



# PETITS RECORDATORIS PER A GRANS BENEFICIS

## DEDICAR TEMPS ALS NENS PERQUÈ JUGUIN: BÀSIC PER AL SEU DESENVOLUPAMENT

Font: [Academia Americana de Pediatría](#)

**El joc és tan important pel desenvolupament dels infants, que ha estat reconegut per l'Alt Comissionat de les Nacions Unides per als Drets Humans, com un dret de cada nen.**

Aquest dret de naixement, sovint es veu truncat per pràctiques d'explotació i treball infantil, violència de guerres i recursos limitats en nens que viuen en la pobresa. Tanmateix, **fins i tot els nens que tenen la sort de tenir abundants recursos disponibles i que viuen en pau relativa, a vegades tampoc reben els beneficis del joc.** Molts d'aquests nens s'estan criant amb un estil de vida cada cop més estressant que pot limitar els beneficis protectors que obtindrien amb el joc infantil.

### La naturalesa del joc

**El joc és part del nostre patrimoni evolutiu,** és fonamental per a la salut i ens ofereix oportunitats per practicar i perfeccionar les habilitats necessàries per viure en un món complex.

Tot i que el joc està present en un ampli ventall d'espècies dins del regne animal, el joc social és més destacat en animals amb un neocòrtex gran. El joc proporciona a l'animal i als humans, habilitats que els ajudaran en la supervivència i la reproducció. L'acumulació de nous coneixements es basa en l'aprenentatge previ, però l'adquisició de noves habilitats es veu facilitada per interaccions socials i sovint lúdiques.

### Els beneficis del joc

[El joc no és un acte frívol.](#) S'ha demostrat que **el joc té efectes directes i indirectes sobre l'estructura i el funcionament del cervell.** El joc provoca canvis a nivell molecular (epigenètic), cel·lular (connectivitat neuronal) i conductual (habilitats de funcionament socioemocional i executiu) que promouen l'aprenentatge i el comportament adaptatiu i / o pro social.

**El joc permet als infants utilitzar la seva creativitat mentre desenvolupen la seva imaginació, destresa, força física, capacitat cognitiva i emocional.** És a través del joc que els nens d'una edat primerenca interactuen entre ells i amb el món que els envolta. Jugar permet als nens crear i explorar un món que encara no dominen. L'aprenentatge primerenc i el joc són fonamentalment activitats socials i afavoreixen el desenvolupament del llenguatge i el pensament. **També els permet desenvolupar habilitats socials i emocionals,** i s'ha demostrat que els nens que juguen amb joguines, actuen com a científics i aprenen buscant i escoltant el que els envolta.

No obstant això, les instruccions explícites limiten la creativitat del nen, pel que **hauríem de deixar que els nens aprenguin a través de l'observació, en comptes de la memorització passiva o la instrucció directa.** El joc no dirigit permet als nens aprendre a treballar en grup, compartir, negociar, resoldre conflictes i aprendre habilitats d'autogestió. Els permet practicar habilitats de decisió, moure's al seu propi ritme, descobrir les seves pròpies àrees d'interès i, en definitiva, participar plenament en les passions que els estimulen.

### Pares que juguen amb els seus fills

És fonamental que els pares tinguin l'oportunitat d'apropar-se al món dels seus fills. **Jugar amb ells és una ocasió única per comunicar-se amb els infants d'una manera diferent,** en un espai nou, que permet als pares oferir orientacions de manera suau i més estimulants. Els nens menys verbals també poden expressar les seves opinions, experiències i fins i tot frustracions a

través del joc, permetent que els pares tinguin l'oportunitat d'obtenir una major comprensió dels seus fills.

### **El joc com a millora del rendiment acadèmic dels nens**

S'ha demostrat que **el joc ajuda als nens a ajustar-se a la configuració de l'escola i fins i tot a millorar la preparació dels aprenentatges, els comportaments d'aprenentatge i les habilitats de resolució de problemes**. El joc millora l'estructura i la funció del cervell i promou la funció executiva (és a dir, el procés d'aprenentatge, en lloc del contingut), que ens permeten perseguir els objectius i ignorar les distraccions.

Alguns estudis assenyalen que les societats cada cop exigeixen més innovació i menys imitació, més creativitat i menys conformitat. Pel que les demandes del món actual requereixen que els mètodes d'ensenyament dels dos últims segles, com la memorització, siguin substituïts per innovació, aplicació i transferència.

### **Els papers dels pediatres**

Segons l'Acadèmia Americana de Pediatria, **els metges haurien de prescriure temps de joc per als nens petits**. En un moment en què cada cop hi ha més pressió per afegir més components didàctics en l'educació dels infants, en detriment de l'aprenentatge lúdic, els pediatres poden tenir un paper important en emfatitzar el paper d'un currículum equilibrat, que inclogui l'aprenentatge lúdic per a la promoció d'un desenvolupament infantil sa.

**Els beneficis per a la salut del joc són molts**. Aquells jocs que impliquen activitat física, no només promouen un pes saludable, sinó que també poden millorar l'eficàcia dels sistemes immunològic, endocrí i cardiovascular. El joc disminueix l'estrès, el cansament, la lesió, la depressió, i augmenta el grau de moviment, l'agilitat, la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

Els nens presten més atenció a les lliçons de classe després del joc lliure durant l'esbarjo, que no pas després dels programes d'educació física, que són més estructurats. A més, s'ha suggerit que fomentar el joc lliure pot ser una manera d'augmentar els nivells d'activitat física en nens, una estratègia important per a la resolució de problemes com l'obesitat.

### **Categories de joc**

Hi ha diferents tipus de joc, que poden estructurar-se segons la seva seqüència de desenvolupament:

- **Joc d'objectes:** aquest tipus de joc es produeix quan un infant explora un objecte i aprèn les seves propietats. El joc d'objectes progressa des d'exploracions sensorials i motores primerenques, fins i tot l'ús de la boca, fins a l'ús d'objectes simbòlics (per exemple, quan un nen utilitza un plàtan com a telèfon) per a la comunicació, el llenguatge i el pensament abstracte.
- **Joc físic:** el desenvolupament de les habilitats motores en la infància és essencial per promoure un estil de vida actiu. Aprendre a cooperar i negociar promou les habilitats socials crítiques. A més, el joc físic no dirigit, permet als nens prendre riscos en un entorn relativament segur, que afavoreix l'adquisició d'habilitats necessàries per a la comunicació, la negociació i l'equilibri emocional, i fomenta el desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- **Joc a l'aire lliure:** el joc a l'aire lliure ofereix l'oportunitat de millorar les habilitats d'integració sensorial. En aquest cas, l'estona d'esbarjo a l'escola es converteix en una part essencial de la infància. No és d'estranyar que els països que ofereixen més esbarjo als nens petits mostren un major èxit acadèmic entre els nens a mesura que maduren.
- **Joc simbòlic:** aquest tipus de joc es produeix quan els nens experimenten amb diferents rols socials de manera no literal. Jugar amb altres nens els permet negociar "les regles" i aprendre a cooperar.

**En definitiva, el joc és fonamental per al desenvolupament dels infants, i facilita la progressió des de la dependència a la independència, i des de la regulació parental fins a l'autoregulació.**