



Juego y juguetes

El juego es muy importante para los niños, ya que facilita el bienestar y el desarrollo positivo. Los niños que cuentan con suficientes momentos para jugar libremente crecen más saludables, desarrollan más sus capacidades de todo tipo y rinden mejor en la escuela. El juego es muy importante desde que es un bebé, durante los primeros años y a lo largo de toda la infancia.

Los juguetes son importantes en el desarrollo del niño, ya que estimulan:

- Las capacidades cognitivas
- El desarrollo del lenguaje y la interacción con los demás
- El juego simbólico y el juego de imitar acciones y roles
- La actividad física y el mantenerse activo y en movimiento

El juego **ayuda a los niños a relajarse, a controlar sus impulsos agresivos, a expresar lo que piensan, lo que sienten y lo que desean**, a desarrollar sentimientos positivos ante los demás, a ponerse en su punto de vista, a compartir y a conocer el mundo que les rodea.

Se puede decir que **un niño activo es un niño feliz**, con la mente despierta y en continuo proceso de aprendizaje.

¿Qué juegos y juguetes son más apropiados para los niños?

El tipo de juego al que juega el niño va cambiando espontáneamente con la edad y con las capacidades del niño. El adulto proporciona las oportunidades apropiadas para que pueda practicarlo en situaciones seguras y estimulantes (con otros niños, con materiales interesantes, en los parques, de excursión, etc.).

A la hora de elegir regalos hay que tener en cuenta **lo importante que son los juguetes para el desarrollo del niño**. Por lo tanto, es recomendable que el juguete le permita manipular, interactuar con los cuidadores, explorar y usar la imaginación.

El juego imaginativo facilita el desarrollo del lenguaje, la autorregulación, el pensamiento simbólico y el desarrollo social y emocional. Los **juguetes que simulan, como muñecas, animales y figuras, y los juguetes asociados, como comida, utensilios, coches, aviones y construcciones** ayudan a utilizar palabras y establecer historias, imitar, describir, y poder manejar las circunstancias y sentimientos de cada niño

El juego de solventar problemas incluye a los juguetes tradicionales, **con bloques y puzzles**, que pueden ayudar en el desarrollo de las habilidades motoras y del lenguaje.

Los juguetes que promueven **la realización de actividad física, como las pelotas**, facilitan el desarrollo motor, la autorregulación y la interacción con otros niños.

Para los más pequeños, son recomendables los juegos de manipulación, como puzzles sencillos, juegos con cubiletes y bloques para apilar, juguetes para golpear (tambores, xilófonos), y juegos de cubo y pala en el parque.

Y lo que es muy importante es que **en el juego haya interacción con los cuidadores**. De esta manera, el juego desarrolla el lenguaje y la interacción recíproca, y se promueve el aprendizaje apoyado por los adultos, además de mejorar la relación con los padres y cuidadores.

¿Y qué hay de las pantallas?

Teniendo en cuenta los conocimientos en cuanto a los beneficios del juego para los niños, parece que los juguetes electrónicos, debido a sus características, no les permiten interactuar con los padres y otros niños, dos aspectos que son muy importantes para su desarrollo.

En cuanto a la utilización de juegos de vídeo y ordenador, móviles, televisión y pantallas en general, hay acuerdo en [limitar el tiempo que dedican](#) a las mismas:

- **De 0 a 2 años: no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.**
- De 2 a 4 años: no se recomienda pasar mas de 1 hora al día delante de una pantalla. En esta edad solo deberían jugar con juegos apropiados para su edad y acompañados por un adulto.
- Mayores de 5 años: no se recomienda pasar mas de 2 horas al día delante de una pantalla.

Juguetes que sean apropiados y seguros

Además, hay que tener en cuenta **aspectos de seguridad**.

- Mantener las piezas pequeñas, como pilas y los objetos redondos y lisos como canicas, imanes, etc. fuera del alcance de los menores de 3 años.
- Supervisar los juegos con globos.
- Tirar los embalajes, especialmente los plásticos.
- Revisar periódicamente los juguetes en busca de desperfectos (astillas, piezas sueltas, tapas de las pilas, etc.).
- Consultar más información en [Juguetes que sean apropiados y seguros](#).

¿Donde puedo encontrar más información?

Desde el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social se ha incluido una sección denominada curso *online*: [Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años](#), donde se describe el desarrollo del niño dirigido a los padres en aspectos como la alimentación, el apego y la actividad física y el juego.

Artículo publicado el 2-1-2019, revisado por última vez el 27-12-2018

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/juego-juguetes>