**Trabajo de revisión**

**Una mirada del juego desde la Pediatría:**

**“*El juego del niño: más allá de los juguetes*”**

**Autores:**

**Dr. Mario Polacov**

**Dra. Irene Kremer**

**Dr. Benjamín Malamud**

**Dr. Mario Galetto**

**Dra. María Teresa Blengini**

**Índice temático**:

 Página

* Introducción y marco teórico 2
* El niño que no juega 7
* Semiología del juego 8
* Juego saludable y seguro 10
* Consideraciones finales 14
* Bibliografía 15

**EL JUEGO DEL NIÑO: MÁS ALLA DE LOS JUGUETES**

**“*El único trabajo de los niños es jugar”***

 ***Dr. Romis Raiden***

**Introducción y marco teórico:**

El jugar es la actividad por excelencia del niño, y resulta imprescindible para que alcance un desarrollo personal y social armónico y saludable. Es llamativa la concentración, el interés y el placer que el niño pone en jugar, siempre y cuando cuente con un entorno saludable, motivante y seguro.

El juego tiene un valor central para el niño: estimula su maduración sensorio-motriz, apuntala el desarrollo intelectual, social, moral, de la creatividad, y de su autoestima, así como también le permite el disfrute recreativo y la adquisición de hábitos y conductas.

**El juego es una fuente inagotable de placer y alegría**, que facilita un crecimiento equilibrado del cuerpo, la mente y la sociabilidad. Por tanto el juego es una necesidad no sólo para los niños y niñas, sino para todo ser humano; y es una responsabilidad y una obligación de todos garantizar las condiciones para un juego pleno.

**El juego es un derecho**. Según la Declaración de los Derechos del Niño: “*El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones…; la sociedad y las autoridades públicas se esforzaran por promover el goce de este derecho.* Para reivindicar su importancia, **28 de mayo se celebra el Día Internacional del Juego**.

**Muchas veces se equipara el jugar con los juguetes, pero lo cierto es que la vivencia del juego va más allá de los objetos**. En realidad el jugar hace y crea al *“juguete”*; cualquier cosa puede servir como juguete: desde un cucharón a un poco de arena o de tierra, pero si el niño no cuenta con la capacidad de jugar, ni los muñecos más costosos o los más sofisticados artefactos lograrán entusiasmarlo ni satisfacerlo.

Por sus implicancias y su impacto en el presente y futuro del niño los pediatras debemos tener conceptos claros sobre el tema para poder a la vez transmitirlos y enfatizarlos a los padres y cuidadores. El propósito de este trabajo es aportar para este objetivo.

**Jugar, una capacidad del ser humano**

La capacidad de jugar es **innata**, propia de cada niño; sin embargo necesita de otros para poder desarrollarse. Similar al aparato digestivo que recibe los alimentos, el juego absorbe, incorpora, discrimina y desecha las impresiones y sensaciones que el pequeño va viviendo día tras día. Por ello la capacidad de jugar es central para el bebé y el niño. Podría decirse que es una **función necesaria para transformar** todo lo que va viviendo en experiencias capaces de ser pensadas, modificadas, y eventualmente compartidas.

De este modo, jugando, se produce un **intercambio enriquecedor entre el adentro y el afuera**, entre sí mismo y los demás, y el pequeño va creando su propia personalidad y descubriendo al mundo que lo rodea.

**Jugar: *desde el nacimiento hasta….***

Al poco tiempo de vida, el bebé ya empieza a jugar con sus manitos, tomando pequeños objetos de la cuna, agarrando el cabello y la ropa de la mamá, arrancando pelusas, retazos y todo aquello que cuelga y está a su alcance. Es una **primera forma de jugar**, en la que va formando superficies continuas con los elementos puede extraer de sí mismo y del mundo circundante. A su manera, va **uniendo** lo discontinuo, mientras aprende, poco a poco, a **diferenciar** lo propio de lo ajeno.

También a poco de nacer, descubre su propio llanto y otras resonancias de él y su entorno, sentando las bases para el desarrollo del lenguaje. Del mismo modo, va tomando modismos, actitudes, gestos, temores y deseos del entorno, que, interactuando con sus propios impulsos, constituyen una trama de representaciones mentales absolutamente inédita y personal, así va constituyendo su propio “**YO”**. Todo esto lo hace jugando.

**Jugar: *Una necesidad***

Todo aquel que está en contacto con niños pequeños sabe que la sensibilidad de los bebes es exquisita y variada y que, si el niño no se encuentra a gusto con determinada persona, es muy posible que “no coma”, “no duerma”, “no deje de llorar”: en fin, que sus ritmos biológicos no se establezcan armónicamente, y aún que dicha desorganización pueda llevarlo a situaciones dramáticas que muchas veces ponen en riesgo su vida.

Por todo ello, una **función fundamental de los padres** - o cuidadores primarios- es **descubrir la sensibilidad de cada niño**: algunos podrán dormir en un ambiente con ruido y con mucha luz, otros requerirán de silencio y oscuridad, algunos preferirán ser tenidos en brazos con más frecuencia que otros, y miles de sutilezas más que serán los vehículos privilegiados por donde circule el intercambio afectivo y cognitivo. Por ello, cuando se intente cumplir con las tareas de la crianza mecánicamente, o no se logre armonizar con un bebé, es muy posible que haya consecuencias negativas difíciles de revertir.

