



FRATO83



Más juego, más movimiento: más infancia

Publicación especial

Editorial

El juego como acción y como derecho en la infancia permite la concreción de una gran cantidad de aprendizajes que fortalecen el desarrollo integral de los niños y las niñas. El juego invita a poner en práctica la invención, la creatividad y la imaginación, les permite asumir nuevos desafíos motrices y desarrolla habilidades sociales en relación con los otros chicos. A partir del juego, conocerán y establecerán reglas, asumirán diferentes roles, aprenderán a esperar, a compartir, a colaborar.

En este sentido, el juego, la recreación, el movimiento, las actividades de esparcimiento, deportivas o artísticas, se constituyen como un aliado para el desarrollo de la niñez. En su Artículo 31, la Convención sobre los Derechos del Niño, establece: "Los Estados partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, y a participar libremente en la vida cultural y en las artes". También señala que "propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad".

En el marco de su Política de Sustentabilidad, Grupo Arcor asumió, entre otros, el "Compromiso con la Vida Activa y la Nutrición Saludable". En línea con esto, desde Fundación Arcor se trabaja para aportar una mirada que promueva la importancia de la Vida Activa a través del juego en la vida de los niños, las niñas y los adolescentes, y que permita que las familias, la escuela, los clubes y los centros culturales habiliten y promuevan los espacios necesarios para que puedan jugar, aprender, crecer, divertirse y, sobre todo, disfrutar.





A jugar, a moverse, a divertirse

Los niños y las niñas tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, a las actividades recreativas y deportivas propias de su edad, y a participar libremente de la vida cultural de su comunidad. El encontrarse con otros niños, el tener la posibilidad de estar y compartir actividades al aire libre, en escenarios naturales, el percibir la propia capacidad de correr, saltar, trepar montones de tierra, jugar con barro, enredarse en los árboles, acostarse en el pasto a mirar las estrellas, son todas experiencias únicas, intransferibles, formativas, que constituyen al niño, que lo ubican en el entramado bio-social que lo habilita a entender el mundo, su mundo, lo habilita a entenderse con otros.

Los adultos tenemos un rol muy importante en la promoción de la Vida Activa y el Juego para que se hagan realidad estas propuestas como un derecho básico de la infancia.

El juego –en el sentido de aprender un deporte, recrearse o practicar juegos convencionales o espontáneos– es una de las actividades más importantes para la infancia, pues se tornará esencial para el desarrollo físico y psíquico, la educación, la comunicación y la apropiación de valores (como la solidaridad). El solo hecho de jugar estimulará el encuentro con el mundo exterior y también con el propio cuerpo, ya que los niños y las niñas se pondrán en contacto con sus emociones y las de sus compañeros. Por todo esto, jugar les permitirá aprender, relacionarse, tomar decisiones. Además, estimulará la creatividad, el talento, la imaginación. Los chicos necesitan estar activos y en movimiento para crecer y conocer el mundo que los rodea mediante el juego. Un niño que juega crecerá siempre de manera saludable.

Los adultos debemos propiciar espacios de juego en la casa, en la escuela, en el patio, en la plaza o en el parque, en todos los recorridos que hacen los chicos, disponer de tiempos, materiales, entornos favorables y compañeros de juego; aprender a proponer (juegos individuales o colectivos, de azar, de vértigo, populares, tradicionales, virtuales o corporales) y compartir distintos tipos de juegos, a jugar sólo por jugar.

El juego como práctica de Vida Activa



La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que todos los niños, las niñas y los adolescentes deben realizar diariamente actividades físicas, en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. En el concepto de Vida Activa se anudan una dimensión personal y una social. La dimensión personal está materializada en vivencias corporales únicas e irrepetibles, de aquí que la idea de Vida Activa se presente asociada a las prácticas corporales como el deporte, el juego y la actividad física. La dimensión social se hará presente en la modalidad que adoptan las vivencias personales en el marco de cada cultura y en la construcción de hábitos que impliquen el movimiento corporal.

Por todo esto, cuando hablamos de Vida Activa nos referimos a un proceso que incluye y excede los términos de práctica deportiva: hablamos, en cambio, sobre un proceso continuo de hacer y aprender, disfrutar, de instalar el hábito por repetición y de construcción del gusto por moverse. Estar dispuesto a moverse, acostumbrar el cuerpo a la posibilidad de atender a distintas situaciones cotidianas (ceder un asiento, ayudar a cargar algo, abrir una puerta), optar por involucrarse (elegir la escalera en lugar del ascensor, ir a un sitio caminando o en bicicleta en lugar del automóvil, una hora diaria de actividad física) son saberes y hábitos que se construyen y consolidan en la familia, el grupo de pares, los medios y la escuela.

Llevar una vida activa contribuye a preservar y mejorar la salud, a proporcionar una ocupación del tiempo libre saludable y a prevenir algunos de los inconvenientes de la vida moderna, como el sedentarismo. En las comunidades, el juego y el movimiento nos permitirán enriquecer las relaciones sociales y el desarrollo de las competencias colectivas que son recursos valiosos para aprender a convivir con otros. Los adultos tenemos la responsabilidad de diseñar, promover, gestionar y garantizar la enseñanza y puesta en marcha de hábitos de Vida Activa en los niños, asegurando su bienestar y, con él, el de la sociedad. El fomento de estos hábitos tendrá un valor agregado a partir de las relaciones que los niños y los adolescentes establezcan a través del juego y la recreación.

