

Los niños necesitan que juguemos con ellos, pero ¿sabías que también es bueno para los padres?

El estudio #Juega con ellos de [Famosa](#) ha desvelado que **el 82% de los padres piensa que es un planazo jugar con sus hijos, aunque el 65% admite que no le presta demasiado tiempo al juego.**

El 50% de los padres juegan menos de dos horas a la semana con sus hijos

Es una de las conclusiones del estudio *#Juegaconellos*, que arroja otros datos reveladores. De los 500 padres y madres entrevistados:

- El 82% piensa que es un planazo jugar con sus hijos, aunque em 65% afirma que no dedica a esta actividad, que definen de placentera, el tiempo suficiente.
- El 92,5% considera que jugar con sus hijos es más importante para los pequeños que para ellos.
- Y eso que cuando juegan con ellos:
 - Un 54% afirma sentirse más comunicativo.
 - Un 42% admite que afloran sentimientos positivos.
 - Un 38,6% señala que se sienten niños de nuevo.

La psicóloga experta en educación, Alicia Banderas Sierra, explica que hay muchos más beneficios para los adultos cuando juegan con sus hijos.

Decálogo de beneficios del juego para los papás

1. Generarás recuerdos mágicos que no olvidarás jamás

Si logras jugar 15 minutos al día con tus hijos (no solo el fin de semana) lograrás [momentos que vais a recordar siempre](#), tanto los niños como los padres.

El cerebro aprende y recuerda porque se emociona y como el conocimiento es un mundo de emociones, qué mejor forma de aprender que con el juego.

2. Conocerás mejor a tu hijo

Verás cómo evoluciona, cómo alcanza sus logros. Así podrás descubrir qué se le da bien y podrás darle ciertas herramientas para desarrollarse en libertad. Jugando juntos descubriréis qué le motiva y podrá desarrollarlo de forma intrínseca a través del juego.

3. Descubrirás cómo eres tú

Los niños se expresan libremente y con ellos conseguimos soltarnos, bajar la guardia de la vergüenza, descubrir de nuevo cómo somos. Tenemos que procurar no jugar siempre igual y ponernos a su nivel, para poder volver a disfrutar con el juego.

4. Te hace ser más flexible y desterrar estereotipos

Ver cómo interaccionan tus hijos te permite mirar más allá de tu propia visión y ganar en empatía. Porque ellos juegan libremente y quien hoy en bueno, mañana puede ser malo y viceversa. No tienen prejuicios establecidos.

5. Mejorarás la armonía familiar

En el día a día surgen momentos difíciles, encontronazos entre padres e hijos que, aunque a ellos se les olvida rápidamente, a nosotros nos deja un mal sabor de boca. Así que jugar con tu hijo puede ser una buena manera de reencontrarse, tras una regañina. Eso sí, el consejo de la psicóloga es:

Además, es importante no improvisar con las consecuencias que pueden tener ciertas actitudes del niño; es decir, que establezcas cuatro valores que quieres que mantengan y cuatro [consecuencias si no las cumplen](#). Y mantenerlas siempre, no unas veces sí y otras no, pero que nunca impliquen que *"papá o mamá ya no juega contigo o no te lee un libro"*.

6. Combate el estrés

Es un momento de disfrute, por lo que ayuda a liberar tensiones tras un duro día de trabajo. La psicóloga nos propone intentar cambiar el *"pero"* por el *"y"*; es decir, te gustaría jugar con tu hijo, pero tienes que planchar, mandar un email... ¿Y si lo conviertes en *"voy a jugar con mi hijo y mandar un email"*?

Asegura que al añadir esta *"y"* a tu cabeza, logrará que hagas lo posible para sacar dos ratitos para cada cosa. Y esto puede servir para todos los aspectos de tu vida.

7. Dominarás tus emociones

Tu hijo va a otro ritmo: puede ir más lento, porque está redescubriendo el mundo, y de repente, hace las cosas de manera impulsiva. Así que jugar con él te da la oportunidad de trabajar tu tolerancia a la frustración, ya que debes acoplarte a su ritmo.

8. Te contagias de su energía

Jugar con tu hijo no solo te aporta placer, también hace que [te contagies de su inmensa alegría](#) y de su vitalidad. Aprovechate del momento, porque ese chute de energía quizás no vuelvas a sentirlo, al menos de igual manera.

9. Generas soluciones alternativas a tus problemas

El tiempo compartido con tu hijo jugando [te hace ser más creativo](#). Eso no significa que te vayas a convertir en un Dalí, sino que te ofrece nuevas posibilidades para afrontar la adversidad. Y eso se consigue observando cómo juegan los niños: no son rígidos, para ellos no todo es blanco y negro.

10. Mostrarás tu mejor yo

Nuestro ritmo de vida diaria condiciona la forma en la que vivimos, y lo hacemos de manera mucho más rápida de lo que nos imaginamos. Nos dejamos llevar por la inercia y a veces nuestra vida no nos satisface.

Jugar con tu hijo te da la oportunidad de sacar lo mejor de ti mismo, una versión de ti que no tiene nada que ver con las prisas, alguien que pocas veces se asoma y que sin embargo te gusta cómo es.

Article de Karmen Pascual, extret del web bebesymas.com