

PONERLE EL CUERPO AL JUEGO

Material para trabajar en las familias

Jugar en movimiento

Todos los chicos y chicas tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural de su comunidad. Somos los adultos quienes tenemos un importante rol, para que ese derecho sea realidad.

Un niño que juega es un niño que crece saludable. El juego es una de las actividades más importantes porque es esencial para el desarrollo físico y psicológico, la educación, la comunicación y la apropiación de valores, como la solidaridad. El jugar estimula el encuentro con el mundo exterior y también consigo mismo, ya que los niños y niñas se ponen en contacto con emociones propias y de otros. Así jugar permite aprender, relacionarse, tomar decisiones. Además, estimula la creatividad, el talento, la imaginación. Por eso, los chicos necesitan estar activos para crecer y conocer el mundo jugando. Es una herramienta ideal de motivación, para buscar, explorar, descubrir y sorprenderse.

Por ello, los adultos debemos propiciar espacios de juego en la casa, en la escuela, en la plaza, en todos los recorridos que hacen los chicos; disponer de tiempos, juguetes y compañeros de juego; aprender a proponer y compartir distintos tipos de juegos; a jugar sólo por jugar.

En el marco del "Compromiso con la Vida Activa y la Nutrición Saludable" de la Política de Sustentabilidad, desde Grupo Arcor y Fundación Arcor, les acercamos el presente material, esperando que se constituya en una herramienta que aporte una mirada distinta sobre el juego y su importancia en la vida de los niños y niñas. Y partir de éste disfrutemos en familia momentos para compartir, para descubrirnos, para imaginar, para soñar, para aprender y para explorar posibilidades.

Ponerle el cuerpo al juego

La recreación es parte esencial para el progreso afectivo, físico, intelectual y social de la niñez. El encuentro con otros niños, y encontrarse con un mundo lúdico, es responsabilidad de los adultos que guiarán a los más chicos en el mágico camino a la diversión.

En la era de la inmediatez, en la que tan sólo un click sobre pantalla nos abre la posibilidad de resolver casi todas las necesidades, resulta indispensable recuperar el sentido del juego en la niñez, con cuestiones tan antiguas como elementales: remontar un barrilete, navegar un barco de papel, recrear mundos imaginarios o trepar los juegos de las plazas.

El juego es una constante en la vida de los niños. Cualquier encuentro ocasional alcanza para que se inicie un proceso de reconocimiento del otro en busca de complicidad.

Los niños buscan aproximarse, cruzan miradas, se pasan corriendo muy cerca, para manifestar que están dispuestos a hacer algo juntos.

Es suficiente que alguno de ellos se arriesgue y que otro acepte la invitación a crear para pasarla bien, para divertirse, y comience a surgir el clima lúdico.

Por eso es necesario que los niños salgan de casa a encontrarse con otros niños. Volver al viejo hábito de pasar a buscar al vecino para ir a la plaza, visitar amigos y familiares que tienen niños de la edad, frecuentar un centro vecinal o el club del barrio.

Es cierto que para empezar a jugar se necesita de lugares atractivos, desafiantes, que favorezcan el encuentro con otros y alimenten las ganas de moverse, pero también es preciso que para que todos tengan acceso, esos escenarios tendrían que ser públicos. Los lugares al aire libre son ideales para contener el júbilo y la energía propias de los más chicos, y es fundamental que se encuentren en buenas condiciones. Debidamente iluminados, limpios, equipados y atractivos para que amparen la seguridad de los niños y sus juegos.

Se abre así un mundo mágico sin límites, donde los chicos se lanzan a la propuesta de tener todo por crear, con reglas propias que involucran la disposición de roles, palabras y acciones que los alcanza sólo a ellos.

Se juega jugando, poniéndole el cuerpo al juego, el juego gana cuerpo.

Y es en estos espacios públicos, como la escuela, el club, la ludoteca o la placita donde los niños tienen derecho a vivenciar juegos de distinta naturaleza. Juegos de competencia, de construcción, de representación, de vértigo, de azar, juegos populares, tradicionales, cooperativos, motores y también que implican poco movimiento, individuales y colectivos, con o sin juguetes, virtuales o corporales.

El cuerpo al servicio del juego

Desarrollando recreaciones diferentes, los niños aprenden a poner su cuerpo al servicio

Derecho de niño, deber de adulto

Es necesario reconocer cuáles son los compromisos que debemos asumir como adultos para saber cómo acompañar y contener mejor a los más chicos en el mágico camino a la diversión.

- Dedicarles tiempo a nuestros niños para enseñarles a jugar juegos populares con otros.
- Revisar los tipos de juegos que se ponen a su disposición.
- Contar con sitios debidamente iluminados, limpios, equipados y atractivos que amparen su seguridad.
- Propiciar y proteger los momentos, escenarios y elementos para la diversión.
- Los juegos también pueden significar un peligro sin supervisión de un adulto. Es necesario involucrarse y compartir con ellos.

Reconocer la importancia del juego en los niños, proteger y propiciar esos momentos, escenarios y elementos para la diversión es obligación de todos.

Entendiendo además que así les brindamos un factor esencial para su equilibrio y autorrealización.

de lo lúdico adaptándolo a las posibilidades de movimiento de todos, cambiar, agregar o quitar algunas reglas, amoldarlo a las necesidades del grupo.

Jugando distintos juegos, los niños van descubriendo sus propias habilidades y limitaciones para moverse.

Sin embargo, este mundo maravilloso puede volverse una trampa si carece de la supervisión de un adulto. Además, es necesario involucrarse y compartir este espacio.

La compañía de un adulto

Los más grandes tenemos la obligación de revisar los tipos de juegos que se ponen a disposición de los niños, asegurarnos de variar la oferta, mostrar nuevas alternativas, dedicándoles tiempo para enseñarles a jugar juegos populares con otros, a construir un barrilete y remontarlo juntos, a hacer bailar el trompo, contornear la soga, a cantar con ellos canciones que acompañan los movimientos, patear una pelota juntos.

Los adultos tenemos la responsabilidad de jugar con nuestros niños, de agudizar la sensibilidad y de enseñar a descubrir las consecuencias que las acciones personales tienen en los compañeros de juego.

Como adultos no podemos olvidar que son nuestras preocupaciones y acciones concretas las que hacen posible que el juego acontezca entre los niños. Iniciativas, proyectos, propuestas, ideas, pensadas, aprobadas e implementadas por los mayores renuevan el sentido de expresiones lúdicas populares y tradicionales de la comunidad, y favorecen su transmisión intergeneracional.



Jugar por jugar

Muchas veces los adultos suelen buscar juegos para los niños con fines más específicos, como los educativos, o el deporte como competencia, olvidando que el derecho al juego significa hacerlo de un modo lúdico, es decir, sólo para divertirse.

