

Menos juego libre, más depresión y ansiedad infantil

“Los expertos relacionan el aumento de psicopatologías en menores con la falta de autonomía para explorar y ejercer el autocontrol”

Si usted es de los que alza a su hijo para que suba a las barras de equilibrio o a un árbol, de los que le advierte constantemente que se va a caer del tobogán, o de los que interviene cuando discute con otros niños por un juguete o por quién ha ganado, sepa que le está haciendo un flaco favor, que está comprometiendo su desarrollo psicológico.

Cada vez son más los psicólogos, médicos y pedagogos que vinculan el declive del juego libre, espontáneo y sin supervisión de adultos con el aumento de las enfermedades mentales infantiles, en especial de la depresión y la ansiedad. ¿Por qué?

“Porque el decidir libremente con quién, dónde, cuándo y a qué jugar permite la adquisición de habilidades y destrezas, obliga a aceptar, negociar, pactar, tomar decisiones, resolver conflictos, ensayar, equivocarse, asumir riesgos, sobrepasar límites, y eso mejora la confianza y la resiliencia, es decir, la capacidad de sobreponerse de manera optimista a las adversidades”, responde Jaume Bantulà, director del grado en Actividad Física y Deporte en Blanquerna-URL y miembro del Observatorio del Juego Infantil.

“Decidir con quién, dónde, cuándo y a qué jugar obliga a negociar, pactar, tomar decisiones, asumir riesgos... Y eso mejora la confianza y la resiliencia”.

JAUME BANTULÀ Miembro del Observatorio del Juego Infantil.

Pero hoy padres y madres supervisan las actividades de los niños a escasa distancia y vigilan sus movimientos, sobreprotegiéndolos y privándolos de gran parte de esos aprendizajes. Y cuando no están bajo la mirada de los padres están bajo la supervisión de un maestro, un familiar o un monitor que dirige sus actividades, siempre controlado por un adulto que organiza y gestiona su ocio. El resultado es una notable falta de libertad para jugar y explorar por ellos mismos, para desarrollar intereses propios, para aprender a resolver sus problemas, cómo controlar su vida y, sobre todo, sus emociones.



“El juego es el instrumento que tienen los niños para interpretar la realidad, para entender cómo funciona la vida y para explicarlo todo, y si se pautan, codifican y vigilan mucho, si les decimos qué han de hacer en cada momento, se les quitan herramientas para que luego puedan inventar respuestas con sus propios recursos a las situaciones vitales que se le presenten”, cosa que tiene relación directa con la depresión y la ansiedad, explica José Ramón Ubieto, profesor de Psicología de la UOC.

“La mejor forma de arruinar el juego infantil es supervisar, halagar o intervenir”

PETER GRAY Psicólogo.

Más categórico se muestra, si cabe, el neuropsicólogo Álvaro Bilbao, autor de *El cerebro del niño explicado a los padres* (Plataforma Editorial): “No es que el juego influya en el desarrollo psicológico sino que es una necesidad psicológica; y cuando los padres nos entrometemos y les advertimos, cuando les decimos hasta cómo se tienen que sentir, se les quita confianza, y un niño con menos confianza se siente más inseguro, más vulnerable, y tiene más riesgo de caer en depresión”. Subraya que, por el contrario, los niños que juegan solos son más capaces de negociar, de resolver problemas prácticos y conflictos, se sienten más competentes para hacerlo, se saben capaces, y eso les proporciona confianza y redundancia en su autoestima. “Al niño que le llevamos siempre a actividades programadas, al que sobreprotegemos y alertamos continuamente de los riesgos, le damos un mensaje de que no confiamos en él, que hay que vigilarle, y eso afecta a la autoestima”, enfatiza Bilbao.

El psicólogo Peter Gray, dedicado a la investigación de las formas en las cuales los niños aprenden de forma natural y en el valor del juego, sostiene en sus artículos que la mejor forma de arruinar el juego infantil es “supervisar, halagar, intervenir”. Gray ha documentado y descrito una conexión causal entre el declive del juego libre y el aumento de patologías psicológicas en los jóvenes estadounidenses durante las últimas décadas. “En ausencia de juego libre con iguales, los niños no pueden adquirir las habilidades sociales y emocionales que son esenciales para una vida y un desarrollo psicológico sanos”, argumenta.

“Si de niños siempre dependen de los maestros o de sus padres, en la vida adulta van a tener problemas para resolver sus dificultades porque no los tendrán a mano”, coincide Katia Hueso, cofundadora de *Grupo de Juego en la Naturaleza Saltamontes*, la primera escuela infantil al aire libre que se creó en España, y autora de *Somos Naturaleza. Un viaje a nuestra esencia* (Plataforma Editorial).



Hueso explica que cuando los niños tienen libertad a la hora de jugar, el juego en sí dura poco porque pasan la mayor parte del tiempo pensándolo, consensuando qué van a hacer, con qué y cómo, de modo que trabajan la creatividad, la imaginación y la fantasía además de las habilidades sociales.