**¿Cómo descubrir que le gusta, necesita o tolera y comenzar a comunicarse con un bebe, que no sea jugando con él?**

Todos los intercambios cotidianos pueden o no tener un aspecto lúdico, desde cambiarle los pañales y permitirle jugar con su piernas y manos, girar y desordenarlo todo con sus movimientos, bañarlo y favorecer el disfrute con el agua, dar valor a las palabras no solo por su significado, sino también por su tonalidad afectiva, cambiante y juguetona, ayudarlo a dormir y ofrecerle un trapo o un osito para que lo acompañe, son tareas que se repiten incontables veces durante la crianza de un niño, momentos genuinos para conocerlo y propiciar el desarrollo de su ser.

Estas observaciones, que tienen intuitivamente la mayoría de las personas, fueron corroboradas con evidencias científicas en niños criados en situaciones de abandono y /o maltrato afectivo, y con numerosas observaciones de la interacción entre el lactante sano y su entorno (Spitz, Bowly ,Lebovicci, Stern y otros).

De todo ello se desprende que el “jugar ” es para el bebé una **necesidad tan básica como alimentarse**, que influirá en su Salud Física (regulación de todos los parámetros vitales) y en su Salud Mental, tanto afectiva como cognitiva.

**Apego e Intersubjetividad**

Un niño puede dedicarse a jugar, solo si ha incorporado una **sensación de confianza** en su entorno más próximo, que incluye a sus cuidadores cercanos. Ello se conoce como ***apego seguro:*** contar con un adulto que brinde amparo y protección ante situaciones amenazantes.

También necesita ***“saber”*** que va haber alguien a quien le importe lo que él quiera mostrar y compartir a medida que va descubriendo el mundo, que sus sentimientos y emociones son tenidos en cuenta, entendidos y nombrados por sus cuidadores: miedo, sorpresa, alegría, enojo, y más. Así, cuando el bebé señala algo que le llamó la atención, o mira a su mamá para buscar una señal de aprobación en su rostro, está en la búsqueda de un espejo humano vital, que le refleje sus experiencias tornándolas reales. Esto último, a lo que llamamos ***inter-subjetividad***, implica que el niño va descubriendo que los demás tienen un interior, una mente con intenciones y deseos que pueden o no coincidir con los propios y que algunas de estas vivencias pueden ser compartidas.

Se trata entonces, **no solo de mantener la vida, sino de sentirla real y encontrarle un sentido** y ello se gesta en la infancia al **tener con quien compartir las emociones,** generando **experiencias propias y compartidas**.

**Jugar Solo y con Otros**

Los niños comienzan jugando a solas y éste es un **indicador saludable** en el desarrollo mental, manera privilegiada de juego en los primeros años de vida.

Sin embargo será necesario que se cumpla una paradoja para que dicha capacidad se establezca: Durante un tiempo el niño deberá **“Jugar solo en presencia de alguien”.** Ello implica que la madre, el padre, o quien lo cuide, debe estar **disponible** si el bebé o el niño los requieren y permanecer **receptivos para compartir los distintos intereses** que van surgiendo, pero que no deben invadirlo con propuestas, estímulos ni interrupciones arbitrarias a los ritmos que el pequeño vaya estableciendo.

También desde muy pequeño se producen intercambios con otros, que el niño disfruta ampliamente (taparse y ser descubierto, tirar cosas para que se las levanten, cosquillas, juegos con canciones y diferentes sonidos, etc.) y a partir de **ambas experiencias,** se irán dando las condiciones para queel niño empiece a **interesarse en jugar con los demás niños** y a incluirse en actividades grupales en donde las reglas de juego van siendo establecidas para todos.

**Funciones Específicas del Jugar**

La capacidad de jugar se vincula estrechamente con el dominio saludable del aprendizaje, la sexualidad, la agresión y además, favorece ampliamente la elaboración de lo traumático. La siguiente cita de Winnicott, de su libro “Realidad y Juego” lo expresa con claridad:

*“Para dominar lo que está afuera es preciso hacer cosas, no sólo pensar o desear; y hacer cosas lleva tiempo. Jugar es hacer. ”*

**Juego y Aprendizaje**

*“¡¿Jugas o estudias!?” “Deja de jugar que estás perdiendo el tiempo”*

*“Eso no te sirve para nada” “Se la pasa jugando y no estudia”*

Cuantas veces habremos escuchado – ¡y dicho!- estas expresiones. Pero ahora sabemos que el aprendizaje no empieza ni termina en la escuela.

Como se dijo antes, la **construcción de categorías básicas** que nos permiten a los humanos **relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos**, tales como reconocer presencias y ausencias, adentro o afuera, saber lo que es mío, tuyo o nuestro, tener un sentido del tiempo y del espacio, así como la capacidad de regular nuestras emociones, admitir y tolerar debilidades así como construir fortalezas, es adquirido a través del intercambio con otros humanos, y fundamentalmente, a través del juego.

El balbuceo, el laleo, el canturreo, la capacidad de unir sílabas por el agradable sonido que producen, son juegos verbales que van a permitir **aprender** la **lengua** materna; la caricia con la manito en el rostro de la mamá o el papá y la posterior escritura en la pared o en el piso son los juegos que van a posibilitar volcar en el pizarrón y en la hoja los primeros “mamarrachos”, que más tarde se convertirán en monigotes, y mucho después en las primeras letras.