Con mucha frecuencia, los niños son invitados por los adultos a participar de tareas que no son para disfrutar jugando, sino para ejercitar, reforzar alguna habilidad, o a juegos a los que se les imprime la búsqueda de resultado que impacta en la vida cotidiana (suele ocurrir con los deportes o en los juegos de mesa). Así la naturaleza cooperativa y colectiva del juego queda a un lado, si entendemos el juego como un momento donde los participantes deciden tomarse lo que se hace y dice como si fuera un juego.

Es decir, los niños tienen derecho a desarrollar distintos tipos de juego con la única intención de disfrutarlo, de ir al encuentro de momentos emocionantes, de divertirse con otros niños, creando y jugando sólo por jugar.



Papás y mamás compañeros y cómplices del juego

Los niños irrumpen en un mundo sorprendente con cada juego, con un poco de imaginación y un par de elementos pueden construir castillos en el aire, ser parte de odiseas galácticas o príncipes y princesas con fuertes y corceles propios.

Sin embargo, el ingreso al espacio lúdico se engrandece si cuenta con el acompañamiento de los padres y madres y la transmisión del verdadero sentido de cada elección.

“Hay juegos que nunca pasan de moda”, decimos, y nos sorprendemos tirados en el piso jugando con nuestros hijos a la par. Y es la tarea de explicarles que ganar no es lo importante, que compartir nos engrandece, lo que nos permite deleitarnos con ese destello en sus ojos propio de cuando se aprende. Es allí cuando nos sentimos superhéroes, capitanes de barcos y domadores de leones a la vez.

De allí surge la importancia de la transmisión generacional sobre el sentido y significado de los juegos populares y tradicionales, de jugar como se hacía antes.

Para saber en qué medida los adultos que comparten tiempo con los niños enseñan el modo lúdico de jugar juegos populares, les brindamos un test. La propuesta es que papás, mamás e hijos contesten las mismas preguntas y vean si coinciden o no en las respuestas. En la tabla se pueden fijar cuáles son las opciones más acertadas para jugar de un modo divertido.

1) La parte más emocionante de la mancha es:

- a) Cuando el que la lleva persigue a uno que no consigue alcanzar.
- b) Cuando todos están alerta y cambia rápido el que la lleva.
- c) Cuando el que la lleva persigue a muchos y no toca a ninguno.

2) Piedra-papel-tijera sirve para:

- a) Ganarle al otro.
- b) Para nada.
- c) Resolver cómo empezar a jugar.

3) Estamos jugando a los ladrones y los policías, y se está poniendo aburrido porque los ladrones no se animan a salir de casa:

- a) Decimos que no vale perrito guardián y sí vale chicle.
- b) Decimos que no vale casa.
- c) Decimos que no jugamos más y nos sentamos.

4) Jugar con la play o la wii:

- a) No es jugar.
- b) Puede resultar divertido pero no lo inventás.
- c) Es una costumbre de nuestros pueblos originarios.

Jugar en casa

Cuando llueve, hace demasiado frío o calor, son oportunidades ideales para jugar en casa y desarrollar al máximo el ingenio. Aquí algunos consejos para pasarla genial.

Es cierto que lo ideal es que los niños jueguen al aire libre y ejerciten mientras se divierten, pero hay días en que el juego en casa se vuelve una buena opción, sobre todo en épocas de lluvia o temperaturas extremas.

La sala de juegos, el dormitorio, la cocina o el patio se convierten para los más chicos en lugares magníficos para crear mundos nuevos. Tirando una sábana sobre una mesa, o escritorio, aparece una casita o choza. Los accesorios no tardan en hacer aparición: bebotas, muñecas, carritos, comida y pinturitas; carros, autitos, camiones, pelotas; bombos, guitarras, maracas o sonajeros, de a poco llenan el lugar. Lo infantil se apropia de la casa. Gritos, risas, corridas explosivas, cosas que se caen, ruido, se vuelven una constante. Todo sirve, se vacían los canastos con juguetes, los cajones se abren, hay juguetes desarmados y desparramados. Este suele ser el escenario hogareño cuando los chicos juegan en casa.

Los adultos pueden intervenir al dejarlos invitar a un amiguito a casa, ayudarles a montar escenarios de juego, ayudarlos a acomodar lo que ya no se usa, alentarlos a ser ordenados, ofrecerles juguetes tradicionales y enseñarles a jugar juegos populares como saltar la soga o hacer bailar el trompo.



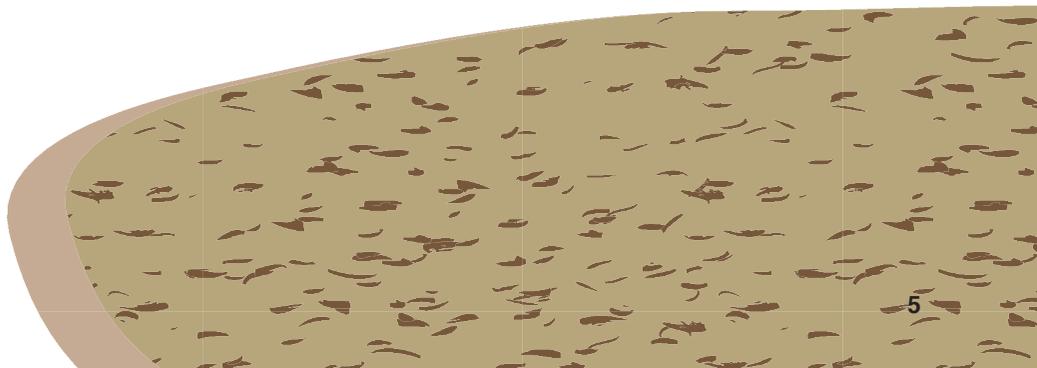
Consejos útiles

Para jugar en casa y evitar que en pocos minutos lo que era un cálido hogar se transforme en un caos, la casa debe estar preparada, los adultos deben estar dispuestos, los niños deben tener en claro qué se puede hacer y que no, y en dónde. Para ello, los adultos a cargo deberán haber charlado y acordado con sus hijos las posibilidades y límites a la hora de jugar en casa. Explicarles por qué no puede hacer algunas cosas.

Los adultos deberán olvidarse un poco del orden y la pulcritud para considerar que la casa se construye para ser usada, vivida, aprovechada, y los chicos también deben sentirla suya. Difícilmente los niños olviden los juegos que jugaban en casa, los juegos prohibidos, las reacciones de los adultos frente a sus creaciones. La casa, el hogar, la familia, los permisos y límites, impactan fuertemente en el desarrollo y configuración de la subjetividad del niño.



