

¡A JUGAR!

Juegos con valores para niños y niñas: la importancia del juego en el desarrollo infantil y propuestas de juegos





Índice

1. La importancia del juego en el desarrollo de los niños y las niñas	3
2. Valores en el juego	5
3. Juegos de verano	7
4. Juegos de invierno	8
5. Un juego por Continente	10
6. Videojuegos que educan	12

1. La importancia del juego en el desarrollo de los niños y las niñas

El juego es esencial para el desarrollo óptimo porque contribuye al bienestar cognitivo, físico, social y emocional de los niños y niñas. Jugar también ofrece una oportunidad ideal para que los padres y madres se comprometan plenamente con sus hijos e hijas. Es tan importante que la Comisión de Derechos Humanos de la Unión Europea lo ha reconocido como un derecho.

Así, según recoge el Artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño: “se reconoce el derecho del niño y la niña al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes. Se respetarán y promoverán el derecho del niño y la niña a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento”.

Pero el juego no es solo un derecho, también es una necesidad esencial para el desarrollo y un instrumento para el aprendizaje de comportamientos y valores. No obstante, a pesar de los beneficios derivados de juego para toda la familia, el estilo de vida, los cambios en la estructura familiar y el aumento de la atención hacia las actividades productivas han influido en contra y el tiempo dedicado al juego cada vez es menor.



Los beneficios del juego

La Academia Americana de Pediatría reúne en un estudio algunos de los [múltiples beneficios](#) del juego:

- Contribuye al desarrollo de un cerebro sano: jugar permite a los niños y niñas usar su creatividad mientras desarrollan su imaginación, practican sus destrezas físicas y su fuerza cognitiva y emocional.
- Evita enfermedades: la ONU mantiene que fomentar los juegos con componente físico es una forma ideal de aumentar la actividad física de los niños y niñas y funciona como estrategia para evitar la obesidad y el sedentarismo.
- Facilita la interacción con el mundo: jugar permite a los niños y niñas crear sus propios mundos mientras exploran el entorno que les rodea, dominando sus miedos a través de la práctica de los roles adultos, solos o en compañía de otros.

- Permite la adquisición de competencias y habilidades sociales: mientras practican en estos mundos imaginarios, los niños y niñas adquieren nuevas competencias que utilizarán en los futuros desafíos de su edad adulta, habilidades que les proporcionarán mayor confianza en ellos mismos y capacidad de resistencia en los momentos duros de la vida. Jugar en grupo es compartir, tomar decisiones, negociar y resolver conflictos.
- Mejora las relaciones afectivas familiares: cuando los padres y madres observan a sus hijos e hijas en el juego y especialmente cuando participan en él, pueden aprovechar una oportunidad única de ver el mundo a través de sus ojos y aprender a entenderles mejor. Además, las interacciones que se producen a través del juego envían a los niños y niñas el mensaje de que su padre o madre les está prestando plena atención y esto ayuda a construir una relación fuerte y perdurable. De esta manera, a través del juego, la familia aprende a comunicarse de forma más efectiva.
- Ayuda al aprendizaje de valores: por último, el juego es el entorno ideal para el aprendizaje de comportamientos relacionados con los valores personales y sociales a través de la imitación y de la simulación de situaciones. A través del juego, el niño o niña es capaz de experimentar de primera mano comportamientos negativos y entender sus consecuencias en un entorno controlado, para luego acudir a este aprendizaje cuando estas situaciones se produzcan en la vida real.

2. Valores en el juego



El juego es una [herramienta fundamental](#) para el aprendizaje de valores, en un momento, la infancia, donde se producen numerosos e importantes cambios en el desarrollo social y afectivo. A través del juego, se introduce al individuo en las normas, valores y significaciones de la cultura. A través del juego, los niños y niñas se socializan en la cultura del grupo, aprenden los valores estéticos, éticos y morales de la cultura que les toca vivir, se introducen en el mundo social.

Como herramienta, los juegos nos van a permitir practicar con nuestros hijos e

hijas todo el amplio catálogo de valores, de los que destacamos los siguientes:

- La interiorización de las emociones: en edades más tempranas, el foco de los juegos se concentra en la socialización primaria, la exploración y la comprensión de las emociones propias y la identificación con los otros. Es la primera etapa para sentar las bases del respeto y la tolerancia hacia los demás.
- Igualdad a todos los niveles: a través de las relaciones con los otros mediante el juego, los niños y niñas aprenden a entender la importancia de la igualdad tanto de género como entre las distintas etnias, razas y religiones y de tratar a todos con el mismo respeto.
- Aceptación propia y de los demás: en la etapa infantil, el niño o niña se percibe a sí mismo como le ven los demás. La aceptación o rechazo social tiene una importancia clave en su autoestima, por lo que el juego en grupo puede favorecer el desarrollo de una identidad positiva. Los pequeños y pequeñas entienden con el juego que en sus interacciones deben ser respetuosos con los demás y crear relaciones de cuidado y afecto, porque son beneficiosas a nivel emocional tanto para el otro como para sí mismos. Petra María Pérez Alonso-Geta, Catedrática de Teoría de la Educación, de la Universidad de Valencia, afirma que “la adaptación social, la aceptación o el rechazo, que los niños y niñas desde muy pequeños perciben, tienen una enorme influencia en su comportamiento y su imagen, influencia que les lleva a comportarse con seguridad y autonomía o a ser retraídos, inseguros e incluso violentos. El juego ofrece grandes posibilidades en este sentido.”
- Empatía y solidaridad: la inteligencia emocional que se desarrolla durante la práctica del juego comprende capacidades básicas como la percepción y canalización de la propia emoción, la autoestima o la comprensión de los sentimientos de los demás. Esta es la base para el desarrollo de comportamientos solidarios ante situaciones de desigualdad o injusticia. Los juegos condicionan y desarrollan valores innatos en este sentido como la compasión y el altruismo.
- Diversidad: “en los primeros años la integración en el juego de niños y niñas “diferentes” es total”, mantiene la Doctora Petra María Pérez. “Los niños y niñas con minusvalías no son rechazados y se puede observar cómo los demás hacen esfuerzos por adoptar sus acciones a las incapacidades de sus compañeros y conseguir que estos se integren en el juego.” **Por ello, el mundo de juego en los primeros años es un entorno ideal para comprender y aceptar como semejantes a otros sin importar sus características diferentes.**

Por ello, el mundo de juego en los primeros años es un entorno ideal para comprender y aceptar como semejantes a otros sin importar sus características diferentes.

3. Juegos de verano

El verano nos trae la posibilidad de jugar al aire libre con nuestros hijos e hijas, una oportunidad para hacer excursiones, descubrir el entorno natural que nos rodea, adentrarnos en los diferentes ecosistemas y entender nuestro lugar en el planeta y la necesidad de respeto del medioambiente.

Algunos juegos ideales para jugar en verano son los siguientes:

- **Mi primer huerto:** si tienes terraza o jardín, podéis adentraros juntos en la creación de vuestro huerto urbano. Entender el proceso de la vida y participar en él es una de las actividades más gratificantes que se pueden realizar. Jugar a crear un huerto, además, desarrollará el sentido de responsabilidad en tu hijo o hija a través del cuidado de las plantas y estimulará su curiosidad por ver la siguiente etapa.
- **Volar al peluche:** para jugar a este juego, destinado a educar en cooperación y trabajo en equipo, solo es necesario una manta y un muñeco de peluche. Los niños y niñas extenderán la manta en el suelo y colocarán al peluche sobre ella en el centro. Todos juntos tendrán que cantar una canción mientras sostienen la manta por los bordes y, al finalizar la canción, tiran de ella de forma sincronizada para que el peluche vuele por el aire. Lo importante es que vuele lo más alto posible y que vuelva a caer dentro de la manta, de lo contrario los niños y niñas habrán perdido en el juego.



- **Yo puedo:** todos los jugadores y jugadoras se colocan en círculo, excepto uno que se coloca en el medio. Este niño o niña que inicia el juego, debe mencionar una acción como correr, saltar, bailar... el resto de niños y niñas, si pueden realizar esa acción mencionada, tendrán que gritar: ¡yo soy una niña y puedo...! o ¡yo soy un niño y puedo...! El niño o niña que está en el centro del círculo observará cómo lo hacen y elegirá a otro niño o niña para ocupar su lugar. Si algún jugador o jugadora cree que no puede realizar la acción mencionada, el resto le preguntará por qué cree que no puede hacerlo y le ayudará o le enseñará. De esta forma, este juego inculca en los niños y niñas la idea de que el género no es una limitación para realizar todas las acciones propuestas y que todos son iguales en ese sentido.



4. Juegos de invierno

Cuando llega el frío resulta más complicado entretener y educar a nuestros hijos e hijas, por eso nos viene bien contar con múltiples recursos que estimulen su imaginación mientras desarrollan su personalidad y sus valores.