Así el niño no solo aprende contenidos específicos (sumar, restar, leer, escribir), sino que fundamentalmente aprende a integrar experiencias, a tener sus propias vivencias, a sentir que él puede dar algo propio a los otros y que puede recibir y transformar – o no- lo que los otros le ofrecen.

Se trata de aprender, no de repetir sin saber que se dice, se trata de descubrir, de darse cuenta en que se equivocó y como arreglarlo, de agregar algo distinto a lo que dice el maestro o la mamá, en definitiva, de no someterse al saber del otro, no dejarse amaestrar pasivamente sin transformar, sin digerir, lo que se incorpora.

De este modo el juego se transforma en el gran aliado del aprendizaje, y aunque ya no todo pasará por él a medida que el niño crece y la exigencias aumentan, **cierta cualidad lúdica debe permanecer en todas las edades**, permitiendo que el estudio y el trabajo no sean vividos como sometimientos a la voluntad de otros, sino y por lo contrario, espacios en los que la propia creatividad y subjetividad encuentran modos de expresión y disfrute.

**Juego y Agresividad**

La agresividad forma parte de la naturaleza humana: Piénsese en un feto que patea dentro del vientre materno, o en un recién nacido que chupetea con fuerza o clava sus uñas en quien lo sostiene.

Luego, la agresividad se va atando a diversas motivaciones, tales como poder diferenciarse de los demás, conseguir lo que se quiere o retener lo que se tiene, defender las propias ideas, etc., etc. y se acompaña de distintas emociones como bronca, enojo, avidez, amor, preocupación, culpa.

Un gran desafío para la persona es poder reconocer sus impulsos agresivos y decidir qué destino les va a dar a los mismos.

Una inhibición marcada puede dejar a un sujeto bloqueado para “luchar” por lo que quiere. De igual modo, una actitud impulsiva que no tenga en cuenta las consecuencias que puede producir en sí mismo o en los demás, lo expone a trastornos sociales y/o psicopáticos, que se caracterizan por la falta de culpa y sobre todo de responsabilidad por las propias acciones ante el prójimo y la sociedad en su conjunto.

Nuevamente el juego es un gran aliado en procesar estos impulsos, cualificarlos, medirlos, ensayarlos, experimentar el “como si”. En el juego está permitido expresar la agresividad *“siempre y cuando quede en ese contexto, que es un espacio intermedio entre la realidad y la fantasía*.”

Sabemos que todo juego tiene su riesgo en mayor o menor medida y ya las expresiones populares lo dicen muy bien: *“jugarse la vida”, “me juego el todo por el todo” “me juego el corazón”* y el espacio mental que ocupa puede ser muy precario. Sin embargo, el **mayor riesgo** sigue siendo el no poder jugar, ***el no poder jugarse*** por lo que cada uno quiere, y quedarse anclado en la inhibición o en el pasaje al acto como modos predominantes.

**Elaboración de lo traumático**

Lo traumático se refiere a aquellasvivencias que afectan la capacidad mental de absorber, digerir, procesar e incorporar experiencias; es decir marcan un antes y un después en la vida de la persona.

Si se dispone de la capacidad de jugar, de hacer jugar lo traumático, se abre una posibilidad de auto curación que inicia y da pie a un proceso de elaboración que intentará, aunque a veces no lo logre cabalmente, metabolizar y dar un sentido a aquello que no lo tuvo en el momento del trauma.

Sabemos que si un niño ha sufrido **situaciones abusivas y/o traumáticas**, ya sean sexuales o de otra índole, éstas tenderán a ser elaboradas, entendidas y dominadas por medio del juego.

Incluso aquellos pequeños sucesos cotidianos que implican angustia y ansiedad por enfrentarse con lo desconocido (ingreso a la escuela, visitas al médico, llegada de un hermanito entre otros) encuentran un respiro al poder representarlos, de mil modos distintos, a través del juego.

**El Juego y sus derivados**

***El juego es un instrumento para el aprendizaje, el trabajo, la creatividad, el arte, y todo aquello que nos hace humanos. Sienta las bases para una construcción futura.***

A medida que la persona crece va jugando de distintos modos, siendo ello un indicador positivo de salud mental más allá de las dificultades o trastornos que puedan o no presentar.

A través del juego, se une la imaginación con la realidad exterior, entrando en un territorio en el que todo es posible, y nadie puede cuestionar. Allí se encuentra la ilusión de algo que aún no existe pero que podemos vislumbrar como posible, siendo la fuente de la que brotan los grandes cambios por los que atraviesa la humanidad.

Ello implica conocer los riesgos, la violencia y el poder que el jugar tiene implícito, como toda fuerza creativa, y que requiere ser procesada entre el niño y su entorno para lograr un crecimiento saludable.

***Podríamos decir que cada niño en su juego, se comporta como un poeta, ya que crea un mundo propio, o mejor dicho, reordena las cosas de su mundo en una forma que le agrada.*** *Sigmund Freud*

**El niño que no juega**

***En mi casa he reunido juguetes pequeños y grandes, sin los cuales no podría vivir. Son mis propios juguetes. Los he juntado a través de toda mi vida con el científico propósito de entretenerme solo.***

***El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió, para siempre al niño que vivía en él y que le hará mucha falta. He edificado mi casa también como un juguete y juego en ella de la mañana a la noche.***

 ***Pablo Neruda***

Todos los estudios demuestran que la falta de juego en el niño repercute negativamente en su desarrollo; por tanto un niño que no juega debe alertar a los padres, familiares y a los pediatras.