El juego tiene la mágica potencia de hacerse presente en el equilibrio. En el desorden total no es posible jugar. En el orden absoluto, tampoco. Los adultos somos los encargados de equilibrar las condiciones para que el juego aparezca, y jugar sea posible.

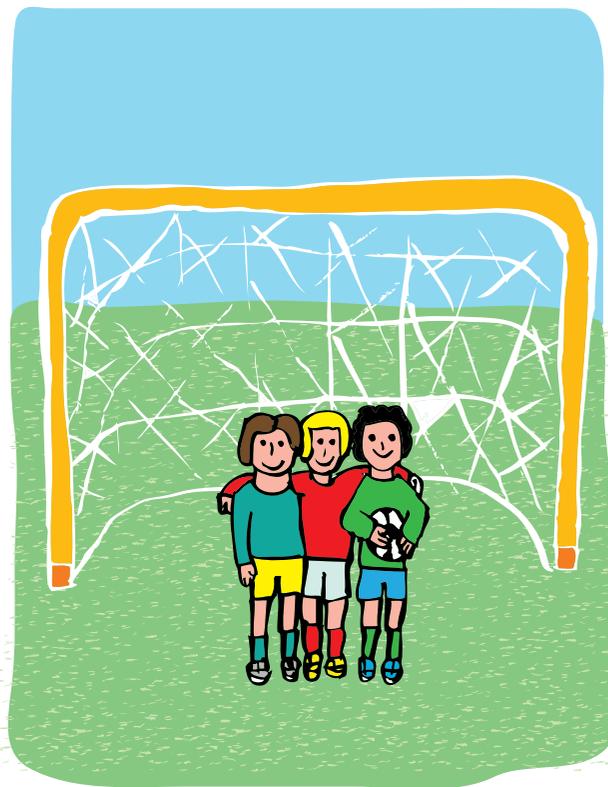


Qué deben hacer los adultos

Si bien es cierto que hay que darles libertad a los niños para que desarrollen sus juegos, también es necesaria la mano del adulto guiando, acompañando y proponiendo.

El rol del adulto en el juego dentro de casa es de gran importancia, para invitarlos a interrumpir por un ratito la dinámica para lavarse las manos, merendar, aprovechar el descanso para ordenar un poco, guardar los juguetes que ya no se usan, pintar, dibujar, jugar con masa, o cocinar. El tomar distancia del escenario de juego, ayuda a renovar las pilas y volver a crear otros nuevos.

El adulto es necesario en ese lugar para mediar cuando se escuchan desencuentros, desentendidos, o alguien no se siente bien. Debe ayudarlos a resolver la situación problemática, a usar los juguetes de un modo no convencional, guardar el juguete de discordia, convalidarlos con otro, ponerse a jugar con ellos.



Test del buen jugador

Hay muchas maneras de jugar, y no todos los niños eligen hacerlo de la misma forma. Aquí proponemos un test para saber qué tipo de jugadores son y algunas pautas para mejorar el juego en equipo. Hay que marcar la frase que describe lo que los niños harían en esa situación, sumar los puntos y leer la tabla de resultados.

1) Te regalaron muchos juguetes para tu cumpleaños:

- a) Los guardás para que no se rompan.
 - b) Invitas a tus amigos a explorarlos juntos.
 - c) Jugás con ellos hasta que los dominás y después invitás a un amigo.
-

2) Recién te levantas de la siesta:

- a) Salís corriendo a la plaza sin pedir permiso.
 - b) Te enojás con tu mamá.
 - c) Tomás la merienda, pasas a buscar a tu vecino y se van a la plaza a jugar.
-

3) Recibiste amigos en casa y usaron muchos juguetes:

- a) Guardás cada juguete en su lugar para encontrarlo rápido cuando quieras usarlo de nuevo.
 - b) Dejas los juguetes tirados.
 - c) Guardás rápido los juguetes en cualquier lugar.
-

4) Si te invitan a jugar un juego que no conocés:

- a) Jugás pero todo el tiempo decís que está malísimo.
 - b) No jugás para no equivocarte.
 - c) Jugás e intentás descubrir cuál es la parte más divertida.
-

5) Estás jugando con la compu y tu hermano quiere que le enseñes a jugar:

- a) Habilitás dos jugadores y te movés despacio mientras le explicás hasta que aprenda.
 - b) Le pedís que no moleste.
 - c) Lo invitás a que te mire como jugás para que aprenda.
-

	1	2	3	4	5
A	2	5	10	2	10
B	10	2	5	5	2
C	5	10	2	10	5

Resultados

1 a 16 puntos | Tenés que revisar tu modo de jugar. Te aconsejamos tener más en cuenta a tus compañeros y escucharlos. Recordá que todos los que participan la tienen que pasar genial.

17 a 33 puntos | Tené cuidado de no estropear el juego por querer hacer todo rápido. Dale tiempo a tus compañeros para que se animen a probar, y cuando se equivocan alentalos a seguir.

34 a 50 puntos | Seguí jugando los juegos que te enseñen. Seguí incluyendo a otros chicos en tus juegos, ellos siempre tendrán algo interesante para enseñarte.

Juegos virtuales, ¿herramienta didáctica?

La TV o computadora pueden usarse con fines educativos, pero mientras entretienen, generan aislamiento y dependencia. La importancia de la supervisión de los adultos.

Pocos padres pueden soportar el desafío de un niño aburrido deambulando por la casa. Con frecuencia, terminarán por prenderle la tele o la computadora, aunque sea por algunos minutos, que puede prolongarse en horas.

Los juegos virtuales los sumergen en un mundo que los aísla, atrapa y entretiene. De aquí surge la pregunta, ¿hacemos bien en dejar jugar a los niños juegos virtuales?, ¿cuáles son los beneficios y las desventajas de navegar en un mundo donde se imponen reglas y en el que el niño acata órdenes sin posibilidad de acordar pautas?

El uso de nuevas tecnologías, ponen al alcance del usuario un universo de información, lo conectan rápidamente a todo el mundo, convirtiendo a los juegos virtuales y las redes interactivas en una posibilidad y una amenaza a la vez. Por eso es necesaria siempre la supervisión de un adulto.

Es cierto también que algunos de estos juegos ayudan a desarrollar habilidades y conocimientos, como los juegos educativos, pero siempre se trata de seguir reglas cerradas preestablecidas por quien programa el juego y es aquí donde el juego pierde la magia.

El juego virtual siempre impone reglas que el niño debe acatar. Se pierde así una condición fundamental del juego: que las pautas son acordadas y negociadas por los jugadores.

Mantener la capacidad creativa

La rigidez del formato del juego virtual, encorseta las decisiones de los jugadores. La virtualidad elimina una condición propia y básica del juego, en donde las reglas son acordadas y negociadas por los jugadores.

