

# El juego Infantil está afectado por las experiencias traumáticas

**Dave Ziegler, Ph.D.**

*Traducido por Biraka elkartea*

La tarea principal de todos los niños y niñas se reduce a dos actividades esenciales: jugar y aprender. Estas dos actividades no son mutuamente excluyentes y ambas son mejoradas por la otra. Los nuevos avances en la investigación del cerebro parecen indicar que los niños y niñas nunca pierden su capacidad de aprender, incluso en las peores circunstancias, el niño o la niña sigue aprendiendo lecciones positivas o negativas de sus experiencias y de su entorno. Sin embargo, la habilidad para jugar es completamente diferente.

El rasgo más admirable y atractivo de un niño o niña es su enfoque "infantil" del mundo. Aunque los niños y niñas pasan por una intensa socialización para poder madurar y "actuar a en relación a su edad" (¡¡lo que a menudo significa tienes que madurar!!), la infancia puede ser un momento mágico de la vida donde las posibilidades son un sinfín de placeres que el niño o la niña puede encontrar en todas partes. En este sentido, los adultos admiramos la habilidad de éstos y éstas en abordar el mundo con franqueza y entusiasmo. La espontaneidad de la infancia es algo que muchos adultos anhelan después de este enfoque de la vida se escapa fuera de ellos a medida que nos hacemos mayores.

Sin embargo, la infancia puede ser un momento trágico de la vida para los muchos niños y niñas que experimentan importantes traumas en sus primeros años. Si bien la capacidad de aprender de las experiencias, a pesar de lo negativo estos pueden ser, continúa durante la infancia, la capacidad de experimentar a través de los juegos infantiles a menudo está alterado por el impacto del trauma. La pérdida de juego infantil es a menudo una consecuencia grave del trauma. Así pues, el tema de este artículo está en la importancia de devolver el sentido de juego infantil.

## 1. Qué es el juego infantil.

El juego puede ser el aspecto más importante de la vida que no tiene un propósito utilitario. El juego es a la vez una actividad y un objetivo. El juego es la forma más pura de recreación o restablecimiento de un sentido de integridad y bienestar.

Los niños y niñas saludables están jugando o buscando una y otra vez una oportunidad para hacerlo. El niño y niña aborda el juego como parte natural y necesaria de la vida. Es simplemente lo que quieren hacer y rara vez parecen cansarse de ello, aunque para todo lo demás en la vida parecen tener un corto lapso de atención y puede aburrirse rápidamente. Para la mayoría de los niños y niñas muchas actividades de la vida les quitan energía: el trabajo escolar, la limpieza de su habitación, las tareas domésticas. sin embargo el juego, sin importar cuán enérgico sea, le devuelve energía al niño y a la niña. Los adultos nos referimos a esta actividad como entretenimiento o diversión, es decir, una actividad que nos ayuda a re-crearnos y nos da más entusiasmo para vivir.

El verdadero juego infantil no consiste en competir, ganar y perder. De hecho, los niños deben aprender el concepto de jugar con otra persona y salir adelante o atrás, como en casi todos los juegos adultos. Para los niños y niñas el juego es la participación en la vida y la conexión con otros y otras. Estar involucrado en jugar es divertido, pero es aún mejor es jugar con compañeros de juego. Los niños y niñas que no muestran interés por el juego social nos tiene que plantear muchas preocupaciones.

## 2. Por qué jugar es importante para el niño y la niña

Estamos empezando a aprender qué beneficios podemos obtener a través de un desarrollo óptimo del cerebro humano para promover la salud física y salud emocional. De hecho, parece que los humanos están predefinidos no solo para sobrevivir sino también para prosperar. A lo largo de la vida (Diener & Diener, 1995) así como las personas a menudo pierden la capacidad de disfrutar de la vida, también pierden gradualmente sus habilidades innatas para autocurarse. Por esta razón el juego infantil debería ser promocionado en todos los niños y niñas, y especialmente, para los y las que han sufrido experiencias traumáticas.

