 12 años en diferentes puntos de España.

¿Qué nos está pasando? La experta en inteligencia emocional y gran defensora del derecho al juego de los niños, Mar Romera, contaba en una ponencia de uno de nuestros eventos que **"no estamos teniendo en cuenta las necesidades de los niños, que son muy simples: jugar**. Les hemos robado los espacios, les hemos robado el tiempo, la posibilidad de crear, porque incluso les hemos robado los juguetes".

La divulgadora educativa y autora de los libros 'Educar en el asombro' y 'Educar en la realidad', Catherine L'Ecuyer llegó incluso a acudir al Congreso de los Diputados a defender **el derecho de niños y niñas al juego y la necesidad de un cambio de paradigma en la educación**. "¿Por qué los niños suben los toboganes escalando en vez de por las escaleras? Y les decimos: "¡No hagas eso!". ¿Por qué lo hacen? ¿Por mala educación? No. Lo hacen porque buscan retos que se ajustan a sus capacidades. **Jugar es eso. ¡No es perder el tiempo! Es buscar retos que se ajustan a nuestras capacidades. Imaginemos una sociedad en la que el juego tenga un papel clave en la infancia. Imaginemos unas personas acostumbradas desde pequeños a buscar retos que se ajusten a sus capacidades. Habría más emprendedores, más innovación, más creatividad. Habría más motivación interna, más interés por aprender y por trabajar"** contaba en su intervención.

El juego favorece las destrezas que hoy pueden considerarse necesarias para que en un futuro estos niños y niñas contribuyan a cambiar la sociedad: la creatividad, la empatía, la resolución de problemas y la cooperación, estas últimas relacionadas además con la socialización, y sin embargo, niños y niñas cada vez tienen menos tiempo y menos espacios para jugar.

La pirámide de la dieta lúdica equilibrada

Los resultados de este estudio sugieren que **el juego infantil es tan relevante como la propia alimentación**. Así, al estilo de la ya conocida pirámide alimenticia, IKEA, UNICEF, la UCM y la fundación Ashoka han elaborado 'la pirámide del juego infantil' para fomentar una dieta lúdica equilibrada.

Dieta lúdica equilibrada

EMPATÍA



Juegos de disfraces, juegos de máscaras, multiculturalidad, juegos inclusivos con niños con capacidades diferentes, mímica.

CREATIVIDAD



Juegos de pintura, escritura, lectura, naturaleza, manualidades, reutilización de materiales, música o baile.

COOPERACIÓN



Juegos de huerto en el jardín, cocina en familia, deportes en equipo, guiar a tu pareja que tiene ojos vendados, carreras a caballo, canicas.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

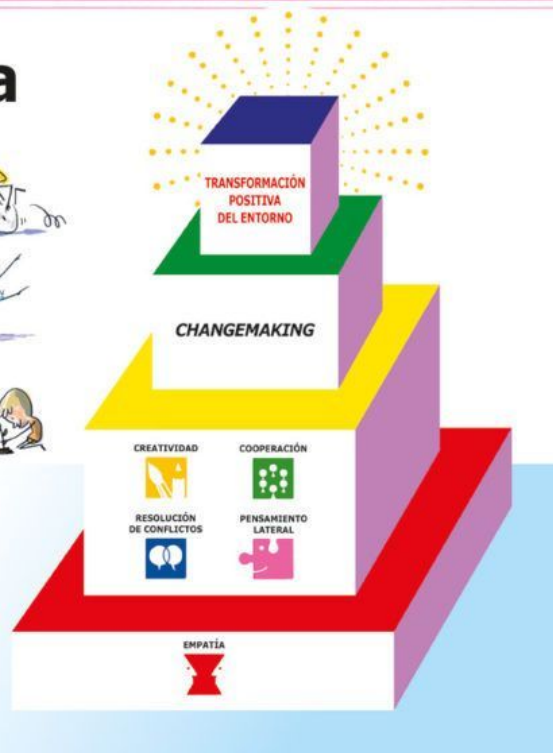


Juegos de teatro, juegos de negociación, juegos de mesa, deportes en equipo.

PENSAMIENTO LATERAL



Juegos de rompecabezas, construcción, ajedrez, puzzles, juegos de habilidad, juegos de lógica (tipo tangram, jenga).



Lo que pretende esta pirámide es que madres y padres hagamos una correcta distribución de tiempos, hábitos y tipos de juego, para que niñas y niños practiquen diferentes habilidades y las sepan poner en práctica para entender y resolver los retos de su entorno.

En esta pirámide vemos distribuida en su base como fundamento la empatía (podemos desarrollar la **empatía** por medio de juegos de máscaras, mímica, juegos inclusivos con niños con capacidades diferentes, etc). En el segundo escalón agrupamos habilidades como la **creatividad** (a desarrollar por medio de juegos de pintura, escritura, lectura, juego libre, manualidades, reutilización de materiales, música o baile), la **cooperación** (lo fomentamos por medio de juegos de huerto en el jardín, cocina en familia, deportes en equipo, guiar a tu pareja que tiene ojos vendados, etc), **resolución de conflictos** (que se puede trabajar con juegos de teatro, juegos de negociación, juegos de mesa, deportes en equipo, etc) y **pensamiento lateral** (a desarrollar por medio de juegos de rompecabezas, construcción, puzzles, juegos de habilidad, juegos de lógica, etc). El siguiente escalón es "**changemaking**", la empatía en acción que facilita al niño o la niña el poner en práctica estas habilidades creando cambios con **transformación positiva en su entorno**. Experiencias por medio de las que

aprende y toma conciencia de su poder para transformar o sensibilizar a sus compañeros, su colegio, familias, barrio, etc.

Ana Sáenz de Miera, directora de **Ashoka España**, señala que "cuando un niño o una niña ponen su empatía en práctica, aprenden a cooperar y a poner en marcha soluciones para mejorar su entorno, se han convertido en changemakers. Y ser un changemaker es como aprender a montar en bici. Una vez aprendes, ya sabes para toda la vida. Y un changemaker no solo es un ciudadano más responsable y activo, sino una persona con más probabilidades de éxito profesional. Por eso **aprender a ser un changemaker debería ser un derecho de la infancia**".

ARTIKULO HAU ONDORENGO BLOGETIK hartuta dago/ Este ARTÍCULO está publicado en el siguiente Blog:

<https://gestionandohijos.com/ikea-presenta-la-piramide-de-la-dieta-ludica-las-estas-cumpliendo-con-tus-hijos/>