Y es que los juegos virtuales inmovilizan o empujan a los niños a asumir una postura de sumisión frente a un celular, por ejemplo, y ni que hablar de los efectos que causan sobre la salud, como los que exigen la vista,

dañan la postura corporal, o activan el sistema cardio respiratorio.

Aún en los casos en los que obligan a poner el cuerpo en movimiento, estos siempre son como lo determina el juego que eligen. En este sentido, aun cuando despierte, estimule o refuerce habilidades y conocimientos el juego virtual enfrasca a los niños, los sumerge en una burbuja donde las coordenadas tiempo y espacio se desdibujan, donde los saberes culturales y juegos tradicionales no tienen cabida.



Jugar en la ciudad

En la plaza es donde el niño se reconoce libremente en otro niño, allí se aprende a compartir, allí se empieza a tener idea de lo que significa el ser colectivo.

Cuando los niños juegan desarrollan su creatividad, su imaginación los lleva por el camino para adaptarse a los diferentes ambientes, incluso a las variaciones de esos contextos, allí es cuando ensayan el hábito de comunicarse. Es entonces cuando aprenden a estar y compartir con los otros.

Por eso es indispensable que salgan de la casa para jugar, buscar un compañero, un vecino. De este modo se rompe con la tendencia del aislamiento, con la quietud que propone el televisor o la computadora, el hábito de la play, o la soledad de estar con el celular.

Si las condiciones lo permiten, el adulto que cuida de esos niños debe acompañarlos en la aventura del juego. Porque sin dudas el hecho de poder salir de la casa, ir a una plaza, a un parque, a un espacio al aire libre favorece el encuentro con otros chicos. Es allí donde surge el juego colectivo.

Cuando los niños juegan, aprenden no sólo sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea y los contiene, sino también van descubriendo sus potencialidades y debilidades. Allí se mezclan las sensaciones, las emociones, empiezan a decidir, sobre todo a relacionarse con otros niños.

En ese intercambio se invitan a jugar y se identifican, se muestran tal como son para comenzar una valoración sobre sí mismos y sobre el otro.

Lo hacen acercándose, corriendo y gritando, mirando con exageración un juguete para mostrarlo. El niño mueve ese juguete

con sus habilidades, levanta su voz y de ese modo muestra las diferentes estrategias de acercamiento. De ese modo puede entrar en el radio de atención de otro niño.

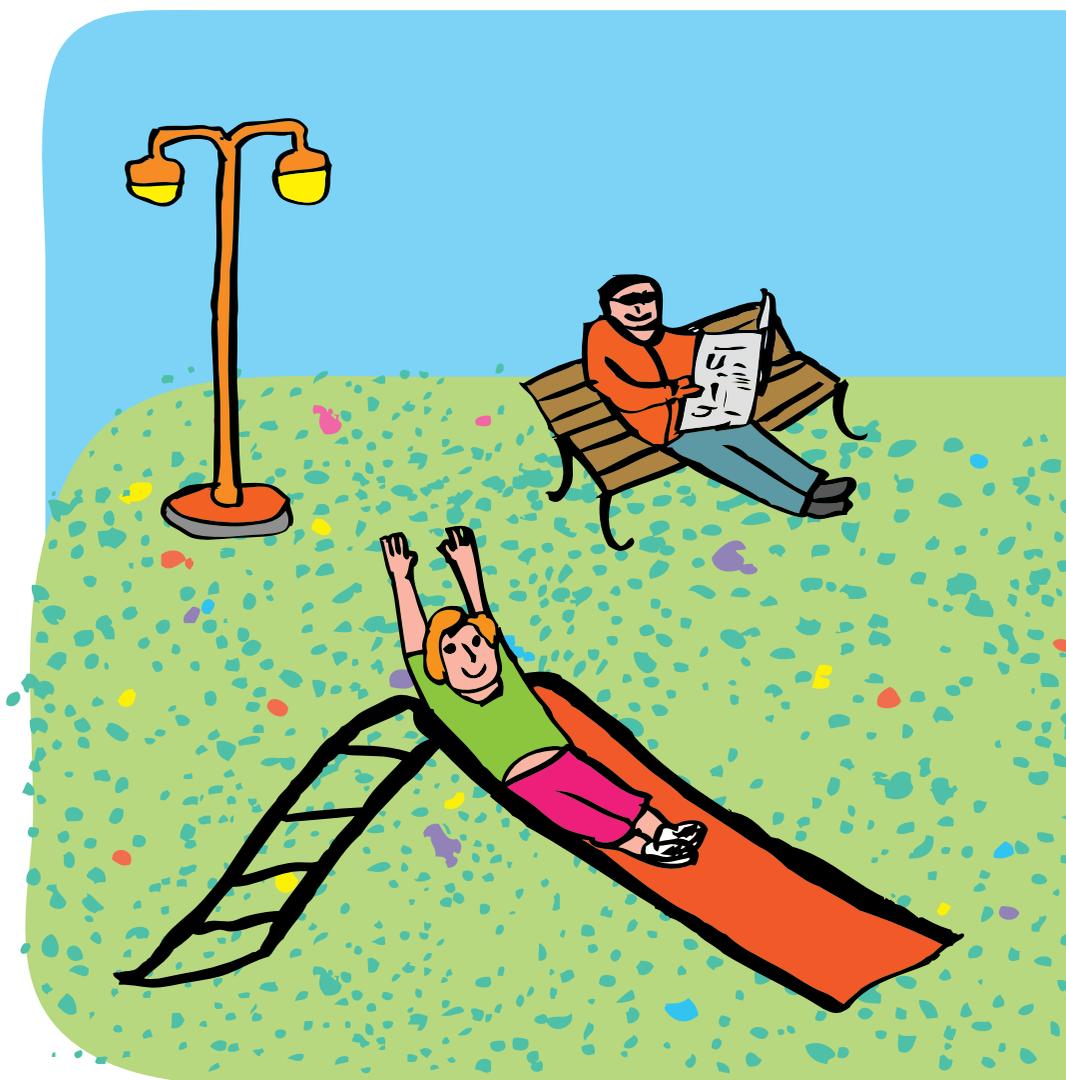
Así se van contagiando las ganas de compartir el juego, la alegría de estar juntos. El hecho de invitar a otro a participar de su juego es un aprendizaje hacia la identificación.

Juego compartido

Se puede subir a un tobogán o mecerse en una hamaca, ingresar a un pelotero o hacer piruetas en la arena, para todo es neces-

sario que haya otro niño aprendiendo y compartiendo estas acciones, conociendo, trepando o arrojándose por el deslizador.