El juego libre e imaginativo es crucial para la construcción social, emocional e intelectual del niño, permitiendo una mejor adaptación vincular, estimula la inteligencia y reduce el estrés. La falta de juego libre puede derivar en adultos ansiosos, infelices, con dificultades relacionales, problemas psiquiátricos, e incluso puede asociarse a maltrato (físico, psíquico, emocional) y conductas auto-agresivas.

Un niño puede no jugar por muchas causas; puede esto reflejar cuestiones relacionadas con su entorno o debidas a su propio ser. Puede no jugar por falta de estímulo, por carencia afectiva, por un apego inadecuado, por crianza de patrones rígidos y autoritarios, por carecer de un marco motivador para jugar; pero también puede ser debido a viviendas reducidas sin patio, exceso de actividades regladas (refuerzo escolar, idioma, música, competencias deportivas, etc.), o por ausencia de niños con quien compartir la actividad lúdica.

También existen situaciones inherentes al niño: algunas temporarias (enfermedad, factores climáticos, situaciones de estrés agudo, etc.) y otras de impacto más prolongado: patología crónica (entre otras problemas psiquiátricos como Trastornos Generalizados del Desarrollo o los del espectro autista), internados en institutos de menores, violencia familiar, etc. Otro capítulo es el de los niños que trabajan, imponiéndoseles responsabilidades y obligaciones adultas, generando en muchos casos condiciones de explotación que no sólo afectan la construcción de su psiquismo sino también le quitan tiempo de juego, condición tan gravitante para su desarrollo. Por tanto debemos promover desde nuestro lugar y desde cada estamento social la lucha contra el trabajo infantil.

Otro factor importante que muchas veces aleja al niño del juego son los medios audiovisuales (televisión, computadoras, videojuegos), por lo que es saludable limitarlos y supervisarlos.

Por tanto el no jugar puede ser un síntoma de una realidad mucho más compleja, muchas veces esconde una realidad emocional que es preciso descubrir y profundizar para permitir que un niño crezca sano y feliz.

**Semiología del juego**

***“Es en el juego y sólo en el juego que el niño o el adulto como individuos son capaces de ser creativos y de usar el total de su personalidad, y sólo al ser creativo el individuo se descubre a sí mismo”.***

*Donald Winnicott*

Mucha información está disponible respecto al valor del juego para los niños, a su repercusión en el desarrollo infantil, en el aprendizaje, en la consolidación de los vínculos, en su capacidad de abstracción (pensamiento, memoria, creatividad, imaginación). Pero algo no tan claramente difundido es destacar al juego como instrumento diagnóstico para el pediatra, como un recurso a través del cual es posible conocer mejor a nuestros niños.

Sucede que por medio del juego el niño se expresa, es un canal comunicativo que indirectamente nos habla de sus vivencias; por ello es que debe prestársele atención a fin de saber qué es lo que piensa, cómo se siente, cuál es su estado emocional, cómo está maduración psicomotriz. Es válido entonces decir que “el juego es una cosa seria”, no sólo representa disfrute, fantasía, diversión, sino que el contemplar a un niño jugando es una muestra de lo que sucede en su mundo interior.

En cada edad, cada etapa del desarrollo y especialmente en cada niño/a se expresan deseos, aptitudes, rasgos temperamentales y conductuales, así como dificultades para determinados juegos. Algunas situaciones ya podrían ser conocidas previamente al hecho de jugar y otras veces, se ponen de manifiesto precisamente durante el juego. Ejemplos serían problemas en centrar o mantener su atención, controlar su impulsividad, cambio frecuente de juego o juguetes, intolerancia a la frustración, algún grado de agresividad, berrinches frecuentes. Lo mismo puede acontecer con problemas de base orgánica, conocidos previamente o detectados en el momento del juego, como alteraciones en el tono muscular, en las agudezas sensoriales, agotamiento precoz, inestabilidad permanente o episódica.

Por lo tanto el juego nos da mensajes y es función de los pediatras indagar sobre el mismo, hacer una semiología del juego. Y cada pregunta está orientada a descubrir problemas, a encontrar una luz que permita dar claridad a las dudas; para así poder definir acciones que ayuden a cuidar, proteger y contener a los niños. Seguidamente se señalan algunas preguntas y los datos que pueden surgir de sus respuestas:

* ***¿Cuánto juega?*** Si un niño no juega o lo hace escasamente se encuentra en una delicada situación psicoafectiva. Puede padecer de una patología neurológica que lo aísla, de un grave compromiso de su psiquismo que lo inhabilita para la acción, o encontrarse en una angustiosa situación emocional que lo paraliza y lo inhibe (considerar maltrato y violencia familiar). No puede decirse cuantitativamente el tiempo que debe jugar un niño para encontrarse dentro de un rango saludable; pero sí que ha de tener la actitud de querer jugar y la oportunidad para hacerlo.
* ***¿Con quién juega?*** Si lo hace solo: es por elección o por necesidad ante la falta de una compañía en su entorno inmediato. El juego individual es importante para facilitar el desarrollo de la intimidad del niño. Ahora bien, quien elige jugar *únicamente* en soledad construye una realidad acotada, de límites estrechos, que muestra solamente así puede sentirse pleno, abstrayéndose de la influencia del otro. Podría corresponder a un trastorno del espectro autista o a aquellos niños víctimas de una contingencia traumática que los perturbó de tal manera que encuentran en la autoexclusión un camino para canalizar su desequilibrio interior. Pero también está el que juega solo por ausencia del otro; son niños con abandono afectivo que recurren al juego como un salvavidas para flotar en su triste realidad.
* ***¿Cómo juega?*** Están aquellos niños con actitud de liderazgo, que buscan el éxito, que se esfuerzan por alcanzar la meta, que no toleran perder; y por el otro lado están quienes miran callados, los que participan sólo cuando se los motiva, los que temen expresarse. También el caso de los que no “saben jugar” si no se le dice qué hacer; y el caso de las estereotipias: el juego repetitivo que no admite modificación en sus rutinas, ya que necesita un control de la situación para no desorganizarse.

