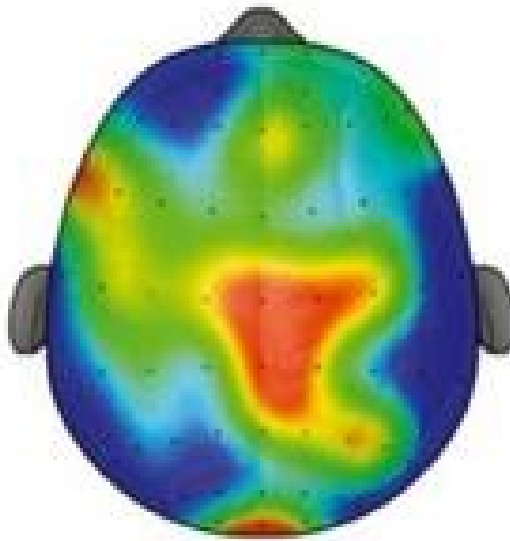


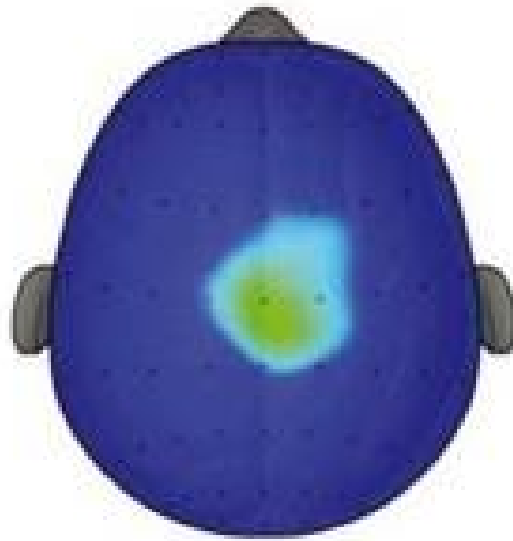
¿Puede la falta de juego afectar a los niños en su desarrollo cerebral?

El Ciudadano · 1 de julio de 2015

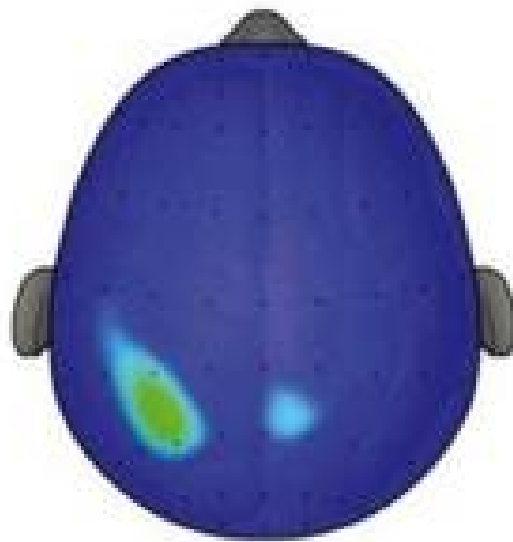
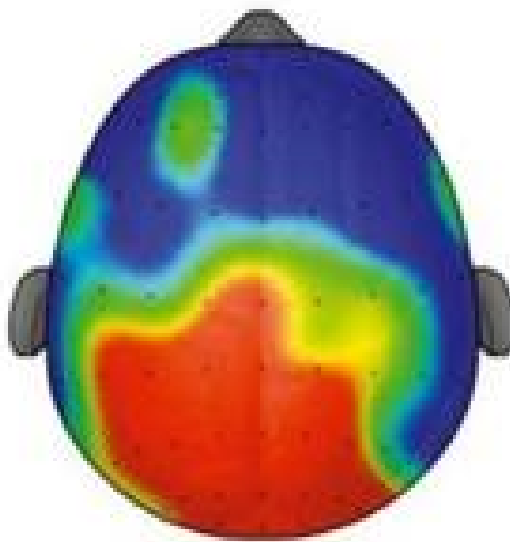
Los niños que participaron en un programa de actividad física regular mostraron una importante mejora de las funciones cerebrales y las capacidades



Exercise



No Exercise



La ciencia ha constatado que sí.

Estas imágenes están tomadas de un [estudio publicado por la revista Pediatrics](#) que ha puesto de manifiesto que **los niños que participaron en un programa de actividad física regular mostraron una importante mejora de las funciones cerebrales y las capacidades cognitivas**. Según el profesor de Illinois Charles Hillman y sus colegas, “se demuestra una relación causal entre el ejercicio físico y el control ejecutivo, lo que provee un soporte científico para tratar de mejorar la capacidad de aprendizaje y la salud cerebral”. Del estudio se desprende que el ejercicio físico es una gran inversión para todos los niños, especialmente aquellos inatentos o hiperactivos.

Pero también podemos hacer la lectura a la inversa: la falta de movimiento y juego reduce espectacularmente la actividad cerebral de los niños, privándoles de un estímulo esencial y natural de desarrollo, no sólo a nivel cognitivo, sino a todos los niveles, incluido el emocional y social. Dicho así ¿ya despierta nuestro interés?

La cuestión es que nunca en la historia de la humanidad los niños se han movido y han jugado tan poco, y eso no sale gratis, por lo que se ve. Entre un sistema educativo mecanicista que [ignora expresamente que el aprendizaje es movimiento y atornilla a los niños a la silla](#), y una vida después del cole que transcurre en gran parte en el iluso mundo de la vida virtual, o de las actividades programadas, la cuestión es que **una grandísima mayoría de niños, jugar, lo que se dice jugar, juega muy poco**.

Si a ello le añadimos el hecho de que las pantallitas y dispositivos **reducen espectacularmente la capacidades de atención y ejecutivas de los niños**, ya **tenemos el cóctel perfecto para los problemas de aprendizaje**. Aunque bajo mi punto de vista eso no es lo peor, lo peor es la gama de experiencias vitales que se pierden los niños, esas que hacen de la infancia el momento mágico y valioso que es, y que tanta trascendencia tiene sobre el tipo de adultos que conseguirán ser.

De verdad, apaguemos la tele, guardemos los móviles, vayamos al parque, dejemosles construir cabañas en el salón, vayamos de excursión al campo, **comamos juntos sin tele**, ... Hagamos algo porque estas generaciones de niños no se conviertan en adultos desconectados de sí mismos, de los demás, de la naturaleza. Démosles la oportunidad de ser niños cuando es el momento de serlo. De adultos inmaduros ya está el mundo demasiado lleno.

Fuente: [El Ciudadano](#)