

RECUPERAR EL JUEGO ENTRE GENERACIONES:

Una medicina olvidada para el cuerpo, la mente y el corazón

Greta Lukoseviciute ¹



Introducción

Durante siglos, el juego formó parte de la vida cotidiana de forma natural. Las abuelas tejían mientras los niños construían casitas con cobijas, los adolescentes se colaban a stop en el patio, los padres adivinaban durante los viajes largos y los abuelos contaban historias reales o imaginadas entre labores repetitivas. Esos momentos compartidos tejían memoria, identidad y vínculo.

En las últimas décadas, sin embargo, la convivencia lúdica entre generaciones ha desaparecido casi sin darnos cuenta. La velocidad de la vida moderna, el aislamiento digital, la urbanización segregada y la precarización del tiempo disponible fragmentaron a las familias y privaron a muchas niñas, niños y personas adultas de la experiencia de jugar juntos.

Recuperar el juego intergeneracional no es un lujo: es una necesidad. El juego compartido fortalece los vínculos familiares y comunitarios, reduce el estrés, despierta la creatividad y refuerza la empatía. Como señala la National Council on Aging, el juego intergeneracional consiste en actividades que reúnen a personas de distintas edades para divertirse y aprender; dichas interacciones amplifican el disfrute porque combinan perspectivas y habilidades diversas (Stephan & Avilés, 2024).

El presente texto resume por qué es importante recuperar esta práctica y propone actividades sencillas que pueden realizarse en casa, en el espacio público, en la comunidad y durante los viajes.

¹ Doctorante en Procesos Territoriales. FABUAP. greta.lukoseviciute@gmail.com

¿Por qué es importante que personas de distintas edades jueguen juntas?

El juego no es un capricho infantil, sino un derecho reconocido por la Convención sobre los Derechos del Niño (UNICEF, 2006) y una necesidad vital para el desarrollo humano. Diversos estudios y experiencias muestran que el juego compartido produce beneficios en todos los momentos de la vida:

- **Para niñas y niños pequeños:** Jugar con personas mayores favorece el aprendizaje por imitación, la adquisición de normas básicas de convivencia y la sensación de pertenencia.
- **Para adolescentes:** El juego intergeneracional despierta la creatividad y la espontaneidad, fomenta el liderazgo y la capacidad de cuidar, además guía y contribuye a construir una identidad positiva.
- **Para personas adultas:** Participar en actividades lúdicas reduce el estrés y la ansiedad, favorece la regulación emocional y fortalece los vínculos familiares y comunitarios.
- **Para personas mayores:** La interacción lúdica activa la mente, estimula la movilidad y ofrece la oportunidad de transmitir saberes, tradiciones y cuentos, reduciendo sentimientos de aislamiento o soledad.

Estos beneficios no son anecdóticos. Investigaciones sistemáticas han mostrado que las relaciones intergeneracionales están asociadas con un mejor desempeño cognitivo en adultos mayores (Stephan & Avilés, 2024).



Un análisis de los programas de juego entre generaciones encontró que esta práctica fomenta la socialización, mejora la salud física y emocional y ayuda a superar estereotipos de edad. El juego físico colaborativo, en particular, favorece la salud cerebral al mejorar la memoria, la concentración y el sentido de propósito; también fortalece los huesos y los músculos, y puede reducir el riesgo de fracturas.

¿Por qué dejamos de jugar juntos?

La desaparición de la convivencia lúdica no se debe a un solo factor, sino a un conjunto de transformaciones sociales, culturales y territoriales:



1 Estructuras familiares más pequeñas y dispersas

Hace algunas décadas era común vivir en familias extendidas, donde convivían abuelos, tíos, primos y nietos. La proximidad facilitaba la transmisión de juegos, historias y formas de cuidado. Hoy muchas familias se componen de un núcleo reducido y residen en ciudades diferentes; esta fragmentación dificulta compartir tiempo libre de calidad.

2 Ritmos laborales y escolares exigentes

La jornada laboral prolongada, el estrés urbano y la carga de tareas escolares restan tiempo y energía a las personas adultas. En el poco tiempo libre que queda, es más fácil optar por el descanso pasivo frente una pantalla que por el juego activo. El juego, además de tiempo, requiere presencia, imaginación y voluntad.

3 Diseño urbano y segregación social

Muchas ciudades se planifican para la circulación de vehículos y la productividad económica, no para la convivencia. Los parques y plazas son escasos o están mal cuidados; los espacios públicos se privatizan o se perciben inseguros. Ello limita las oportunidades de encuentro espontáneo entre edades.

4 Pérdida de costumbre y vergüenza

En la cultura adultocéntrica, jugar puede percibirse como infantil o improductivo. Algunas personas adultas ya no recuerdan cómo jugar y pueden sentir vergüenza o apatía ante una invitación a hacerlo. Esta autocensura priva a grandes y pequeños de una poderosa herramienta de conexión.

5 Intermediación tecnológica en las relaciones

Las redes sociales y las pantallas facilitan la comunicación a distancia, pero también sustituyen interacciones físicas y emocionales. El entretenimiento digital dopaminérgico, inmediato y solitario compite con el juego colectivo, que requiere espera, coordinación y escucha. Muchos niños y jóvenes dependen de sus dispositivos y han perdido la capacidad de interactuar sin ellos.