Se puede por tanto deducir de lo antedicho un perfil de personalidad, algunos rasgos conductuales que exponen su forma de actuar, y que pueden ser variantes normales o indicadores de enfermedad.

Asimismo aquí es bueno considerar el “estilo lúdico” propio de cada niño: si respeta las normas u obra impulsivamente, si tolera o no la frustración, si es solidario con el otro o procura sólo su goce individual. Son datos de gran valor que muestran su pensamiento y su sensibilidad.

* ***¿A qué juega?*** La inclinación de un niño a jugar preferentemente a un juego específico también es algo que no debe menospreciarse. Una elección en tal sentido puede hablar de una destreza que lo favorece al practicarlo, a un desafío autoimpuesto por llegar al objetivo, a verse proyectado o identificado con la dinámica de la actividad, o sólo por deleite y satisfacción, entre múltiples opciones. Juegos de destrucción puede también transparentar pulsiones de lucha o de agresividad contenidas.

Lo antedicho sería equivalente a la anamnesis de la semiología clásica, la búsqueda de información a través de un adulto o del propio niño cuando su capacidad expositiva lo permite. El siguiente paso sería el del examen clínico, el descubrir por la propia mano o la propia mirada profesional; el desarrollar la escucha, la observación, la espera y la participación cuando sea necesaria. Y este paralelismo es viable de ponerlo en práctica si disponemos en el consultorio pediátrico o en la sala de espera de un pequeño espacio lúdico, de algunos juguetes, de papel y lápices de colores para liberar la imaginación. El ver jugar a un niño es una experiencia enriquecedora, que nos permite detectar cosas que podrían pasar desapercibidas a los padres; y como toda habilidad, esta visión crítica debe ser entrenada para optimizarla.

A los efectos de definir un esquema de análisis, puede decirse que el juego proporciona información sobre cuatro áreas:

* ***Sensorio-motriz***: Ver jugar a un niño nos permite conocer su aptitud física para la actividad que emprende: si tiene una agudeza visual adecuada, si escucha correctamente, cuál es el estado de motricidad fina y gruesa según sea la demanda que el juego requiera, cómo está su coordinación. Se trata pues de recabar datos acerca de su integridad neurológica, de su esquema de movimientos, de cómo se ubica corporalmente en la situación.
* ***Intelectual***: El juego es un medio de valoración del potencial cognitivo del niño; permite apreciar su capacidad de aprender, de responder las consignas exigidas, de resolver problemas, de buscar alternativas. Por tanto, la indemnidad de las funciones cerebrales superiores puede ser explorada a través del juego
* ***Emocional***: Cuando un niño juega demuestra su vivencia interior. Puede saberse si está contento, si se siente angustiado, si afectivamente es feliz. El juego transparenta las emociones.
* ***Social***: La calidad de relaciones interpersonales también puede ser valorada a través del juego. El niño puede ser colaborador o agresivo, compañero u hostigador, solidario o egoísta; son rasgos conductuales que el juego desenmascara.

**Los contextos para un juego saludable y seguro**

***“El juego es una realidad muy compleja, solo existe para quienes lo practican”.*** *Luis María Pescetti*

Además de que el jugar sea agradable, atractivo y educativo, también es importante que sea seguro. Esta consideración surge del antecedente de que en tantas horas diarias dedicadas al mismo, se producen circunstancias riesgosas o evidentemente lesionantes que pueden ser evitadas o prevenidas. Sucede que el jugar impone al pequeño jugador algunos pequeños “riesgos” que llamaríamos naturales, tan naturales como el aprender a manipular, gatear, caminar o trepar. Es imposible evitar algunos pequeños contratiempos, raspaduras, caídas, chichones o simplemente sustos pasajeros. Incluso veremos que si deseara intentar un mundo sin riesgos en absoluto, caeríamos en no brindarle la posibilidad de desarrollar experiencias vitales, bases de su propia fortaleza.

Las lesiones detectadas en el ámbito de la pediatría ambulatoria o de los Servicios de Emergencia, variarán de acuerdo a la edad y maduración de cada niño y a los contextos socio-ambientales donde crecen y se desarrollan. De especial importancia en las estrategias preventivas, son conocer tanto las más frecuentes como las más graves.

En el primer año las caídas de la cama de los padres son muy frecuentes, y lo más grave son los episodios de sofocación al jugar con objetos pequeños dado su creciente capacidad coordinativa.

En el 2º año las caídas son de mayor altura: escaleras, mesas, mesadas a donde suele trepar en busca de sus juguetes y lo más grave es la asfixia por inmersión que tiene uno de sus picos a esta edad y luego en la adolescencia.