El juego infantil es creativo, imaginativo y casi siempre te permite estar activo. El juego es absorbente, y consume. El niño y la niña se pierde en el juego y con él el sentido del tiempo y desgraciadamente para ellos y ellas con demasiada frecuencia el juego debe ser cortado por aspectos aburridos y mundanos de la vida como comer, bañarse y dormir. Durante el juego infantil, el individuo se centra en el proceso o el acto lúdico y no en el Yo o en el actor. De esta manera el juego es la antítesis de la actividad estresante.

El juego alienta a los niños y niñas a usar su imaginación, una forma importante en que la que el cerebro del niño se desarrolla. Hay muchos otros aspectos del juego infantil que enseñan a los niños y niñas acerca de temas como como roles, relaciones, interacción social, necesidades de los demás y resolución de conflictos (o no). Incluso abordar la pregunta de por qué el juego es importante para los niños y niñas es perder el punto de alguna manera. El juego es un estado natural de ser para un niño y niña, es lo que hace un niño. Es como un niño y niña aprende a comunicarse e interactuar con los demás. La pregunta de por qué, es similar a preguntar por qué los peces nadan o las aves vuelan. El juego es lo que hacen los niños y niñas, es decir, a menos que hayan sido dañados por alguna forma de traumática experiencia.

### 3. Cómo se pierde la habilidad de jugar

El estrés de las experiencias traumáticas hace un daño inmediato a la capacidad de un niño y niña para participar en el juego infantil. Aunque algunas neurocientíficas identifican la pérdida de autorregulación como el impacto generalizado del trauma (van der Kolk, 1996), la pérdida del juego infantil se produce antes de esto y está aún más omnipresente. Las razones para esto son numerosas, pero comienzan con la definición de la experiencia traumática en sí. **El trauma es cualquier experiencia que anula la capacidad del individuo para hacer frente a la situación** (Ziegler, 2000). Cuando se produce un trauma, el cerebro humano se enfrenta al problema principal para el que está diseñado que es abordar de inmediato la amenaza: **la supervivencia**. Tan pronto como el cerebro identifica una amenaza de supervivencia, todas las funciones del cerebro se dirigen de inmediato hacia una respuesta a la amenaza. Este proceso tiene lugar a través del ciclo de respuesta al estrés de percibir y luego responder con el mecanismo de lucha o huida. Cuando el cerebro reconoce una amenaza de supervivencia, el hipocampo señala el factor de liberación de corticotropina que provoca la hipófisis y las glándulas suprarrenales del cuerpo para liberar adrenalina, epinefrina y cortisol que permite la respuesta de lucha o huida (Ziegler, 2008).

La experiencia del estrés traumático puede considerarse el polo opuesto al juego infantil. El juego es imaginativo, expresivo y en expansión por naturaleza, reduce el estrés, y protege al individuo. El juego produce dopamina, un neurotransmisor asociado con una sensación de bienestar, mientras que el estrés

traumático produce hormonas que ponen al cerebro y al sistema nervioso en alerta roja produciendo miedo e incluso terror.

**La larga exposición a situaciones traumáticas afecta al juego infantil.** A diferencia de la mayoría de los adultos que pueden sentir cuando una amenaza ha pasado, los niños y las niñas a menudo no perciben la finalización de una amenaza de supervivencia. **El cerebro del niño y niña está fundamentalmente diseñado para reaccionar ante el estrés traumático que cambia tanto la experiencia perceptiva y cambia literalmente su estructura** (Ziegler, 2002). **Los cambios duraderos en el cerebro están diseñados para responder a cualquier amenaza futura.** Desafortunadamente los niños y niñas perciben amenazas futuras y se quedan atrapados en un ciclo continuo de percepción y reacción ante el estrés traumático (van der Kolk, 1996).