Urgencia de recuperar el juego intergeneracional

Ante este panorama, recuperar el juego intergeneracional es urgente por varias razones:

- **Es un derecho**

La Convención sobre los Derechos del Niño (UNICEF, 2006) reconoce el derecho al juego como parte esencial del desarrollo. Negar a niñas y niños oportunidades de juego con personas de distintas edades es una forma de vulnerar ese derecho.

- **Fortalece la cohesión social**

Las actividades lúdicas permiten reconocernos más allá de roles y jerarquías. Todos pueden enseñar y aprender, independientemente de la edad, lo que disuelve prejuicios generacionales y genera empatía.

- **Promueve la salud integral**

El juego físico compartido mejora el estado de ánimo, la coordinación y la fuerza, y protege la salud cerebral y ósea. Además, al ser cooperativo, combate el sedentarismo y puede contrarrestar el uso excesivo de pantallas.

- **Construye memoria y pertenencia**

Compartir juegos y cuentos crea recuerdos comunes y alimenta el sentido de comunidad. En contextos de migración o violencia, el juego también es una forma de resistencia y cuidado mutuo.

Programas como: *Escuela que juega – comunidad que cuida*, que reintroducen el juego en los espacios escolares y comunitarios, son semillas para re humanizar nuestra forma de convivir. Las experiencias de países como Japón, Finlandia y Chile muestran que, al integrar el juego en la educación y el urbanismo, se mejora el bienestar de la población y se reducen las brechas de aprendizaje. Fomentar plazas, patios y calles donde sea posible jugar en familia es también una apuesta por ciudades más seguras y habitables.

¿Qué podemos hacer? Actividades sencillas para convivir jugando

El juego intergeneracional no requiere grandes presupuestos ni tecnologías sofisticadas. Se trata de recuperar la disposición a estar presentes con otros y a usar la imaginación. Las actividades pueden adaptarse según el espacio disponible, las edades y las capacidades de los participantes.

A continuación, se proponen algunas ideas en cuatro ámbitos.

JUGAR EN CASA

En cualquier habitación es posible crear un universo lúdico:

1 Juegos de mesa adaptados

Reinterpretar dominó, lotería, serpientes y escaleras o barajas para incluir misiones cooperativas, preguntas familiares o retos creativos.

2 Narración colectiva

Inventar cuentos juntos; una persona inicia el final y cada participante narra lo que ocurrió antes. Esta dinámica favorece la escucha y el humor.

3 Canciones cruzadas

Intercambiar repertorios: las abuelas comparten boleros o sones, las hijas enseñan rock o hip-hop y las nietas aportan canciones infantiles. Pueden grabarse o ilustrarse para decorar el hogar.

4 Construcción de refugios

Levantar una casita con sábanas, cojines o cartón. Es un ejercicio de cooperación y creatividad; dentro se pueden leer libros, contar historias o escuchar música.





5 Ciencia casera

Preparar volcanes de bicarbonato, hacer slime, teñir flores o crear arcoíris con prismas. El adulto actúa como cómplice y no como maestro, lo que estimula la curiosidad científica.

6 Dibujar y fabricar juegos

Diseñar un juego de mesa original con tarjetas, fichas y reglas propias. Esta actividad combina escritura, diseño gráfico y negociación.

7 Bailar libremente

Crear una lista de reproducción con canciones de todas las edades y bailar juntos. El cuerpo se convierte en lenguaje común y se libera tensión.

JUGAR EN EL ESPACIO PÚBLICO

El entorno urbano ofrece numerosas oportunidades para reencontrarse. Cuando se trata de grupos pequeños (de 2 a 8 personas), pueden realizarse actividades como:

1 Caminatas de descubrimiento

Elegir un parque o plaza y permitir que las niñas y niños guíen el recorrido; observar aves, olores, texturas y colores; documentar lo que se ve en diarios de campo.

2 Juegos tradicionales.

Saltar la cuerda, jugar a la rayuela o al avioncito, al gato y el ratón; adaptar reglas para incluir a personas mayores o con movilidad limitada. Estas actividades recuperan el patrimonio lúdico y promueven la creatividad.

3 Arte efímero

Crear mandalas, esculturas naturales o dibujos con hojas, piedras y ramas. La obra permanece como testimonio de la visita y del cuidado por el entorno.

4 Paseo del silencio

Realizar un trayecto sin hablar para poner atención a los sonidos del entorno y a las emociones propias; al final dibujar o escribir lo vivido.

5 Picnics temáticos

Planear comidas al aire libre en torno a colores, animales, cuentos o tradiciones; narrar historias y compartir recetas.

Para grupos medianos (8 personas o más), el espacio público puede transformarse en un gran patio comunitario:



1 Estaciones de juego

Montar postas con cuerda, aros, mini partidos de fútbol o voleibol, pintura con tizas, construcción de collages y juegos de equilibrio. Las personas circulan libremente y eligen dónde participar.