En la edad pre escolar, los desafíos son cada vez mayores, seguramente es cuando más debemos actuar promoviendo una supervisión activa del juego. Los columpios y las áreas de juego suelen motivar lesiones graves. El acceso a la vía pública los expone al atropellamiento cuando buscan la pelota que fue a parar a la calle… A esta edad, no siempre acepta “al otro” en sus juegos y esta disponibilidad surgirá con el desarrollo y no debe ser impuesta pues puede ser motivo de agresiones y lesiones evitables.

La creación y mantenimiento en buen estado de áreas dedicadas a la recreación y al juego, sin que sean demasiado estructurados para permitir la auténtica creatividad, es parte del proyecto del pedagogo Francesco Tonucci como la “Ciudad de los Niños”.

Los escolares y adolescentes, deberían contar en las escuelas con espacios para sus actividades lúdicas y deportivas. El no disponerlos los predispone al uso de otros espacios no adecuados, donde otros riesgos además del tráfico, tales como el juego clandestino, el alcohol y las drogas, además del inicio sexual precoz o forzado, se convierten en una realidad angustiante y con consecuencias trágicas. El acceso a armas de fuego, tanto para entretenerse o como parte de un juego “hombrías” como la “ruleta rusa” suele terminar mal. Otro juego, el de la asfixia auto-inducida o alentada por otro figura entre las formas que finalizan en muertes eventuales o suicidios.

Los objetivos de Municipios Saludables deberían difundirse y asegurar el acceso de los niños y jóvenes a lugares seguros para su recreación, formación cultural, artística y deportiva. Estos objetivos son coincidentes con los de nuestra SAP, “un niño sano en un mundo mejor” o quizás deberíamos proponer otro adecuado a los tiempos en que se desarrollan nuevos paradigmas como sería el de “el bien jugar para el bien vivir”.

Si bien todo momento en general es apropiado para jugar, con el tiempo también se aprenderá que **en algunos momentos y con algunos objetos no se juega**. Y ese aprendizaje, tiene el costo de requerir conductas adaptativas por ambos lados de la díada, cuidador – hijo.

Este aprendizaje “del límite” entre lo que se puede y lo que no, depende tanto de la maduración cognitiva adquirida como de las barreras físicas, que en forma pasiva lo alejan de elementos, equipos o estructuras edilicias riesgosas.

En comunidades más vulnerables, con gran violencia social, es muy valioso rescatar los juegos reglados por el valor cultural que conllevan, y porque estimulan precisamente una mejor o más segura convivencia.

Desde un punto de vista pragmático, en los pocos minutos que el pediatra dispone en la consulta para educar, orientar o brindar consejería, puede indagar con 3 pregunta básicas, las condiciones de seguridad que recibe un niño durante el tiempo en que el o los niños están jugando y nos referimos, especialmente a los más pequeños.

**Las 3 preguntas son:**

**1. ¿Quién cuida al o a los niños?**

El adulto cuidador tiene importantes funciones: supervisión, interacción, estímulo, mediación en caso de conflictos, puesta de límites, entre las principales.

La supervisión es un proceso activo y socializador, facilitando el modelo de ensayo acierto error, sin el cual carecemos de las bases de todo aprendizaje. No obstante, si el niño no juega por temor, o si las pequeñas o mínimas raspaduras o algún pequeño “chichón” se magnifican, se lo está privando de experiencias que con el tiempo conforman una de las formas de resiliencia o fortaleza psicológica ante las dificultades o contratiempos. Se la denomina Resiliencia Vacunal, porque al modo de vacuna, con cada caída o moretón que se supera, aprende a no dejarse vencer ante los desafíos crecientes que el desarrollo normal le induce.

Se debe reconocer que las falencias en la calidad de los cuidados pueden ser motivo de lesiones, al igual que de generar conductas desafiantes y riesgosas si se abusa de la palabra NO sin dar opciones más seguras de juego. Debemos insistir en que algún grado de riesgo normal, se debe enfrentar durante el juego y que en cierto modo, por las razones antes expuestas, son más saludables que los demasiado “seguros”.

La pregunta podría ser: ¿hasta qué punto o circunstancia un riesgo es aceptable?  Por ejemplo, ¿deslizarse por un tobogán o balancearse en un columpio? ¿Jugar fútbol y arriesgarse a recibir un pelotazo o una patada?; ¿Hacer artes marciales? ¿Trepar un árbol o montar asnos o equinos?

Ellen Sandseter, (psicóloga de la Universidad QueenMaud de Noruega) ha encontrado la importancia de que los niños enfrenten riesgos y se sobrepongan a los miedos en los patios de recreo, como  parte de su formación emocional saludable. Según esta autora los juegos con riesgos cumplen un efectivo rol en la terapia de la ansiedad, por su efecto anti-fóbico. Los peligros (algunas lesiones menores) se compensan con los beneficios de vencer el miedo y el desarrollo de un sentido de dominio del cuerpo y del espacio. Incluso hay estudios que muestran que estas lesiones se incrementaron luego de introducir excesivas medidas de seguridad.

Por otra parte quien juega fundamentalmente favorece la creatividad y responde a las demandas con respuestas acordes a las necesidades reales y no debería aceptar modelos de negociación que incluya agresiones ni excesivas crisis de ira o berrinches.

Las distracciones o la deficiente supervisión del juego pueden predisponer a lesiones o riesgos evitables. De suma importancia es ese activo control en las piletas o natatorios, en los trepadores y columpios o si se está cerca de fuentes de calor o escaleras sin protección.