#### 4. El juego debe de ser parte de la rehabilitación y del tratamiento del trauma

El trauma ataca a la base misma de ser un niño y niña en un mundo donde los problemas físicos y emocionales para la supervivencia requiere recibir la protección de adultos comprensivos y solidarios. Cuando un niño niña experimenta una amenaza para su supervivencia, éstos no pueden permitirse delegar la vigilancia en adultos que no pueden proporcionar la protección necesaria. Estos niños y niñas creen que deben asumir la responsabilidad de su propia seguridad. El resultado es que el niño y la niña debe pasar del disfrute a vigilancia, del juego imaginativo al escaneo continuo del entorno en busca de indicios de preocupación, que con demasiada frecuencia encuentran, si la amenaza es real o percibida.

Aunque se sabe desde hace algún tiempo que las experiencias traumáticas afectan negativamente a la capacidad de juego juegos de los niños y niñas, se ha prestado poca atención al juego de roles que se debe tener en el tratamiento y la curación de trauma. Esta supervisión debe rectificarse en los hogares, programas de tratamiento y escuelas donde los niños y las niñas traumatizadas luchan para sobrevivir cada día.

**El mensaje principal de este artículo es que el juego infantil no es algo natural para los niños y niñas.** que han sufrido experiencias traumáticas; de hecho, el juego viola la prioridad del cerebro del niño. Sin intervención, el trauma no mejora con el tiempo, y por el contrario a menudo aumenta en graves sintomatología. Un niño

o niña pequeña hipervigilante puede convertirse en un niño o niña más deprimida y aislada. Los requisitos sociales de una vida exitosa se vuelven más complejos y difíciles a medida que el niño madura y los niños y niñas traumatizadas están mal equipados para negociar con esta complejidad con éxito.

Cuando los niños y niñas pierden su capacidad para participar en juegos infantiles, **cambian la oportunidad por vulnerabilidad**. Si el cerebro del niño o niña pierde la oportunidad de desarrollar componentes esenciales de disfrute imaginativo y reducción del estrés, en lugar de eso, el cerebro se vuelve vulnerable a altos niveles de estrés traumático abrumador que resulta de esa pérdida de disfrute y contacto social positivo así como el temor de que esa sobreexposición se haya relacionado con trastornos autoinmunes y enfermedades físicas. (Felitti, 1998).

El juego debe ser una prioridad tan grande para los niños y niñas traumatizadas como aprender habilidades sociales, ponerse vacunas o un tratamiento psicológico. De una manera real, el juego infantil proporciona al niño o niña uno de estos tres de estos elementos. El juego es una de las mejores maneras para que los niños y niñas aprendan habilidades sociales porque los niños y niñas aprenden mejor cuando se divierten. Las vacunas proporcionan inmunidad. Sin embargo, el propio sistema del cuerpo y el desarrollo positivo del cerebro pueden ayudar a mejorar las defensas del cuerpo. El tratamiento psicológico está diseñado para ayudar al niño y niña a recuperar un sentido de sí mismo y la parte positiva de los componentes del juego infantil hacen lo mismo. Por eso el juego es un tratamiento en su forma más pura.

## 5. Pero si mi hijo/hija juega todo el rato

Es importante no asumir que un niño o niña traumatizada participa activamente en el juego infantil. Si no exploramos bien cómo juegan pensaremos que lo hacen de manera normo-saludable. Sin embargo, los niños y niñas traumatizadas cuando se involucran en actividades lúdicas traen a sus juegos el estrés que sienten en todos los aspectos de la vida. El juego a menudo se enfoca totalmente en ganar o perdiendo. El control se vuelve crítico, se obsesiona con las reglas e intenta alterar el proceso para que no quedar como perdedor. Estos niños y niñas a menudo se meten en conflictos, con la actividad de juego, terminando dicha actividad en un desagradable conflicto social. Cada vez se dan estos tipos de juegos, el niño/niña es eliminado o rechazado.