La plaza es un lugar abierto, público, amplio y espacioso dentro de un barrio o poblado cuyo principal objetivo es favorecer las actividades recreativas de la comunidad. En la plaza la gente suele caminar, sentarse a contemplar, leer un libro, charlar, jugar, sentarse en el pasto. Y es en esos espacios que descomprimen la rigidez del cemento donde se puede conectar con la naturaleza. Allí está la diferencia con los lugares de



RESPONSABILIDAD SOCIAL

La sociedad debe responsabilizarse con el cuidado de las plazas. Ellas son los espacios de los niños para jugar, identificarse y aprender a compartir.

paso: la plaza o el parque son lugares públicos diseñados para encontrarse y disfrutar con otros.

La plaza se prepara

Es fundamental que los chicos puedan disfrutar de plazas seguras, con buena iluminación, con cestos para residuos que alienten una educación ambiental, con asientos cómodos que inviten a sentarse. Y más completo resulta ese espacio si brinda juegos seguros para ser utilizados por todos, esto implica hamacas reforzadas, calesitas, tableros incrus-

tados en mesas fijas y varios juegos al mismo tiempo como las hamacas comunitarias.

La plaza debe ser también un lugar al que los niños deberían poder llegar sin riesgos. Por eso es imprescindible la compañía o supervisión de un adulto.

Vale destacar el rol de las sociedades y su compromiso para resguardar el derecho al juego de los chicos. La actitud de los automovilistas frente a la espera de un niño para cruzar la calle, los límites de velocidad en zonas visitadas por ellos, son algunas consideraciones básicas para resguardarlos.

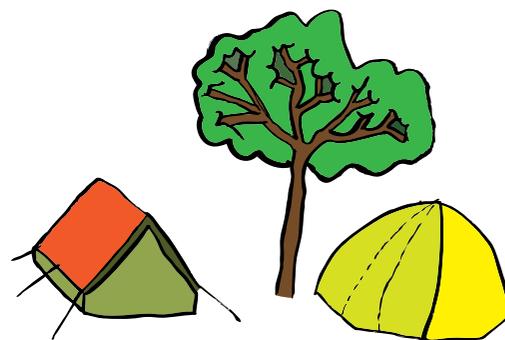


ESTADÍA

Durante la estadía en la plaza se mezclan las sensaciones, las emociones, los niños empiezan a decidir, sobre todo a relacionarse con otros niños.



Acampamos en el patio de casa



Ese espacio en el que entramos y salimos tantas veces, esta vez necesita de un fogón, de linternas, cuentos y sorpresas para pasar la noche segura y divertida en casa pero afuera. Un plan ideal para hacer en familia es a la vez una oportunidad ideal para transmitir pautas y valores.

A veces, la rutina diaria hace más difícil pensar en planes originales y que salgan de lo habitual.

Y en eso por fortuna los niños se diferencian de los adultos, porque ellos utilizan la sorpresa y el desafío para montar un juego.

Esa sorpresa propia de la niñez se logra haciendo o diciendo algo que trasciende lo esperado y si los adultos asumimos el compromiso de propiciar situaciones de juego con los chicos, entonces tendremos que pensar cómo y con qué sorprenderlos hoy.

Una buena herramienta es proponer juegos distintos a los cotidianos, como organizar un acantonamiento en el patio de la casa.

Pocas cosas en el mundo despiertan tanto interés en un niño como la idea de hacer un campamento en el jardín, la aventura de dormir fuera de casa, o armar un mundo propio dentro de la carpa, les ofrece una independencia extraordinaria. Seguramente ese programa será un gran estímulo para la creatividad de los niños.

Planear el acampe ideal

Ahora bien, hay una serie de recomendaciones a tener en cuenta para que ese campamento sea el soñado y nada quede librado al azar.

En primer lugar hay que definir quiénes serán los invitados, preparar los elementos, armar la carpa, buscar las provisiones para la cena al aire libre, preparar las actividades para el fogón, dormir escuchando los grillos.

Al parecer se trata de cosas sencillas pero que pueden significar una gran experiencia para ponerse en contacto con la naturaleza y aprender cosas simples pero importantes como establecer reglas de convivencia, turnos para realizar actividades, entre otras.

Claro que para un campamento exitoso se necesita de la ayuda de al menos un adulto con tiempo, conocimientos básicos y fundamentalmente con ganas.

A no olvidarse de nada

El principal elemento será la carpa con todas sus piezas: lonas básicas, estructura de soporte, cobertores, estacas y tirantes. Sumaremos una escoba para barrer el territorio de armado, un plástico que sirva de aislante entre el piso y el suelo de la carpa, una pala para hacer canaletas por donde circule el agua en caso de lluvia, una linterna, una colchoneta y una bolsa de dormir.

Ya tenemos la carpa o iglú, una hora antes del anochecer invitamos al armado. Es el momento de asignar tareas sencillas a los niños para que se sientan útiles y disfruten. Con nuestra guía ellos nos alcanzarán las estacas, acomodarán los tirantes, reforzarán las canaletas y hasta podrán cebar mates.

En tanto también podemos cocinar pururú o praliné o algo para compartir en el fogón.

Una vez armada la carpa o iglú, se puede asignar a los chicos la responsabilidad de preparar el interior acomodando las colchonetas, las bolsas de dormir, buscar un lugar a las linternas.

Este es un buen momento para transmitir pautas como que no se debe entrar a la carpa con zapatillas, pedir a los participantes del acampe que coloquen en el ingreso una alfombra o trapo de piso que sirva para poner el calzado, ponerse repelente. También se recomienda tener prevista la corrida hasta la casa en caso de lluvia copiosa, miedo o algún imprevisto, sin que nada de esto se sienta como un fracaso.

El acampe es un buen momento para transmitir pautas como mantener el orden de los espacios, establecer normas de convivencia, respetar el turno del otro, tener horarios establecidos para cada actividad o apreciar la naturaleza.

La hora de la cena y la diversión

La carpa ya está armada y los niños disfrutan de este nuevo refugio en el patio de casa, mientras los adultos encienden el fuego para degustar unos ricos choripanes o hamburguesas, se arma una mesa de camping o se limpia la que siempre está a mano en el patio. Podemos proponer a los chicos una ronda de chistes, canciones, trabalenguas, historias para contar y hasta sketches para después de cenar.

Ya hemos cenado y mientras comemos alguna fruta, miramos la carpa armada y empezamos con el encuentro. Respetando la naturaleza, si sabemos prender un fuego controlado se inicia el fogón, sino improvisamos asientos en el piso, colocamos una luz en el centro y nos sentamos en ronda.