Asimismo un supervisor eficiente debe tener conocimientos, aptitudes y habilidades en primeros auxilios: aprender a realizar la resucitación cardiopulmonar (RCP) y la maniobra de Heimlich en casos de sofocación; es importante que sepa qué hacer y qué no hacer ante un evento accidental. Tener a mano o a la vista los números telefónicos de un Centro Toxiclógico, del pediatra, del trabajo del padre y la madre y de sus celulares, de algún vecino o de algún familiar cercano y un botiquín con instrucciones para emergencias.

**2. ¿Dónde juega?**

El niño puede jugar con múltiples objetos que tenga a su alcance, siempre que no signifiquen un peligro para él. El concepto central de los cuidadores es pensar el hogar a partir de las necesidades de los niños y cada edad madurativa más que de la estética o confort de los adultos.

* **El hogar**

Para un bebé, un niño de entre 1 y 2 años o un niño en edad escolar, el hogar debería ser un ámbito seguro para explorar, pues, tocar, agarrar, trepar y explorar ayudan al desarrollo de sus potencialidades motrices, cognitivas, comunicativas y sociales.

Los juguetes u objetos que el niño desea, colocados a la vista y en lugares altos, pueden provocar caídas con lesiones de importancia, al intentar trepar sobre sillas, mesadas y muebles.

La cama matrimonial es usada como colchón elástico con los riesgos consiguientes; es frecuente causa de caídas en lactantes por lo que nunca deben dejarse solos dormidos o despiertos. Las cuchetas, por su mayor altura, presuponen un riesgo aún mayor.

El TV y las bibliotecas, son fuentes de atracción. Procurar su amuramiento al igual que las piletas de lavar ropa. Las ventanas sin protección pueden originar caídas de altura con muy severas lesiones, al igual que los balcones y terrazas. Los protectores, enrejados con barrotes de 10 m de separación, deben estar colocados a prueba de los niños pero de retiro fácil para un adulto ante incendios. Si se carece de estos protectores, no dejar sillas o mesitas de luz junto a las mismas.

Mesitas de luz, mesas, muebles en general deberían protegerse con almohadillado las esquinas.

Las escaleras con puertitas de seguridad auto bloqueantes y barrotes con separaciones de 10 cm. Los pisos serán preferentemente anti resbalantes y las alfombras están debidamente fijadas.

Los listones de la cuna deben tener una separación menor de 6 cm. Las piscinas deben estar circundadas con cerco de seguridad de 150 cm de altura y enrejado con puertas auto bloqueantes.

* **Áreas públicas de juego.**

La infraestructura de plazas, parques y espacios deportivos deben ser supervisados periódicamente y reparados o anulada su posibilidad de uso en estado precarizado. Las hamacas deberían tener asientos de goma. Las superficies donde asientan deben ser suaves para absorber el choque de las caídas: arena y virutas de madera; evitar los de baldosas o cemento compacto. Protegerlas del acceso de animales por la contaminación parasitaria y evitar mordeduras.

Siendo lugares adecuados para enseñar el manejo de la bicicleta, patines, patinetas, se instruirán normas de tránsito y la utilización del casco, coderas o rodilleras desde el primer día, recordando que las lesiones son muy comunes.

**3. ¿Con qué juega?**

Puede ser cualquier implemento de uso habitual, no desarmable en partes menores de 6 cm. Sin bordes filosos ni componentes tóxicos. Que permita su adaptación a la creatividad o ingenio del niño. Permitirle la búsqueda de opciones sin dirigir su inventiva. Las armas de “juguete”, han sido motivo de polémica; es preferible no fomentar su utilización.

Un fuerte incentivo para su compra es el deseo de los niños de acceder a los productos promocionados por la TV en programas llamados infantiles, pero que tienen fuerte impacto en su apetencia consumista, Se trata de un modelo que trasciende a toda la sociedad.

**Los más riesgosos:**

De acuerdo a la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés), en el 2010 se reportaron alrededor de 140,700 visitas a las salas de emergencias relacionadas con accidente de niños con juguetes.

*Algunas recomendaciones:*

Cuidado con las partes sueltas y pequeñas, así como las monedas, bolitas y otros artículos diminutos en niños menores de tres años. Partes desarmables de juguetes con un diámetro de 3 cm o menos son la principal causa de sofocación – ingestión en niños de 0 a 14 años. Evitar el acceso de los lactantes o deambuladores pequeños a caramelos, pasas de uva y otros frutos secos, semillas de girasol, zapallo, salchichas, así como también partes de juguetes, pilas, tuercas, rueditas, y especialmente medicamentos con aspecto de confites o golosinas.

Globos desinflados o rotos: desecharlos. Pinceles, lápices y material de pintura (verificar su toxicidad). Cargadores, baterías y adaptadores: peligros eléctricos y quemaduras.

Precaución con animales no domesticados o en forma inadecuada.

Juguetes perfumados contienen productos químicos que pueden resultar.

Patines y patinetas. Riesgo de caídas. Usar casco y protección para codos y rodillas, del tamaño apropiado.

Leer siempre las etiquetas para asegurarse de que el juguete es adecuado para la edad del niño.

Algunas pautas específicas para cada edad:

* **Para bebés, niños que ya caminan y niños en edad preescolar**

Tamaño: mayor de 3cm de diámetro y 6 centímetros de longitud, para evitar que se puedan tragar y queden atascados. Evite las bolitas, las monedas, las pelotas y los juegos con pelotas de un diámetro menor de 4,4 cm.

