

## Padres, no sean sobreprotectores

**El juego 'arriesgado' podría ofrecer beneficios a los niños  
Menos supervisión en el tiempo libre ayuda al desarrollo social, y los niños hacen más ejercicio.**

Los niños podrían beneficiarse, física y socialmente, de que se les permita jugar con menos vigilancia de papá y mamá, encuentra una nueva revisión de las investigaciones.

Antes, los padres mandaban a sus hijos a jugar al aire libre con la instrucción de "volver a la hora de la cena". Pero los tiempos han cambiado, y las preocupaciones sobre la seguridad de los niños (ya sea de que se lesionen o de que un desconocido les haga daño) han conducido a que los niños tengan más actividades estructuradas y menos "juegos libres".



Pero las precauciones se pueden exagerar, dicen los expertos.

**La nueva revisión encontró que cuando se permite a los niños que jueguen de formas que conlleven cierta sensación de "riesgo", como subirse a los árboles o explorar el vecindario, esto parece beneficiar a su desarrollo.**

**El estudio también halló que esos niños hacían más actividad física que los niños cuyos juegos eran menos aventureros.**

**"Eso tiene sentido. Los niños que están al aire libre con más frecuencia simplemente son más activos de forma natural",** comentó la investigadora líder, Mariana Brussoni, profesora asistente de la Facultad de Salud de la Población y Pública de la Universidad de Columbia Británica en Vancouver, Canadá.

**Pero además de los beneficios físicos, un juego más aventurero puede ayudar a los niños a dar pasos importantes en su desarrollo social,** planteó Brussoni.

**Cuando no hay un adulto a cargo, explicó, "los niños aprenden a negociar entre sí, a**

***Llevarse bien, y a hacer sus propias reglas".***

***Incluso las actividades "rudas", como la lucha libre o jugar a pelear, podrían ayudar a los niños a llevarse bien, encontró la revisión. Como mínimo, no parecen convertir a los niños en abusadores.***

Según Brussoni, eso no es sorprendente. ***"Jugar de forma ruda es distinto de pelear o acosar", aseguró. "No se trata de que un niño intente dominar a otro. Hay una negociación. Uno ajusta la conducta y la fuerza a las del otro niño".***

La revisión, que aparece en una edición reciente en línea de la revista *International Journal of Environmental Research and Public Health*, incluyó a 21 estudios ya publicados sobre unos 50,000 niños de ocho países distintos y que observaba diferentes tipos de juego "arriesgado". Los niños de esos estudios tenían de 7 a 15 años de edad.

En esencia, dijo Brussoni, ***"se trata del tipo de juego que todos recordamos de la niñez: subir a árboles, ir rápido en la bici, explorar el vecindario sin una supervisión adulta directa".***

***En general, la revisión encontró que ese juego libre no ponía a los niños en ningún peligro en particular. Un estudio encontró que el riesgo de lesiones que ameriten una atención médica era más bajo durante los juegos libres de los niños, en comparación con los deportes.***

Una psiquiatra infantil que no participó en la investigación se mostró de acuerdo en que el juego libre es esencial para los niños.

***"Hay muchas investigaciones buenas que muestran el valor del 'juego no interrumpido'",*** comentó Rebecca Berry, del Centro de Estudios Infantiles del Centro Médico Langone de la NYU, en la ciudad de Nueva York.

***"No interrumpido" significa que los padres dejan que sus hijos se ensucien, trepen por los aparatos del parque, o salgan ellos mismos de un problema menor, sin intentar intervenir de manera inmediata.***

Los niños necesitan actividades que no estén dirigidas por un adulto para aprender de verdad, según Berry. ***"El juego con el grupo paritario es muy importante", dijo. "Así es como los niños aprenden a tomar turnos y averiguan que no siempre pueden ser los primeros. Aprenden a manejar sus emociones y afrontar las decepciones".***

Si los adultos siempre dirigen el juego y les dan reglas a los niños, los niños podrían comenzar a depender de esa "fuente externa", en lugar de obtener confianza en sí mismos, advirtió Berry.

**Por supuesto, los padres deben asegurarse de que sus hijos estén en un ambiente seguro,** señalaron tanto Berry como Brussoni. **Si los padres viven en un vecindario urbano, o uno suburbano sin aceras o con tráfico pesado, quizá no puedan dejar que sus hijos anden sueltos.**

Pero los padres podrían relajarse un poco cuando, por ejemplo, lleven a sus hijos al parque.

"Con frecuencia uno oye a padres en el parque decir 'No, ¡bájate! No, ¡es demasiado alto!'", comentó Brussoni. "Pero es importante dar a los niños espacio para explorar y tomar decisiones, y aprender a resolver problemas".

**Pero cada niño es distinto, y los padres deben tomar en cuenta la "competencia" de sus hijos",** planteó Berry. **Si el niño toma riesgos de forma natural, anotó, quizá necesite una monitorización y una orientación adicionales sobre cómo mantenerse seguro.**

**Pero si los padres nunca permiten a sus hijos arriesgarse a caerse, herirse una rodilla o que le ofendan, podrían estar dando algunos mensajes negativos,** explicó Berry.

**Algunos niños, dijo, podrían aprender a interpretar todo lo que desconozcan como un peligro, y a dudar de su capacidad de afrontar los desafíos. Esto es particularmente preocupante cuando un niño tiene ya un temperamento ansioso por naturaleza,** dijo Berry.

Brussoni planteó otro punto: los niños simplemente necesitan descansos de que les den instrucciones.

"Como adultos, ¿no necesitamos algo de tiempo durante el día en que nadie nos diga qué hacer?", preguntó Brussoni. "¿Por qué sería distinto para los niños?".

---

#### FUENTES:

Mariana Brussoni, Ph.D., assistant professor, School of Population & Public Health, University of British Columbia, Vancouver, Canada;

Rebecca Berry, Ph.D., M.P.H., clinical assistant professor, child and adolescent psychiatry,

Child Study Center, NYU Langone Medical Center, New York City; June 8, 2015, International Journal of Environmental Research and Public Health

<http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=87200&uid=508461&fuente=inews>

Ver más:

<http://www.alaya.es/2014/06/17/juegos-arriesgados-por-que-los-ninos-los-aman-y-los-necesitan/>

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)