

# Por qué es tan importante el juego en la Infancia



Verónica Simón Donaire  
Terapeuta Ocupacional  
Directora de Clínica Tachín Tachán

La infancia es una de las etapas más importantes del ser humano. Durante ésta y a través del juego, aprendemos la mayoría de las habilidades que nos serán de gran utilidad en nuestro día a día.

El juego permite al niño desarrollar su inteligencia, creatividad, sociabilidad, afectividad, habilidad manual, lenguaje, motricidad y aprendizaje de las reglas de convivencia. Está considerado como una actividad básica en el desarrollo infantil, y un niño que no juega se está perdiendo multitud de oportunidades de aprendizaje; a través del juego los niños buscan, exploran, experimentan y descubren el mundo por sí mismos, siendo uno de los mayores instrumentos para la educación.

El juego no sólo es un derecho de los niños, sino que es además una actividad saludable y placentera. Jugar es una fuente inagotable de alegría, diversión, retos y satisfacción, y permite que el niño aprenda sobre su propio cuerpo y sus habilidades, y además facilita el desarrollo del lenguaje y aprende a relacionarse con los demás.

En el siglo en el que vivimos, rodeados de tecnologías, a veces olvidamos la importancia que tiene el movimiento en nuestro desarrollo físico, psicológico y social. Muchos niños se pasan horas y horas sentados frente un móvil, tablet o televisión; esto hace que cada vez sean más sedentarios, y que no se desarrollen correctamente. Si los niños no juegan, podríamos encontrarnos con dificultades más adelante como: problemas de aprendizaje que afectan en su rendimiento académico, problemas posturales, dificultades para relacionarse con los demás, pueden parecer torpes, y además todo esto podría hacer que el niño se frustre, tenga una mala conducta o que disminuya su autoestima, haciendo que sus niveles de estrés y ansiedad se eleven, sin ser necesario para su edad.

Por todos estos motivos, dejemos que los niños experimenten, que se suban y se bajen, que se ensucien, que salten, que corran, que se caigan, que griten, que lloren, que rueden en el césped, que salten en los charcos, y en definitiva, QUE JUEGUEN.

Podéis encontrar más información sobre la importancia del juego en las siguientes webs:

[www.diadeljuego.org](http://www.diadeljuego.org)

[www.crecerjugando.org](http://www.crecerjugando.org)

<http://www.aptus.com.ar/en-terapia-ocupacional-un-nino-que-no-juega-es-tan-grave-como-un-nino-que-rechaza-comer-o-dormir/>

El juego en el desarrollo infantil - Guía <http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448171519.pdf>

<http://www.facebook.com/clinicatachintachan>