La actividad física: un aliado indiscutido

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todos los niños, las niñas y los adolescentes –que tienen entre 5 a 17 años– realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física (de intensidad moderada a vigorosa, principalmente, aeróbica) y, al menos tres veces por semana, de una actividad física programada.

Entre los beneficios de la actividad física habitual se encuentran:

- La actividad estimulará el entusiasmo y el optimismo, ayudará a aliviar la tensión y mejorará el sueño. También fomentará el aprendizaje de las reglas sociales, la disminución de la agresividad, el aumento de la capacidad de coordinación y el equilibrio.
- El ejercicio físico sistemático ayudará a que los niños tengan una mejor atención: aumentará su rendimiento cognitivo entre un 15 y un 25 % y disminuirá los síntomas de depresión. Además, mejorará el crecimiento óseo y muscular, y la posibilidad de ayudar a controlar el peso (junto a una dieta adecuada).





Un derecho de los niños, un deber para los adultos

En concordancia con la Convención Internacional de los Derechos del Niño es importante destacar que el juego no es un lujo ni una posibilidad a tener en cuenta luego de la satisfacción de otros derechos –como la salud, la vivienda, la educación– si no que se trata de un componente esencial en la vida de los niños, que apuntala los cuatro principios que se mencionan en ella: la no discriminación, la supervivencia y el desarrollo, el velar por los intereses y la participación de los chicos.

El rol de los adultos es muy importante a la hora de pensar y promover juegos donde se pongan en práctica estos enunciados. Si se trata de un derecho, justamente, existe la obligación de garantizarlo y pen-

sar cuáles son las situaciones que existen en el barrio, la plaza o el club, y al ver las necesidades o las problemáticas, instalar discusiones o generar iniciativas para que los chicos puedan jugar como merecen en la calle, el colegio o la ciudad que habitan todos los días.

Los adultos entonces tenemos que pensar en esta responsabilidad para respetar, promover y propiciar juegos que los niños puedan disfrutar de manera cotidiana. Será muy importante, en ese sentido, pensar en juegos que alimenten las relaciones, que sirvan como motor que conecten a los niños y niñas con su propio cuerpo, al aire libre –donde los niños puedan percibir y aprender de la naturaleza, es decir, el viento, el sol, la sombra, el frío o el calor–, los juegos con los elementos naturales –como el agua, la tierra, una rama, las piedras–, o en relación con otros seres –un perro, un gato, un pez, un árbol o una planta–. Estas propuestas nos permitirán ofrecer a los chicos prácticas más saludables, donde los juegos les posibiliten el aprendizaje de la diferencia entre el aire saturado de la ciudad –y el smog– a un ambiente puro y limpio, el



salir de los lugares cerrados, la luz artificial o el entretenimiento que proponen las pantallas por un lugar donde el techo sea el cielo y se fomente el encuentro con otros niños o se produzca el movimiento corporal compartido.

El hecho de volver al viejo hábito de pasar a buscar a un vecino para ir a la plaza o visitar a nuestros amigos, ir de manera frecuente a un centro vecinal o un club de barrio, un teatro o un centro cultural, serán muy importantes en esta etapa. Es cierto que para comenzar a jugar se precisa de lugares atractivos, desafiantes, que favorezcan el encuentro con otros y alimenten las ganas de moverse, pero también es preciso que, para que todos los niños y las niñas tengan acceso, esos escenarios sean públicos.

Los lugares al aire libre serán los ideales para contener el júbilo y la energía que emanan los chicos y por eso será fundamental que se encuentren en buenas condiciones, debidamente iluminados, limpios, equipados y atractivos para que amparen la seguridad de los niños y sus juegos.

¡A jugar se ha dicho!

Para que sea posible el juego, es necesario otorgarles nuevas alternativas, dedicarles tiempo para enseñarles los juegos populares que conocemos, como construir un barrilete y remontarlo juntos cuando sople el viento, patear una pelota o saltar a la soga en la vereda, hacer danzar un trompo o cantar las canciones que recordamos acompañándolas con un baile o con movimientos. Resultará mejor si jugamos con los niños, o mediamos cuando escuchamos desencuentros o desentendidos con sus compañeros de juego. No podemos olvidar que serán nuestras acciones o iniciativas –con propuestas, ideas, pensamientos– las que nos ayudarán a renovar el sentido de las expresiones, los juegos novedosos o tradicionales de nuestra familia o comunidad.