Te presentamos aquí algunos juegos que puedes utilizar en esas tardes de invierno:

- **La cosecha:** un juego para seguir reflexionando sobre los ciclos de la naturaleza al mismo tiempo que se aprende a trabajar en equipo y se aprende sobre la toma de decisiones, cuando jugar al aire libre se vuelve complicado. En este juego, cuatro familias han formado una cooperativa para cultivar sus campos. Tendrán que ser capaces de trabajar en equipo para recolectar toda la cosecha y llenar el granero antes de que llegue el frío.
- **Intercambio de disfraces:** este juego sirve para que los niños y niñas puedan reconocerse y transformarse, tomando conciencia del propio yo y de los elementos que pueden favorecer la desigualdad, como la ropa de niño o niña. Para jugar necesitaremos pinturas, complementos y ropas llamativas. En primer lugar, los jugadores y jugadoras tendrán que observarse en el espejo y describirse a sí mismos, comparándose con los demás. Posteriormente se disfrazan, eligiendo los complementos que más les gusten, y cuando hayan terminado, tendrán que intercambiar los disfraces con sus compañeros y compañeras. En este momento probablemente aparezcan resistencias, porque algunas ropas son claramente “de niño” o “de niña.” Este será el momento para la reflexión, para conversar sobre la ropa y cómo nos vestimos cada día, procurando una apariencia externa separada del yo interno y puede llegar a ser causa de discriminación.



- **Iguales:** un juego para estar entretenidos en casa en las tardes de frío y lluvia al mismo tiempo que aprendemos sobre igualdad de género. Se trata de un juego que se compone de 36 tarjetas ilustradas, realizadas en cartón grueso reciclado, y al que los niños y niñas pueden jugar en parejas o como juego de memoria. Está recomendado para jugadores y jugadoras de 4 a 6 años.



5. Un juego por Continente

Una forma sencilla de aprender sobre diversidad consiste en incorporar en las rutinas de juego formas de jugar en distintas culturas. Eso enriquece nuestro universo imaginario y nos enseña que, aunque entre continentes podemos ser distintos, tenemos muchas cosas en común. Una de ellas es el juego. Por eso te traemos aquí un divertido juego de cada Continente.

África. El Mbube, o cómo escapar del león

‘Mbube’ es una de las palabras zulúes para “león.” En este juego, originario de Lesotho y Sudáfrica, el león busca localizar y capturar al impala. Desde la web Educación en Valores (proyecto de ISCOD, el Instituto Sindical de Cooperación al Desarrollo) nos explican que pueden jugarlo niños y niñas de todas las edades. Todos los niños y niñas se ponen en círculo y dos de ellos, con los ojos vendados, se quedan en el centro, uno en el rol de león y el otro con el de impala. Los compañeros y compañeras alrededor del círculo tendrán que guiar al león para que atrape al impala (o al impala para que se escape del león) gritando ¡mbube! ¡mbube! de forma más rápida cuando está cerca y más despacio cuando está lejos. Si después de un minuto el león no ha atrapado al impala es sustituido por un nuevo jugador o jugadora, y lo mismo ocurre con el impala.

Asia. Yaaltjihu o cómo encontrar la piedra

Se trata de [un juego similar al Mbube](#), en el que todos los jugadores o jugadoras se sientan en círculo excepto uno que se coloca en medio con los ojos vendados. Una vez que el jugador seleccionado ya no ve nada, se coloca dentro del círculo una piedra plana, que será el objeto hacia al que el resto tendrá que guiarle. Este es el motivo por el que el juego se llama Yaaltjihu, que significa ¿a dónde voy? en chino.

Oceanía. Sigue a la madre

Este juego [tradicional de Nueva Zelanda](#) se juega con tres jugadores como mínimo. Uno de ellos ejerce el rol de madre, al que otros deben seguir e imitar en todo lo que haga. La madre saldrá corriendo en cualquier dirección e intentará sorprender al resto de jugadores a través de gestos, movimientos y posturas inesperados, como caminar marcha atrás, saltar a la pata coja, hacer giros... Los jugadores o jugadoras que fallen son eliminados hasta que solo queda uno o una, que será quien adopte el nuevo rol de madre.

Europa. Tierra, cielo, agua

Un [juego procedente de Rusia](#) ideal para jugar cuando no hay mucho espacio. Los niños y niñas se colocan alrededor de un círculo excepto uno o una de ellos que está en medio. Los jugadores y jugadoras van girando alrededor hasta que dice: “¡para!” En ese momento, señala a uno de los niños o niñas que forman el círculo y le dice: “¡Tierra!, ¡Cielo! o ¡Agua!” Rápidamente, el niño o niña señalado tiene que responder con un animal que viva en ese medio. Si no es suficientemente rápido, ocupará el puesto del jugador o jugadora que se sitúa en medio del círculo y el juego volverá a comenzar.

Para hacerlo más interesante, se puede establecer la regla de que no se pueda repetir el nombre de los animales, de forma que a medida que se avanza en el juego se vuelve más complicado y los niños y niñas se ven obligados a agudizar su imaginación y su rapidez mental.