El adulto será el organizador de las actividades y el presentador. Cada niño invitará al resto a participar de distintas actividades, por ejemplo, contar chistes, repetir trabalenguas, narrar una historia de terror a la luz de la linterna, jugar juegos sencillos de manos, acostarse en el piso a mirar las es-

trellas, ubicar las constelaciones, buscar bichitos con la linterna, jugar a las cartas.

Después vendrán los buenos sueños, llega la hora de dormir, pero antes habrá que pasar por el baño y luego al regresar a la carpa o iglú se apagarán las linternas.

Y lo más importante: en todo ese tiempo de campamento en el patio no habrá televisor encendido, ni computadora, ni el celular, ni la play. Porque cuando vamos de campamento sólo cuenta el cuerpo, los compañeros y la naturaleza.

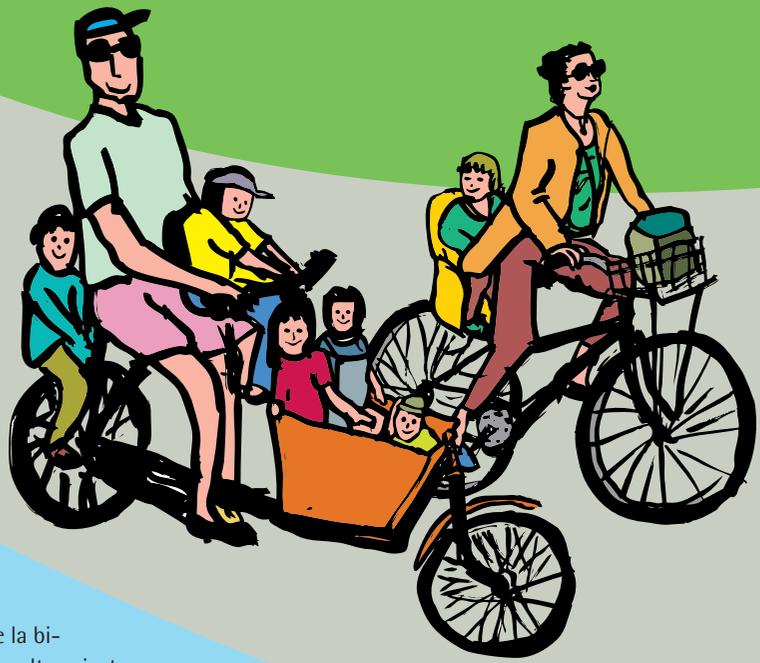


Qué llevar en la mochila para explorar la naturaleza

- 1) Botellita con agua o cantimplora.
- 2) Un sobrecito de azúcar.
- 3) Repelente.
- 4) Protector solar.
- 5) Gorra.
- 6) Pañuelos descartables.
- 7) Alcohol en gel o jabón pequeño.



A bicicletear en familia



Andar en bicicleta es una actividad recreativa que puede convertirse en un gran plan familiar. Es una buena alternativa para aquellos grupos que buscan constantemente nuevas formas de conectarse emocionalmente y de disfrutar del tiempo juntos.

Una bicicleteada puede ser una buena opción a la hora de hacer algo divertido y juntos.

Antes de salir, es necesario asegurarse de que las gomas de las ruedas de la bicicleta tengan aire y que los frenos funcionen bien. Que el asiento tenga la altura justa, vestirse con ropa de color llamativo para que te vean fácilmente.

Es recomendable además preparar un itinerario de paseo. Elegí calles poco transitadas, preferentemente zonas arboladas, con espacios verdes para que el paseo te recree. Prestá atención a las puertas de los autos, pueden abrirlas y golpearte.

Asegurate de tomar el aire por la nariz. Los pelitos tienen la función de filtrar y calentar el aire que te oxigena. Si está muy frío y tomás aire por la boca probablemente te duela la garganta.

Al regresar a casa, después de un día en familia, es hora de un buen baño y de descansar.

Consejos para un día perfecto

Para que sea un programa perfecto, es necesario que los niños se involucren en la programación, armado y desarrollo del campamento. No es lo mismo para ellos llegar a una carpa donde está todo listo, que formar parte y ser protagonistas de la aventura. Pero por sobre todas las cosas debemos dejar que disfruten del programa como niños que son, que corran, jueguen, exploren, se ensucien, escarben juntos en la tierra, examinen rocas.

Planear una caminata

Ya salió el sol y es un nuevo día. Podemos proponer disfrutar de una salida grupal, como una caminata, que además de ser un hábito saludable, constituye en un momento especial para escuchar y sentir el propio cuerpo, y para charlar con los compañeros de paseo.

Para aprovechar la excursión es necesario tener en cuenta una serie de tips, como contar con un calzado cómodo, llevar medias para evitar ampollas y una mochila liviana pero preparada.

Lo más importante: en todo ese tiempo al aire libre no habrá televisor encendido, ni computadora, ni el celular, ni la play. Porque sólo cuenta el cuerpo, los compañeros y la naturaleza.



Un día al aire libre, diversión asegurada

Una visita al campo, jugar con barro, sentir el viento en la cara, son buenas opciones para hacer algo distinto. El juego se enriquece con nuevas experiencias.

Visitar diferentes espacios, disfrutar del aire libre, del viento, el sol, sentir las gotas de lluvia en la cara, el olor fresco del pasto recién cortado, propone un mundo nuevo para salir de la rutina diaria.

Organizar una salida a un club de verano donde hay árboles, pasto, barro; programar la visita a una localidad cercana para pasar el día, buscar y conocer un río, un lago o una cascada, preparar la canasta para ir de picnic al campo, son buenas oportunidades para vivenciar distintas sensaciones, buenas opciones para hacer algo distinto, para recrear las oportunidades para jugar.

Y es allí, en lugares novedosos que salgan de lo cotidiano, donde el juego aparece para acompañar las sensaciones y sentimientos de libertad, de actuar, de hacer, de estar y compartir con el otro, de encontrar, abandonar y volver a descubrir, de estar, en definitiva, consigo mismo, con los otros y con el mundo.

El juego moviliza la creación, lo que inspira el juego es la posibilidad de emocionarse, de disfrutar de la experiencia y la promesa latente de que algo bueno va a pasar. En esa mágica expectativa es donde cuerpo y alma se unen en componentes para que lo sensorial y emocional se vinculen con el juego; lo habilitan, lo desencadenan, lo alimentan y enriquecen. De aquí que sea necesario generar las condiciones para que los niños experimenten diferentes sensaciones y emociones.

Y cuando de sensaciones y emociones se trata, el cuerpo tiene la palabra. El cuerpo configura identidad, habilita la percepción.

