

## ¿Por qué jugar con mi hijo?

Por: Psic. Raúl Domínguez Rodríguez  
Psicoterapeuta

Una de las actividades que más caracteriza a los niños es el juego. El juego es tan indispensable para su desarrollo psicológico como lo es la comida para su desarrollo físico. A través del juego el niño aprende infinidad de valores y recursos como por ejemplo: compartir, ceder, respetar turnos, defender sus derechos, competir, tolerar la frustración, sentirse aceptado, hacer amigos, ser humilde en la victoria, perder con dignidad, manejar el enojo, conocer su cuerpo, elevar su autoestima, conservar amigos, ser creativo, respetar límites, practicar la solución de conflictos, tener iniciativa, autocontrol, lealtad, reciprocidad, gratitud, modales, buenos hábitos, respetar el pensamiento del otro, controlar la impulsividad, administrar sus recursos, valorar el tiempo de ocio, dar y recibir cariño, concentrarse, mantener un objetivo, perseverancia, sentirse valioso, relajación, ahorrar, persistir o rendirse honorablemente, comunicarse, escuchar al otro, perdonar, tomar riesgos, agilidad mental, desarrollo de la fuerza física, estrategia. No en todos los juegos se fomenta con la misma intensidad los anteriores recursos. Por ejemplo, en el “dominó”, principalmente se trabaja la estrategia, el razonamiento, el respeto de los turnos y la tolerancia a la frustración. Por otra parte, jugando a “la casita”, podemos fomentar el respeto a los demás, valores familiares, la convivencia, y el “dar y recibir”. Jugando fútbol desarrollamos el trabajo en equipo, el desarrollo de habilidades físicas, la tolerancia a la frustración y la disciplina, entre otros.

Desde hace muchos años los psicólogos reconocen que el juego tiene un poderoso impacto en la conducta y los sentimientos de los niños. Por lo anterior, es que la estrategia más recurrida para el trabajo psicológico con los pequeños involucra jugar.

Para algunos papás jugar representa un esfuerzo extra. A menudo los adultos ya no queremos o más bien, hemos perdido el gusto por jugar. Para reencontrarse con el gusto por el juego se recomienda que te dejes guiar por tu hijo y en la medida que te vayas metiendo al juego verás que será más divertido. Relájate, tírate al piso, quítate los zapatos y reencuentra al niño que todos tenemos dentro. Cuando somos adultos no dejamos de ser niños, se nos suman responsabilidades y compromisos que nos hacen olvidar lo divertido que era jugar.