2 Mural comunitario

Instalar un mural de papel o tela para que cada participante dibuje su juego favorito de la infancia, acompañado de un recuerdo o anécdota. El resultado se convierte en un monumento a la memoria lúdica.

3 Rally intergeneracional

Organizar equipos mixtos para superar pruebas de canto, adivinanzas, carrera de obstáculos o acertijos. Aquí se privilegian la cooperación y la risa.

4 Torneos amistosos

Adaptar juegos reglamentados como fútbol callejero, voleibol con balones ligeros, tochito o béisbol con globos. Lo importante es ajustar el ritmo y las reglas para que todas las edades disfruten.

5 Arte y cuento comunitario

Realizar círculos de canto, cuentacuentos o pequeñas obras de teatro inspiradas en los juegos. Esta actividad potencia la expresión artística y la construcción de identidades compartidas.

JUGAR EN LA COMUNIDAD ESCOLAR Y EN VIAJES

Las escuelas y las vacaciones ofrecen escenarios ideales para cultivar el juego intergeneracional:



- **Escuelas que juegan.**

Establecer proyectos educativos como “*Escuela que juega – comunidad que cuida*”, donde las y los estudiantes investigan juegos tradicionales, invitan a familiares a compartir sus recuerdos y organizan ferias de juego. Este tipo de programas demuestran que aprender jugando no es incompatible con el currículo escolar, sino que enriquece el proceso formativo.

- **Ferias del viento y del agua.**

En los niveles superiores, se puede investigar cómo distintas culturas celebran elementos como el viento o el agua, construir papalotes, molinillos y cometas, organizar desfiles y montar exposiciones públicas. Las y los adolescentes asumen el rol de líderes y mentores de los niños y niñas más pequeños.

- **Viajes en familia.**

Un trayecto en automóvil o en autobús se transforma si se planifica una “búsqueda del tesoro” de matrículas, colores o historias inventadas. Se puede llevar un “diario de aventuras” para pegar boletos, hojas, servilletas y escribir o dibujar lo más memorable. También es posible plantear retos de conexión con la gente local, como preguntar por leyendas del lugar o regalar una sonrisa.

Volver a jugar para volver a sentir

Jugar entre generaciones nos recuerda que somos parte de una misma red viva. No importa la edad, el idioma ni la experiencia: todos podemos disfrutar de inventar, crear, imaginar y reír. Recuperar el juego es un acto de cuidado colectivo. No se trata de hacerlo todo ni de seguir reglas perfectas, sino de abrir un espacio real para estar presentes unos con otros y después reflexionar: ¿qué sentiste? ¿qué aprendiste? ¿qué quieres repetir?

Imagina lo que pasaría si cada comunidad se comprometiera a dedicar una tarde a jugar en la plaza; si cada familia reservara un día a la semana para cocinar, cantar o construir una casita de cobijas; si las escuelas integraran el juego en sus proyectos educativos. Lejos de ser una utopía, estas acciones son una necesidad urgente para recuperar nuestra humanidad compartida. Jugar es vivir. Y vivir se disfruta más cuando se comparte.



REFERENCIAS SUGERIDAS

El tema del juego intergeneracional aún cuenta con poca investigación académica centrada en Latinoamérica. Sin embargo, varias obras internacionales abordan la importancia del juego y la interacción entre edades.

A continuación, se recomiendan algunas fuentes para quienes deseen profundizar:

1. **Kaplan, M., Sánchez, M., & Hoffman, J.** *Intergenerational pathways to a sustainable society*. Springer, 2017. Explora cómo las relaciones entre generaciones pueden contribuir a la sostenibilidad social.
2. **Brown, S., & Vaughan, C.** *Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. Avery/Penguin, 2009. Describe los beneficios cognitivos y emocionales del juego a lo largo de la vida.
3. **Eberle, S.** "The elements of play: Toward a philosophy and a definition of play." *American Journal of Play* (Invierno 2014). Ofrece una teoría sobre los componentes fundamentales del juego.
4. **Generations United.** "Play is forever." Documento que destaca cómo el juego entre generaciones favorece la salud y la cohesión social.
5. **PlayCore.** *Designing Public Spaces to Promote Intergenerational Play & Recreation*. 2021. Guía con recomendaciones de diseño urbano para fomentar el juego entre edades.
6. **Sharifi, S., et al.** "Association of intergenerational relationship and supports with cognitive performance in older adults: A systematic review." *Geriatric Nursing*, 2023. Revisa evidencias sobre los beneficios cognitivos de las relaciones intergeneracionales.
7. **Park, J. H., et al.** "Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks." *Korean Journal of Family Medicine*, 2020. Describe los efectos del sedentarismo y por qué es importante promover actividades físicas compartidas.

REFERENCIAS

- Stephan, A. & Avilés, J. (2024). Play for All Ages: The Benefits of Intergenerational Recreational Physical Activity. National Council on Aging. <https://www.ncoa.org/article/play-for-all-ages-the-benefits-of-intergenerational-recreational-physical-activity/>
- UNICEF Comité Español. (2006). Convención sobre los Derechos del Niño. <https://www.unicef.es>