Contemplar un paisaje, sentarse en una piedra, en el césped y cerrar los ojos para sentir el viento, el sol, la llovizna en la cara, son experiencias transformadoras que marcan un antes y un después, que dejan huella para cualquiera que lo experimente. Para poder disfrutar de esas experiencias que requieren entrar en contacto con la naturaleza,

se vuelve necesario alejarse de la ciudad, salir del aturdimiento que generan el cemento, la velocidad y las obligaciones cotidianas.

Además, salir de la ciudad nos ayuda a encontrar momentos para escuchar el silencio, para disponer de mucho espacio, maravillar la vista prestando atención a la naturaleza, mirar con detenimiento una flor, ubicar las constelaciones de estrellas, reconocer los sonidos que identifican distintos insectos y animales.

También permite que los adultos puedan ingresar al mundo de los niños con más facilidad, olvidándose de los roles establecidos por la rutina del hogar.

Como ya lo hemos dicho quien pone el cuerpo al juego, crea una apariencia, monta una ficción con lógica propia que se desarrolla en paralelo a la vida cotidiana con la sola intención de disfrutar.

La sensación que nos da el juego es una experiencia intransferible que excede toda manifestación que pueda hacerse de ella. Sin embargo, y aún en la imposibilidad de tener la misma sensación que el otro, puesto que nunca podré saber si la alegría que siento yo es igual a la que siente mi amigo, sí nos es posible entendernos.

Sabemos que hay sensaciones personales, pero los buenos momentos en la mayoría de los casos son compartidos con el mismo entusiasmo.

El hecho de sentir la misma turbulencia interna que los moviliza a jugar, los niños que participan de un juego, se comunican, pueden percibir el mismo grado de conmoción interna emocional que el otro.



Sentir frío, calor, miedo, seguridad, vergüenza o cosquillas son posibilidades que se viven corporalmente y que se desenlazan a partir de la percepción de ciertos indicios o estímulos.

Construcción de juguetes

Los juguetes son una de las primeras aproximaciones del niño al mundo que lo rodea. Descubrir cómo usarlos y participar en el proceso de su construcción les permite imprimirles su propia huella.

Cualquier elemento puede ser un juguete. Un par de ollas pueden transformarse en el mejor equipo de percusión, dos sillas y unas cuerdas se convierten rápidamente en un carruaje con corceles extraordinarios. La imaginación cuando se es chico no tiene límites y es ese mundo de fantasía interno el que aflora en cada juego.

Un sinfín de materiales puede convertirse en juguete si el usuario así lo decide. Algunos didácticos como los lápices, sonajeros, de encastre, otros de uso convencional hojas de diario, tarros, tapers, escobas, en fin, todo lo que rodea al niño puede ser utilizado para jugar.

Si bien todo sirve a la hora de divertirse, hay algunos elementos que fueron diseñados especialmente para ello, y además cada uno fue pensado para favorecer el desarrollo en las distintas etapas de crecimiento del niño.

Y es que el criterio transversal que prima para denominar juguete a un objeto es el hecho de haber sido diseñado para jugar. Hay algunos más rígidos que habilitan un solo modo de usarlos, son éstos objetos acabados que dejan poco margen para crear. Es el caso de los juguetes sonoros, desde trenes, autitos, hasta guitarras y frutas que tienen teclas que activan sonidos.

Otros juguetes más flexibles impulsan el desenlace de procesos creativos. Invitan a ser explorados, se lo suele poner a prueba, invitan a descubrir sus potencialidades, el niño indaga qué hace y qué no hace, para qué sirve, para qué lo puede usar ahora.

También están los juguetes que han existido siempre como la soga, las piedritas para la payana, el elástico, las pistas para autitos, las bolitas o canicas, la pelota de medias, el balero, el aro para hula-hula. Estos, considerados como juegos tradicionales, forman parte de la niñez de la mayoría de los adultos que intentan transmitir a sus hijos que es posible jugar con elementos simples, que dejen lugar a la creación propia.

Un juguete ofrece múltiples oportunidades, pero el fin principal y básico es el de ser una herramienta para el esparcimiento y la diversión.

Es frecuente que los objetos que nos rodean como ollas, tapers, cucharas, telas, suelen ser más atractivos como juguetes para los niños que los auténticos y más elaborados. Y es que estos les permiten desarrollar la observación, diferenciar texturas y dominar distintos materiales.

Taller de juguetes

No hay nada como jugar con algo que construimos con nuestras manos. Construir los juguetes abre un mundo de posibilidades y ayuda en el desarrollo de cada etapa infantil. Para ello es de gran utilidad tener siempre a mano cartones, sogas, plasticola, telas, maderas, papeles, que puedan dar lugar a sus propias creaciones. Depende de la edad del niño, la construcción de juguetes favorece el desarrollo de los movimientos, a la prensión, a la asociación, a la resolución de problemas. Pero lo más importante es que los elementos de construcción permiten hacer volar la imaginación y moldear los elementos que tienen a mano para ponerles su propia huella, algo que los juguetes del mercado nunca podrán ofrecerles.



Elementos que no pueden faltar en la casa de un niño:

Un libro de cuentos, sábanas viejas, pelotas, fotos familiares, lápices de colores, cajas, una alfombra o frazada vieja para tirarse al piso, figuritas o cartas, maderas, entre otros.

EN PERSPECTIVA | Tres reconocidos grupos de músicos para chicos, nos comparten su perspectiva sobre el juego y el jugar.

ABRIENDO RONDAS

“El niño cuando juega se transforma y transforma ese mundo que lo rodea”

Abriendo Rondas es un grupo muy joven: tiene, apenas, seis años de vida. Sin embargo, alienta desde su música que los niños aprendan, se diviertan, y, sobre todo, encuentren un espacio desde donde vincularse con el juego y el arte. Las artistas que lo integran –Andrea Lelli, Ana Seguí, Carolina Vaca Narvaja, Mariel Glökner, Lucia Monqaut y Mariana Berrotarán– desarrollan distintos espectáculos musicales y teatrales para los más chiquitos, *La ronda redonda* o *Apapachaditos... un arrullo de juegos*, donde combinan rimas, cuentos, colores y canciones.

—¿Cómo caracterizan, desde Abriendo Rondas, al juego?

—Consideramos el juego como un tiempo que propicia momentos de encuentro, búsqueda, exploración, conocimiento, momentos individuales, colectivos, de comunicación, expresión y creación. Un lenguaje que el niño reconoce y que a lo largo de su vida lo acompañará para descubrir el mundo. Una de las actividades más antiguas del hombre, manifestación presente dentro de una cultura, patrimonio que se despliega en el colorido musical, gestual, literario de un país, donde es posible reconocer la presencia protagónica de los lenguajes artísticos.

—¿Qué implica el juego como un derecho?

