Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El juego entre los 11 y los 14 años

En la adolescencia, el juego como actividad física pasa a ser la práctica de algún ***deporte*** en el que tendrá que cumplir unas ***normas*** y ***reglas***. Se aprende a competir y a cooperar, a experimentar éxito y fracaso.

A esta edad, es muy importante iniciar al niño en el interés por ***la lectura***. Un buen libro puede ser un excelente juguete.

Desde hace unos años, los niños se inician en el manejo de las ***nuevas tecnologías***. En la actualidad, la oferta de juegos electrónicos es infinita. Ofrece todo tipo de posibilidades positivas para el buen desarrollo cognitivo-conceptual de los niños (juegos de memoria, de atención, de percepción, de lenguaje, etc.). Es esencial el buen uso de ellas.

Por último, no olvides como padre/madre, regalarte con el juego. Compartir parte de tu tiempo de ocio con tu hijo a través del juego es una experiencia grata y enriquecedora para toda la familia.

El deporte

En el niño y adolescente, el ejercicio físico y la práctica de deportes favorece un desarrollo global óptimo, su integración, el fomento de valores positivos y la adquisición de estilos de vida saludables.

Hay total unanimidad en recomendar la actividad física regular en el niño como hábito o estilo de vida y disminuir el sedentarismo.

¿Hacer ejercicio físico tiene beneficios para la salud?

Disminuir el sedentarismo y tener una actividad física regular es bueno para la salud.

Un estilo de vida físicamente activo en los primeros años es una buena forma de prevención para ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta (hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad, problemas músculo-esqueléticos y problemas de salud mental), ya que disminuye el estrés, aumenta la autoestima y favorece las relaciones sociales.

¿Qué tipo de deporte es el más adecuado? ¿Cómo se puede elegir?

No hay ningún deporte mejor que otro.

Una vez conocidos varios deportes, podrá ir eligiendo aquel que le guste más y se adecúe a sus posibilidades.

¿Qué pueden hacer los padres para mantener activo a su hijo?

Debe ser un modelo saludable a seguir por su hijo. Haga ejercicio. Manténgase activo físicamente en su vida diaria. Planifique salidas familiares activas.

Ayude a que su hijo encuentre la actividad que le guste. Con un poco de prueba y error se podrá llegar a encontrar una actividad física apropiada.

Tenga en cuenta que la familia juega un gran papel en la estimulación de los adolescentes. A partir de los 12 años aumenta la carga de trabajo escolar y la actividad física pasa a un segundo plano.

Los videojuegos

Los videojuegos son una **fuente interesante de entretenimiento y diversión,** si se elige el más adecuado a la edad del niño.

En Europa, todos los videojuegos informan sobre la edad recomendada, así como de los contenidos que tienen. En todo caso, los padres tienen la última palabra. Se aconseja buscar los juegos adecuados con mucho cuidado y elegir los que se conozcan previamente. La clasificación de los juegos debe ser solo orientativa.

¿Qué beneficios aportan los videojuegos?

- Ayudan a adquirir habilidades de alfabetización digital. Entrenan el razonamiento matemático, la orientación espacial, la capacidad de atención, la capacidad lógica, la coordinación viso-manual, la estimulación auditiva.
- Favorecen el desarrollo de estrategias, tolerancia ante el fracaso, resolución de conflictos, toma de decisiones y la selección de información relevante.
- Además, los juegos compartidos impulsan la colaboración y cooperación.

Algunas ideas o consejos prácticos

- uso responsable mediante la supervisión del contenido del juego,

- regulación del tiempo que se va a dedicar,

- participación de los padres en el juego,

- colocar la consola en lugares de paso para evitar el aislamiento y el ensimismamiento.

Teléfono móvil

2 de cada 3 menores de entre 10 y 15 años tienen móvil.

Para ellos, el móvil es una seña de identidad que puede determinar su posición entre sus iguales. Pueden estar “conectados” en cualquier tiempo y lugar. Para existir socialmente en esta red hace falta estar en ella, llamar y ser llamado.

¿Qué precauciones se deben tener con el uso del teléfono móvil?

Es importante hablar con los hijos. Hay que pactar algunos aspectos sobre el uso del móvil:

- para qué se usa
- el tiempo y horario de uso
- dónde se va a usar (no usar en las clases ni durante las tareas)
- quién asume el coste y tipo de contrato (tarjeta prepago/contrato)

Uno de los aspectos preocupantes, sobre todo en adolescentes, es el trastorno del sueño por el uso inapropiado del teléfono móvil. Usar los dispositivos electrónicos a la hora de acostarse, puede ser causa de insomnio en adolescentes. Para evitarlo, lo mejor es apagarlo y sacarlo del dormitorio.

Lectura

Leer nos enseña a hablar y a pensar bien.

En la adolescencia disminuye el tiempo dedicado a la lectura.

Algunos consejos para reforzar este hábito son:

- Asegúrese que en casa haya material adecuado para que su hijo lea.
- Anime a su hijo para que use la biblioteca.
- Dé un buen ejemplo con la lectura. Que su hijo le vea leyendo por placer.
- Investigue con los maestros cómo alientan la lectura en clase.
- Busque ayuda si su hijo tiene problemas de lectura.

Fecha de publicación: 6-12-2014

Autor/es:

- María Tríguez García. Pediatra. Centro de Salud “Eras del Bosque”. Palencia
- Leticia Tríguez García. Enfermera. Hospital Clínico. Unidad de Salud Mental. Valladolid

BY NC ND