Los juguetes con baterías, que se cierren con tornillos, de manera que los niños no los puedan abrir. Las baterías, y los productos que contienen: los peligros son la asfixia, los sangrados internos y las quemaduras por productos químicos.

Comprobar la consistencia procurando sea irrompible y resistente a las mordidas. Sin bordes filosos o piezas pequeñas como ojos, ruedas o botones desprendibles. Lápices con puntas pequeñas que introducidos en la boca, al caerse el bebé, puedan dañar su garganta.

Cintas, hilos o cordones de más de 18 centímetros.

Animales domésticos: reconocer el período de sensibilización y educar en el buen trato hacia los mismos.

* **Para niños en edad escolar**

Las bicicletas, los monopatines, las patinetas y los patines de ruedas deben utilizarse siempre con cascos que cumplan con las normas de seguridad actuales y también se recomienda el uso guantes, muñequeras y rodilleras.

Los dardos y las flechas de juguete con puntas blandas o ventosas en los extremos; sin puntas duras. Enseñar que jamás deben apuntar a otra persona con un dardo, una flecha o una pistola.

**Juguetes seguros y aseguramiento posterior**

Después de adquiridos, es importante asegurarse de que los niños sepan cómo usarlos y supervisarlos mientras juegan. Al terminar cada juego enseñar a guardar los juguetes.

Revisar los juguetes constatando que no estén rotos y se puedan usar: Los de madera sin astillas.

Los rotos: repararlos o eliminarlos. Cubrir los que se dejan al aire libre cuando no estén en uso.

Los juguetes de plástico se pueden lavar. Los muñecos de peluche al igual que almohadas, mantas, ropa de cama blanda, pueden ser causa de sofocación. Se deben eliminar las bolsas o envases de los regalos

**Objetos peligrosos que no son juguetes.**  Es importante mantenerlos alejados de los siguientes peligros: Fuegos artificiales, fósforos, encendedores, tijeras afiladas. También los andadores que son motivo de caídas en escaleras y de facilitar el alcance de lugares y objetos riesgosos.

En escolares: la utilización de los teléfonos celulares e Internet han determinado la posibilidad de que sean víctimas del ciber-acoso o ciber-bullying y también de la ciber-pornografía y ciber-seducción.

**Consideraciones finales:**

***“El bien jugar para el buen vivir****”* implica un compromiso con el bienestar de los niños y niñas, con la idea de una infancia que rompa el no hablar o no ser escuchada, que goce del juego, del cuidado, de la protección y del amor de su entorno. Que les permita crecer y desarrollarse igualados en las posibilidades de pleno ejercicio de sus potencialidades y permanentemente esperanzados en que el hoy les pertenece al igual que el mañana.

**Bibliografía:**

* Winnicott  D.: “El concepto de individuo sano”. [http://psicoanalisis.org/winnicott](https://sn2prd0106.outlook.com/owa/redir.aspx?C=Rm30K-NcT0ewU-xw3NXdv5gh6KZEl88ImK3vtGsLKimnDQTVNtQe24YPe_JwuILPg_9q2Y_wcAA.&URL=http%3a%2f%2fpsicoanalisis.org%2fwinnicott%2f)
* Bleichmar E.: “La compleja unidad de la experiencia temprana en Manual de
Psicoterapia de la Relación Padres e Hijos”. Barcelona, Ed. Paidos Ibérica;
2005: 15-22
* Stern  D.: “Los interrogantes y su trasfondo Perspectivas y enfoques de la
infancia”. En “El mundo interpersonal del infante”. Buenos Aires, Ed. Paidos;
1985: 17 -29
* Rodulfo  R.: “Serie y Suplemento  en El psicoanálisis de nuevo”.  Buenos
Aires, Ed. Eudeba; 2004: 21 – 36
* Fornari Nora, Cullen Carlos, Busaniche Julio: "Aportes de la medicina, la psicología y la filosofía para pensar la salud de niños y adolescentes". Jornadas: La educación física dialoga con los pediatras. Abril 2002.
* Garaigordobil, M. :"Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad. Capítulo 1: Teorías del juego infantil.
* Ofele, María Regina: "Miradas Lúdicas", Editorial Dunken, Buenos Aires, 2004. Capítulo 1 y 2.
* Singer D. et al: “How play motivates and enhances children´s cognitive and social-emotional grow” Oxford University Press: 2006.
* Pellegrini A. et al: “Play in evolution and development”. Development Review 27 (2): 261-276, 2007.
* Pino Ángeles: “Los 10 juguetes más peligrosos del 2010”. Diario La Nación. 08/12/2010
* Romina Martoglio: “¿Por qué se aburren los niños?” Diario La Voz del Interior 25/07/2012
* “Juegos seguros, chicos miedosos”. Diario La Nación, 23/07/2011
* Fattet Ana y col: “Juegotecas en salud. Un dispositivo de APS”. Congreso Repensar la niñez del siglo XXI, Mendoza 2008.
* León Trahtemberg: “[Padres: juegos infantiles "riesgosos" pueden ser más sanos que los demasiado "seguros"](http://www.cne.gob.pe/index.php/Le%C3%B3n-Trahtemberg-Siederer/padres-juegos-infantiles-qriesgososq-pueden-ser-mas-sanos-que-los-demasiado-qsegurosq.html). Diario La Nación 16/08/2011