—El juego es un derecho de la infancia establecido y reconocido, que posibilita un tiempo para todos, incluye, transforma, genera vínculos de confianza y respeto hacia el otro, reconociendo las diferencias. El juego es un camino que habilita a recorrer las posibilidades de los lenguajes del arte, un aspecto que venimos desarrollando como Agrupación desde nuestros inicios.

CARACACHUMBA

“Cuando nosotros nos divertimos jugando, es seguro que saldrá una obra divertida para compartir con los chicos”



—¿Por qué consideran que se trata de una actividad fundamental para el crecimiento de los chicos?

—Pensamos que jugar es una actividad fundamental y necesaria para los niños, porque se constituyen a través del juego. Se trata de su forma de vincularse con el mundo que lo rodea, su modo de explorar, conocer, recorrer y enriquecerse paulatinamente para su crecimiento, el desarrollo de sus habilidades o destrezas, sus posibilidades expresivas y comunicativas, al estímulo de su imaginación, al conocimiento sobre sí mismo y al vínculo con los demás. De esta manera el niño cuando juega se transforma y transforma ese mundo que lo rodea.

—¿Por qué?

—Al jugar, los niños socializan con otros niños, en esta práctica compartida incorporan valores y costumbres, propios del contexto en el viven, generan sentido de pertenencia reafirmando el desarrollo de la identidad, tanto individual como colectiva. Al jugar, los niños se comprometen, toman una posición activa, imaginan, inventan, crean, conocen y actúan explorando con todos sus sentidos.

Los ritmos del Río de La Plata: candombe, murga, milongas y tantos. Esos son los que despliega –desde hace más de veinte años– el grupo de música Caracachumba en todos sus discos y sus espectáculos: *Se me lengua la traba*, *Faltaba más*, *Chumban los parches*, *Revuelta la tuerca*, *Me río de la plata*. Sus integrantes, Silvio Cattaneo, Pablo Moral, Silvina Sauber, Javier Estrin, Julieta Carrera y Florencia Steinhardt, tienen bien claro a qué juegan y por eso lo cuentan con detalle.

—¿Qué es el juego para Caracachumba?

—El juego para nosotros implica, a través de diferentes situaciones de humor, que pensamos a partir de instrumentos musicales, el inventar historias con títeres o interactuando con los músicos o con el público. En general, cuando armamos nuestros espectáculos, tiramos muchas ideas y empezamos a jugar con ellas. Cuando nosotros nos divertimos jugando, es seguro que saldrá un número gracioso y divertido para compartir con los chicos.

—¿De qué modo vinculan el juego con los derechos del niño? ¿Cómo podemos incidir en estos los adultos?

En el campo educativo: promoviendo en la currícula la creación de materias obligatorias que contemplen el juego como elemento central. Y desde ese lugar determinar los niveles educativos a los cuales estará dirigido, los programas, los recursos y materiales, las diferentes disciplinas que puedan incluirse, y todo lo que sea necesario para instalar “El juego” como algo muy serio en la educación de los niños.



EN PERSPECTIVA



LOS MUSIQUEROS "El juego atraviesa todo nuestro espectáculo"

"Caracolito", "Madame", "Jota de Panaderas" o "El tren" son las canciones que suelen cantar, muy a menudo, Los Musiqueros en sus espectáculos. Se trata de un grupo de artistas –Julio Calvo, Teresa Usandivaras y Pablo Spiller– que trabaja, desde hace más de veinticinco años, una trama de juegos, desafíos, interacción y experimentación con los chicos. "En nuestra labor, Los Musiqueros nos dedicamos a hacer música para niños y sus familias y el juego atraviesa todo nuestro espectáculo. Es, justamente, con la seriedad con la que un niño juega que construimos los instrumentos que utilizamos en escena", dicen a coro sus integrantes.

—¿Cuáles son los instrumentos con los que juegan en sus espectáculos?

—Por ejemplo, jugamos frente al público con cajas de telgopor y gomitas que se convierten en instrumentos de cuerda sobre los que cantamos a tres voces. Nos parece maravilloso este fragmento de "Juegos inocentes, juegos terribles", de Graciela Scheines, donde dice: "El juego es el lugar de los ensayos y los conjuros. Es un ámbito simbólico y mágico a la vez. Artificio perfecto donde cada episodio, cada pieza, cada jugador, cada jugada se anudan unos con otros formando bellos dibujos que se hacen y deshacen y se vuelven a armar. Mientras jugamos estamos a salvo: de la deriva, del sinsentido, del vacío".

—¿Qué relaciones les parece que pueden establecerse entre el juego y el modo en que los niños ven y actúan sobre el mundo?

—Sin dudas, el juego es la manera que los chicos tienen para conocer el mundo, las re-

laciones entre las personas, medir sus fuerzas y aliviar sus temores. Durante el juego se crean lapsos de tiempo y espacio en que los chicos prueban, ensayan, aprenden, se equivocan, perdonan, condenan, matan, cuidan, se enojan y vuelven a empezar. Una y otra vez.

—El juego es un derecho de los niños implica ciertamente una obligación para los adultos, ¿cómo consideran que se podría trabajar, para hacerlo efectivo, desde la construcción de políticas públicas?

—Todos los adultos formamos parte del sistema de protección de derechos. El hecho de garantizar el derecho al juego es tan importante como el derecho al nombre, la salud, la educación, y tantos otros. Creemos que para hacerlo efectivo desde las políticas públicas se hacen necesarias acciones de tipo comunitarias y acciones que tienen que ver con lo familiar. Desde lo comunitario, pensamos en muchos espacios públicos para que los chicos de todas las edades puedan jugar, con préstamo de juguetes de primera calidad generando confianza y respeto por los bienes que son de todos. Las plazas y las juegotecas tendrían que tener las mismas características de calidad en la Recoleta que en el paraje más lejano de la provincia con más necesidades.

—¿Y desde las familias, cómo se podría ayudar?

—Desde lo familiar, afortunadamente, los chicos juegan siempre. Muchas veces lo hacen a pesar de los adultos, aún cuando no se los habilita para eso. Creemos que trabajar con las familias para que puedan dar y darse permisos para entrar en el juego es muy importante. Que los padres que están muy enfocados en las legítimas preocupaciones del mundo adulto comprendan que dedicar un momento al juego con sus hijos es tiempo ganado, y no tiempo perdido. Todo esto, debería estar en la agenda de cada gobernación, ministerio, municipio, escuela, centro de salud, juzgado, iglesia, sociedad de fomento, comedor comunitario, cada uno de todos los que en tanto adultos, formamos parte del sistema de protección de derechos de la infancia.



Ponerle el cuerpo al juego

Suplemento editado por
Fundación Arcor y Grupo Arcor.
Realización: Fundación Arcor.