## 6. Recomendaciones respecto del juego infantil

Dado que el juego se ve afectado adversamente después de una experiencia traumática, la pregunta es cómo ayudarles a desarrollar o recuperar un sentido infantil del juego. El lugar para comenzar es **reconocer primero la necesidad de los niños y niñas de los beneficios que proporciona el juego infantil**. La mayoría de los adultos asumen que el juego viene de manera innata. Puesto que el juego viene de manera natural para la mayoría de los niños y niñas no traumatizados, Los padres y las madres ponen sus esfuerzos en rendir cuenta de las cosas importantes como la responsabilidad, las tareas etc... y no en el juego pensando que el juego es algo natural y poco importante. Cuando los padres y madres de niños y niñas traumatizadas no juegan por los problemas serios que generan y no juegan, pueden empeorar el problema. Más allá de esta importante conciencia, hay otros pasos sugeridos que incluyen los siguientes:

- **Enseñar al niño a jugar.** Estos niños casi siempre pierden la comprensión de lo que el juego es y cómo jugar, así que hay que enseñar cómo hacerlo. Esto puede ser un desafío mayor del que pueda parecer para los adultos. Los adultos tenemos mayor capacidad para enseñar a un niño o niña a ser seria y responsable y más madura. Para enseñar a un niño/niña a jugar, los adultos deben considerar lo que implica el juego infantil y ayudar al niño a hacerlo de manera natural.
- **Integrar el juego en la vida diaria:** debemos integrar el juego infantil en todos los aspectos de la vida de niños y niñas que han experimentado traumas significativos. En casa, el juego debe ser tan importante como las actividades que se realizan entre semana. En la escuela, el juego debe ser alentado tanto durante el recreo como en el aula. Los niños y niñas aprenden más cuando disfrutan de la experiencia de aprendizaje.
- **Juego de modelaje:** debemos modelar como ellos porque el niño y niña aprende mejor a través del modelado. El modelado requiere que el adulto recupere la capacidad de participar en actividades que sean agradables y que no tengan un propósito específico que no sea divertirse. Tales actividades son tan valiosas para el adulto como para el niño o niña.
- **Evaluar la capacidad del niño para jugar:** debemos observar si el juego es algo que un niño o niña es capaz de hacer sola y si le lleva hacia experiencias

lúdicas. Cuando evaluamos, también podemos determinar si el niño o niña está mejorando con nuestra ayuda e intervenciones.

- **Promover el juego infantil:** debemos diseñar entornos para niños y niñas traumatizados que fomenten no solo responsabilidad, buenas decisiones, razonamiento moral y otros rasgos "similares a los adultos", sino también tonterías, risas, expresión de todo tipo y disfrute de la infancia.

Finalmente, debemos reconocer que, si permitimos que los niños y niñas traumatizadas crezcan sin juegos infantiles, estamos favoreciendo que accedan a la edad adulta sin la experiencia natural de encontrar el aspectos divertidos y agradables de todas las partes de la vida. Hacerlo nos haría cómplices con el trauma que el niño ya ha experimentado.

### References

- Diener, E., & Diener, C. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M., Edwards, V., & Koss, M.P. (1998). The relationship of adult health status to childhood abuse and household dysfunction. *American Journal of Preventive Medicine*, 14, 245-258.
- Van der Kolk, B. A., McFarlane A.C. & Weisaeth, L. (Eds.) (1996). *Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. New York, Guilford Press, 214-241.
- Ziegler, D.L. (2000). *Raising Children Who Refuse To Be Raised, Parenting Skills and Therapy Interventions For The Most Difficult Children*. Phoenix: Acacia Publishing.
- Ziegler, D.L. (2002). *Traumatic Experience And The Brain, A Handbook For Understanding And Treating Those Traumatized As Children*. Phoenix: Acacia Publishing.
- Ziegler, D.L. (2008). *Beyond Healing, the Path to Personal Contentment after Trauma*. Phoenix: Acacia Publishing