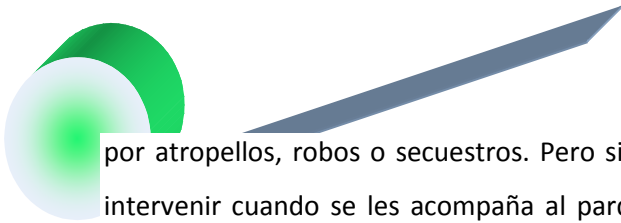
Causas diversas: “La superprotección de los padres, la vida en las ciudades, el urbanismo, los horarios laborales y las políticas infantiles limitan que los niños jueguen solos en la calle”

Y remarca que si además de jugar con libertad lo hacen al aire libre, la combinación resulta aún más poderosa y beneficiosa para su salud mental, porque tienen más espacio, más materiales con los que jugar, aparecen más imprevistos a los que adaptarse y mayor sensación de libertad y serenidad. “Si el niño sale a jugar al campo y lo encuentra encharcado tendrá que jugar con el charco y no con el suelo, y eso significa gestionar los cambios, adaptarse y hacer cintura, que son cosas que vienen muy bien en la vida adulta para sobrellevar las cuestiones que no podemos controlar”, ejemplifica Hueso.

Pero el declive del juego libre no es sólo consecuencia de la superprotección de los padres. La tendencia a vivir en ciudades o grandes núcleos urbanos, el aumento del tráfico, los hábitos de vida, los extensos horarios laborales e incluso el tipo de urbanismo y las políticas infantiles desarrolladas durante décadas también han limitado el juego infantil. En las ciudades, los niños y sus juegos han desaparecido de las calles; fuera de los parques infantiles y las zonas de recreo, molestan. “Y a menudo esos espacios de juego público se caracterizan por su seguridad pero no invitan al juego espontáneo y creativo, y en ellos padres y madres supervisan las actividades a escasa distancia”, apunta Bantulà.

A este respecto, Petra M. Pérez –catedrática emérita de Teoría y Antropología de la Educación de la Universidad de Valencia– enfatiza que “cuando jugabas en la calle libremente con otros niños y niñas aprendías de forma natural a superar la frustración sin derivarla en agresividad –por ejemplo cuando corrías poco y no te querían para jugar al rescate–, a dilatar la gratificación –no podías saltar a la comba hasta que te tocaba–, a relacionarte con otros sin que se plieguen a tus caprichos, a autocontrolarte y a asumir las consecuencia de lo que haces o decides”.

Por ventajas que tenga el juego sin supervisión al aire libre hoy resulta inimaginable dejar que los niños salgan solos a la calle para jugar con amigos. Las ciudades no son demasiado amables, es difícil encontrar lugares donde los niños puedan apartarse y explorar tranquilos y sin que los padres teman



por atropellos, robos o secuestros. Pero sin descuidarlos, se les puede dejar “solos” por la vía de no intervenir cuando se les acompaña al parque o a la plaza. “Es importante que desde pequeñitos no interrumpamos el juego de los niños, dejarles a su aire, no interferir cuando interaccionan con otros bebés en el arenero ni ayudarles a trepar al tobogán... Hay que darles espacio y tiempo, quedarnos fuera del recinto y no intervenir en sus disputas salvo que haya agresiones físicas o abuso porque el conflicto se plantee con un niño mucho más mayor”, explica Álvaro Bilbao.

La seguridad: “Se les puede dejar “solos” por la vía de apartarse y no intervenir cuando se les acompaña al parque o a la plaza”

Katia Hueso cree que la intervención de los padres cuando acompañan a los niños al parque debe limitarse a dar pautas del tipo “de esta plaza no puedes salir” o “de aquel árbol no puedes pasar porque no te veo”, y dentro de esos márgenes ofrecerles juego libre, confiar en ellos, “porque cuando les das confianza suelen respetar los límites”. Añade que cuando se les permite manejarse solos, los niños adquieren mayor capacidad para valorar el riesgo. “El niño al que se aúpa al tobogán no sabe valorar sus posibilidades, pero el que lo hace por sí mismo sí sabe de qué es capaz, así que se mete en menos líos”, comenta .

Bilbao explica que hay estudios que constatan que en los parques de aventura donde hay elementos peligrosos (cuerdas, botellas, serruchos, clavos...) y los adultos tienen vetada la entrada hay menos accidentes que en los parques convencionales donde los padres están constantemente diciendo “cuidado con eso” o “no te subas ahí”.

Hueso subraya que cuando los adultos dejan espacio y no intervienen dan al niño no solo la oportunidad de explorar jugando, sino también de aburrirse, de frustrarse, de examinar sus ideas o de alejarse a un rincón para estar solo, “cosas muy importantes para la salud mental”. A modo de ejemplo comenta que si un niño quiere subirse a un árbol y no lo consigue, es mejor acompañarle en la frustración que empujarle para que suba. “Si le subes, su satisfacción será muy efímera; en cambio si le acompañas en la frustración y le dejas gestionar la impaciencia, la satisfacción que sentirá al subir a la tercera intentona sí que la recordará y le servirá en el futuro”, dice.

Extraído de “La Vanguardia” Actualizado a 27/08/2018.