En este sentido, los adultos somos encargados de equilibrar las condiciones para que el juego aparezca y jugar sea posible:

- Contarles con anécdotas y relatos los juegos que jugábamos cuando éramos niños y dedicarles tiempo para que aprendan juegos populares.
- También resultará imprescindible revisar los tipos de juegos que tienen a su disposición variando su contenido a menudo.
- Contar con sitios bien iluminados, limpios, equipados y atractivos para que promuevan bienestar y, a la vez, seguridad.
- Los momentos, los espacios y los elementos para garantizar el juego y la diversión deberán ser tenidos en cuenta para que se propicie esa interacción.
- Los juegos también podrán significar un riesgo si el adulto no se encuentra atento con el niño. Por eso será necesario involucrarse y compartir ese espacio con ellos.

El otro: el descubrimiento de un mundo

Los niños, mediante el juego, aprenden no sólo sobre sí mismos y sobre el mundo que los contiene y los rodea, sino que también irán descubriendo todas sus potencialidades y sus debilidades. En esa experimentación se mezclarán las sensaciones, las emociones y comenzarán a decidir sobre ciertas acciones pero, sobre todo, a relacionarse con otros niños. En este intercambio se invitarán a jugar, se sentirán identificados, se mostrarán tal como son para obtener una valoración sobre sí mismos y también sobre el otro. El hecho de invitar a otro niño a participar de nuestro juego logrará un aprendizaje muy importante hacia la identificación con el otro, el par.

El mundo: un gran escenario para disfrutar

En una plaza, por ejemplo, los niños se reconocen de manera libre junto a otros chicos. En ese ámbito es donde aprenderán a compartir y a formar una idea de lo que significa el 'ser colectivo'. El desarrollo del juego permitirá que los niños desarrollen toda su creatividad, la imaginación los llevará por un camino donde deberán adaptarse a los diferentes ambientes. En las variaciones de estos contextos, incluso, ensayarán el hábito de comunicarse entre ellos. Será entonces cuando aprenderán a estar y a compartir junto a los otros. Por todo esto se tornará indispensable que la casa o el departamento donde viven junto a sus familias no sea el único ámbito de juego: el hecho de buscar a un compañero o un vecino, de tocar el timbre para invitar a jugar, los llevará a reconocer otros espacios.

La posibilidad de invitar a jugar al otro romperá con una tendencia que se manifiesta de manera muy marcada, especialmente, en las grandes ciudades: el aislamiento. También otorgará alternativas para la quietud que proponen las pantallas de un televisor o una computadora, el hábito de los videos juegos o la soledad de los teléfonos celulares. En el juego en la calle, en la vereda, en un parque o en una plaza habrá otro con quien interactuar, reírse y disfrutar. Si las condiciones lo permiten también se hará presente un adulto que cuidará de estos niños y que los acompañará en la aventura del juego, les propondrá alternativas o llevará ciertos elementos –una soga para saltar, una pelota para patear, una tiza con la que dibujar en la vereda, un par de baldecitos para armar un castillo de arena– para fomentar esa aventura.

Sin dudas, será el hecho de poder salir de nuestras casas, visitar una plaza o un parque donde posibilitaremos el encuentro con otros niños y lograremos que surja uno de los juegos más interesantes: el colectivo.

Ring, ring: “¿Querés salir a jugar?”

La vida cotidiana en las ciudades se nos presenta, desde hace un tiempo, como un sitio hostil donde desarrollar los juegos de la infancia. Las posibilidades de esparcimiento se ven disminuidas por problemáticas relacionadas con la violencia, la inseguridad o las malas condiciones –o su inexistencia– de espacios públicos que reducen el acceso de los niños y niñas a las plazas o parques para jugar y recrearse, o los senderos para caminar o andar en bicicleta. La promoción del juego como práctica de Vida Activa y derecho de la infancia permitirá fomentar el desarrollo y la inclusión cultural de nuestros niños y deberá hacerse de un modo sano, lúdico, inocente y espontáneo, a través de la creación de situaciones de juego, la construcción de espacios públicos, la dedicación de tiempo y la atención de todas sus demandas y necesidades.



Bv. Chacabuco 1160, piso 10°,
Córdoba (X5000IIY), Argentina.
Tel.: (0351) 4208303.
Fax: (0351) 4208336.
E-mail: funarcor@arcor.com
www.fundacionarcor.org
Seguinos en



Más juego, más movimiento, más infancia. Publicación especial. Editada por Fundación Arcor. Distribución gratuita. Agosto 2014. Realización: Fundación Arcor. Textos basados en: documento de Fundación Arcor "Dimensiones para pensar el juego como práctica de vida saludable y derecho de la infancia" elaborado por Ivana Rivero; suplementos especiales de Fundación Arcor "Ponerle el cuerpo al juego"; "Derecho a jugar"; y "Una puerta al universo infantil: El juego, la música, la literatura y los títeres". Edición: Tamara Smerling. Corrección: Javier Quintá. Diseño: Di Pascuale Estudio [www.dipascuale.com]. Ilustraciones: reproducidas del Informe de Actividades 2011 de Fundación Arcor. Elaboradas por Juan Carlos Federico. Alineados con la política de sustentabilidad que adoptó Arcor, esta publicación se imprime con papel FSC (Forest Stewardship Council). Esto significa que el papel ha sido producido de manera sostenible y que, con su utilización, se contribuye a la conservación de los bosques.