

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

La importancia del recreo y el juego al aire libre: Parte 1

por Dani Kinsley, MS, OTR/L

En los Estados Unidos, muchas escuelas están reduciendo en gran medida o incluso eliminando el tiempo de recreo por completo debido a la creciente presión para satisfacer las demandas académicas. Pero, ¿qué significa esto realmente para los niños? Como es la eliminación del tiempo de recreo impactando negativamente en sus cuerpos, atención y capacidad de aprendizaje? Folleto práctico (y en la *Parte 2*), exploraremos la importancia del recreo y por qué debe protegerse en las escuelas.

Entonces, ¿qué necesitan los niños cuando se trata de ejercicio diario y Tiempo al aire libre?

Según la Academia Americana de Pediatría, *todos* los niños y adolescentes deben obtener al menos 60 minutos por día de moderado a actividad vigorosa (preferiblemente al aire libre).



- Los niños de 3 a 5 años necesitan aún más: al menos 3 horas de actividad física por día, o unos 15 minutos cada hora que están despiertos



- Estamos hablando de alegres, emocionantes, juego que hace latir el corazón y que induce al sudor: cosas como correr, saltar, trepar, dar vueltas, balancearse, deslizarse, lanzar, atrapar, construir, pedalear, persiguiendo y jugando juegos cooperativos con amigos.



- El tipo de juego que es más beneficioso es abierto, dirigido al niño, sensorialmente estimulante y tiene oportunidades para asunción de riesgos apropiada para el desarrollo.



- Los niños con discapacidades necesitan igualdad de acceso a servicios seguros, accesibles e inclusivos espacios de juego donde pueden participar con compañeros para el juego no estructurado y oportunidades de socialización. Para estudiantes con sensibilidades sensoriales, tranquilas deben proporcionar áreas sombreadas para ofrecer un respiro relajante del caos en algunos espacios de juegos.



Entonces, sabemos lo que necesitan los niños, pero ¿Qué están obteniendo realmente?



- En promedio, los niños estadounidenses actualmente gastan sólo alrededor de 4-7 minutos por día en juego al aire libre no estructurado.



- En comparación, algunos expertos estiman que los niños están gastando un promedio de 7-8 horas frente a una pantalla para entretenimiento de cada día. Ese número ni siquiera incluye el tiempo que gastan en la computadora en la escuela o su casa con fines educativos.



- Las escuelas continúan reduciendo el tiempo de recreo para asignar más minutos a instrucción directa para satisfacer cada vez más rigurosos estándares académicos. Sin embargo, este plan es en realidad contraproducente, ya que los niños necesitan jugar y mover sus cuerpos para aprender de manera óptima. Sus cerebros no están en el

(continúa en la página 2)

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

estado de alerta de receptividad cuando han sido tratando de permanecer sentado demasiado tiempo.



- Si bien muchas escuelas primarias continúan ofrecer un breve período de receso para K-5th estudiantes de grado, la mayoría de nivel medio y superior en las escuelas obtienen poco o nada no estructurado tiempo de recreación al aire libre para los estudiantes.



Ahora sabemos que la mayoría de los niños necesitan mucho más tiempo de juego al aire libre de lo que están recibiendo, pero ¿por qué es ¿Esta vez tan importante? ¿Por qué Vale la pena proteger?



- Para muchos niños en sistemas de escuelas públicas en todo país, el tiempo que pasan en el juego libre no estructurado en la escuela puede ser el único tiempo al aire libre seguro y de calidad realmente están entrando en un día entero.



- Niños que se portan mal en la escuela frecuentemente les toman su tiempo de recreo como una forma de castigo. Nosotros nunca debemos quitar el recreo de niños.



- A menudo, los estudiantes que tienen más probabilidades de perder ese tiempo de recreo son los que más lo necesita. Estos son los niños que están constantemente inquietos, no pueden permanecer en sus asientos, son disruptivos durante la clase, o incluso puede exhibir extremos tales como quedarse dormido o tener ataques de tipo arrebato comportamiento. Y estos son los estudiantes. que realmente se benefician y necesitan la entrada sensorial de actividad física intensa durante el recreo.



- Para obtener más información sobre cómo obtener involucrado con la protección del recreo en su escuela local, comuníquese con los maestros o administradores escolares para que aprenda más sobre cuánto tiempo de recreo están recibiendo los estudiantes. También puedes unirte su Asociación de Padres y Maestros local u Organización (PTA/PTO) o asistir reuniones públicas de la Junta Escolar en su comunidad para abogar por la protección o extender el recreo diario.

Lea la Parte 2 de esta serie para obtener más información sobre los beneficios de la dieta diaria no estructurada juego al aire libre.

Referencias:

1. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/fitness/Pages/Making-Fitness-a-Way-of-Life.aspx#:~:text=Kids%20aged%203%2D5%20need,mot%20days%20of%20the%20week>
2. <https://childmind.org/article/why-kids-need-to-spend-time-in-nature/>
3. <https://www.pbs.org/wgbh/nova/article/screen-time-addiction/> and <https://nypost.com/2016/08/27/its-digital-heroin-how-screens-turn-kids-into-psychotic-junkies/>
4. https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/recess_data_brief_cdc_logo_final_191106.pdf
5. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/multimedia/infographics/getmoving.html#:~:text=According%20to%20the%20Kaiser%20Family,watching%20a%20screen%20for%20fun>
6. https://schoolspringboard.org/wp-content/uploads/2018/05/Zavacky_2017.pdf

Recursos adicionales:

- <https://www.gonoodle.com/> (WEBSITE FOR RAINY-DAY CLASSROOM SONGS AND ACTIVITIES)
- <https://childmind.org/article/ideas-for-getting-your-kids-into-nature/> (IDEAS FOR GETTING YOUR KIDS INTO NATURE)
- <https://www.timbernook.com/blog/> (TIMBERNOOK BLOG)
- <https://www.1000hoursoutside.com/> (1000 HOURS OUTSIDE WEBSITE)

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com