América. Ángel bueno, ángel malo

Este juego [originario de Venezuela](#) puede verse como una manera de representar la lucha entre el bien y el mal. En él, dos jugadores o jugadoras representan respectivamente a cada uno de los ángeles. El resto de niños o niñas que participan acuerda llamarse cada uno con el nombre de una fruta.

Por turnos, cada ángel menciona el nombre de una fruta y si se encuentra entre los participantes se une a ese lado. Cuando todas las personas participantes están distribuidos en uno de los dos bandos, es el momento de la lucha. Forman una fila detrás de cada ángel, y éstos se toman de las manos tirando cada uno hacia un lado. En el momento en el que se rompe la fila, se cuenta cuántos jugadores y jugadoras hay en cada lado y gana el bando que más jugadores o jugadoras tiene.



6. Videojuegos que educan

Pertenece a una generación en la que las máquinas estaban muy lejos de nuestro alcance, y ni siquiera veíamos la televisión porque no teníamos tiempo, todo del que disponíamos lo pasábamos con nuestros amigos y amigas jugando en la calle.

Por eso [nos preocupa mucho](#) ver a nuestros hijos e hijas sentados delante del ordenador, del ipad o de la videoconsola durante tantas horas. Sentimos que se están perdiendo su infancia y todas las experiencias que vienen con ella. Además, nos preocupan los efectos nocivos, tanto emocionales como físicos, que puede provocar la exposición prolongada ante una pantalla (“Síndrome ocular de pantallas de visualización, Dapena Crespo María Teresa) y a los [campos electromagnéticos](#) generados por el propio ordenador.

Sin embargo, cada vez existen en el mercado más videojuegos concebidos para educar y fomentar los valores, así como la adquisición de habilidades que serán muy necesarias durante su vida, como la toma de decisiones, la planificación o el trabajo en equipo.

Aunque [podemos preferir juegos al aire libre](#) o en los que los niños y niñas estén en relación directa con otros compañeros y compañeras, si somos selectivos con los videojuegos que facilitamos a nuestros pequeños y pequeñas, no solo no les estaremos perjudicando, sino que, muy al contrario, podremos utilizarlos como herramientas para reforzar esos valores aprendidos durante sus momentos de juego convencional. Según los expertos, los videojuegos educativos proporcionan [varios beneficios](#):

- Ayudan al desarrollo cognitivo del cerebro, puesto que para jugar deben tomar decisiones, anticiparse a las consecuencias y elaborar estrategias.
- Mejoran la lectura y fomentan la curiosidad y la capacidad de investigación, especialmente aquellos ambientados en épocas y con personajes históricos o con otras culturas.
- Enseñan a tomar decisiones: como en los juegos convencionales, en los videojuegos hay que tomar multitud de decisiones en busca del logro. Por ejemplo, existen [videojuegos](#) destinados a enseñar a los niños y niñas cómo gestionar su dinero de forma responsable.
- Enseñan valores, cuando están orientados a trabajar un valor en concreto.

En consecuencia, aprender valores a través de un videojuego también es posible, y puede complementar la educación de tus hijos o hijas. Te mostramos aquí algunos videojuegos que te servirán como herramienta en este ámbito:

- [Moneytown](#): para el desarrollo de valores relacionados con el consumo responsable, el ahorro y el gasto. En este videojuego los niños y niñas aprenderán a planificar cómo gastar su dinero pensando en las consecuencias que tienen sus decisiones. Se compone de una zona interactiva con preguntas y vídeos y una simulación financiera donde los jugadores y jugadoras pueden poner en práctica sus conocimientos financieros. Se puede jugar tanto desde el ordenador como desde tablet y teléfono móvil.
- [Herotopia](#): un juego para educar acerca del respeto hacia otros niños y niñas, centrado en el acoso escolar. El jugador o jugadora adopta un rol dentro del juego (puede escoger entre niño, niña o bebé) y se con-

vierte en héroe para luchar contra Bully Bunch, a través de diferentes retos o minijuegos. El entorno de juego cambia todo el tiempo y evoluciona hacia nuevas misiones relacionadas con el valor del respeto.

- **Pou:** se trata de un popular videojuego que requiere mucha responsabilidad, pues la dinámica de juego consiste en cuidar a una mascota virtual. El niño o niña tiene que encargarse de proporcionar a la mascota todo lo que necesita para crecer sana y feliz. Tendrá que jugar con ella, vestirla y alimentarla, de forma que los niños pueden desarrollar su compromiso hacia un objetivo duradero en el tiempo.



INGREDIENTES QUE SUMAN

Un blog de Oxfam Intermón

¡Síguenos!

