



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## La importancia del recreo y el juego al aire libre: Parte 2

por Dani Kinsley, MS, OTR/L

En la *Parte 1* de esta serie, aprendimos sobre la importancia del juego diario al aire libre, cuánto necesitan los niños y lo que el niño estadounidense promedio recibe en un día. Aquí, exploraremos más de los beneficios de este tiempo vital para los niños.

### Beneficios del Recreo y Juego al aire libre:



- El juego no estructurado al aire libre ayuda a reconectar el cerebro, construir conexiones entre los hemisferios derecho e izquierdo. Ayuda a los niños a ser más coordinados, y mejores pensadores y solucionadores de problemas.



- Motricidad gruesa (movimiento de los músculos grandes) el juego desarrolla la fuerza muscular y central, esto es necesario para que los niños se sientan directamente en escritorios, construyen escritura a mano y desarrollan habilidades motoras finas y combaten constante inquietud y fatiga en el aula.



- Información vestibular y propioceptiva: el tipo de información sensorial que inunda el cerebro durante el juego activo al aire libre – promueve la conciencia corporal y la autorregulación, lo que conduce a un mayor enfoque y mejor comportamiento y participación.



- Niños con problemas de atención o procesamiento sensorial realmente *necesitan* este tipo de juego regularmente a lo largo del día para facilitar aprendizaje.



- También es importante recordar que el recreo en la escuela podría ser solo tiempo no estructurado a lo largo del día en que los niños realmente tengan la oportunidad de interactuar con sus compañeros sin la intervención directa de un adulto.

– Esto ayuda a construir la comunicación, resiliencia, creatividad, resolución de problemas, confianza y habilidades para resolver conflictos.



### ¿Cómo puede el recreo ayudar a combatir el número excesivo de horas que los niños están inactivos durante el día?

El juego al aire libre ayuda a equilibrar el número de horas sedentarias que los niños experimentan en nuestro mundo moderno y la cantidad de tiempo de pantalla el que están recibiendo diariamente.



- El juego activo ayuda a los niños a desarrollar músculos, huesos, sistemas cardiovasculares, y resistencia participación al menos de una hora de moderado a extenuante ejercicio diario puede ayudar a combatir la epidemia de obesidad infantil y ayuda a los niños a construir la fuerza y estabilidad subyacentes que necesidades escolares y de salud en general.

(continúa en la página 2)

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)



• El tiempo al aire libre ayuda a restablecer el cerebro y equilibra el tiempo de pantalla excesivo: Detección de adicciones y drogodependencias se han demostrado en estudios de imagen para activar las mismas partes del cerebro y causan muchos de los mismos nervios. Las pantallas pueden afectar la corteza del cerebro frontal – que controla el ejecutivo funcionamiento, incluido el control de los impulsos – exactamente de la misma manera que hace la cocaína. La tecnología es tan hiperactiva que eleva los niveles de dopamina, el neurotransmisor que se siente bien más involucrado en la dinámica de la adicción - consistentemente en un manera que se hace cada vez más difícil de persecución, especialmente para los fanáticos de ritmo rápido o videojuegos violentos.



• Ya lo mencionamos en la *Parte 1* de esta serie que los niños obtienen en promedio unos 7-8 horas frente a una pantalla para el entretenimiento de cada día. Sobre un año, que suma 114 días completos delante de una pantalla por diversión.



• Se debe alentar a los maestros a evitar sustitución al aire libre, no estructurado tiempo de recreo con tiempo de pantalla. Si el clima es un problema los estudiantes se beneficiarían mucho más de actividades grupales como yoga dirigido por un profesor, ejercicio en interiores, o tiempo libre para jugar juegos no digitales o socializar con amigos. Las aulas deben estar equipadas con opciones y recursos para jugar en días lluviosos.



• Consulte la sección *Recursos adicionales*, a continuación, para obtener ideas sobre cómo hacer que los niños se mantengan activos al aire libre y actividades alternativas para los días de lluvia.



## Cómo participar:



• Es importante que los padres se asocien con maestros, administradores y funcionarios electos para proteger el recreo y todos de los increíbles beneficios que puede proporcionar para estudiantes.



• 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 encontrar cuánto tiempo de recreo los estudiantes están recibiendo. También puedes unirte a tu Asociación local de padres y maestros o Organización (PTA/PTO) o asistir reuniones públicas de la Junta Escolar en su comunidad para abogar por la protección o extender el recreo diario.

### Referencias:

1. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/fitness/Pages/Making-Fitness-a-Way-of-Life.aspx#:~:text=Kids%20aged%203%2D5%20need,most%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](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](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](http://www.handyhandouts.com)