

# Recreo para el Aprendizaje

SHAPE America (organización de educadores de salud y educación física) recomienda que las escuelas ofrezcan 20 minutos de recreo al día. No obstante, hasta el 40 por ciento de las escuelas de los Estados Unidos han reducido o eliminado el recreo para así tener más tiempo para el área académica.<sup>1</sup> El reducir el recreo afecta el aprendizaje. Las investigaciones muestran que el recreo ayuda a los alumnos a concentrarse y a aprender.<sup>2</sup> Es hora de que las personas a cargo de crear las normativas tomen el tiempo de juego de manera seria, y optimicen el recreo para mejorar el aprendizaje y la salud escolar.

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS 

## HOJA DE TIPS

### Abogue para más recreo

Si su escuela no ofrece recreo, no está cumpliendo con los 20 minutos por día que se recomiendan, o permite que el recreo sea utilizado como método de disciplina, comiencen una campaña para cambiar esto. Para recursos para una campaña e iniciativa visite Playworks y a Peaceful Playgrounds para mayores recursos.

### Abogue para un mejor recreo

Un programa de recreo efectivo debe incluir:

- Suficientes adultos capacitados para reforzar las reglas de seguridad, y prevenir comportamientos agresivos y de acoso
- Suficiente espacio, instalaciones y equipo
- Un entorno físico seguro

### Abogue para un recreo activo

Algunas veces le llaman “recreo estructurado,” esto es un periodo de recreo supervisado activamente en el que:

- Los alumnos participan en juegos organizados o juegos que enfatizan el tomar turnos, el ayudar, el seguir las reglas y el control emocional.
- Cada juego o actividad tiene reglas que toda la escuela tiene que respetar.
- Los alumnos mayores pueden ser capacitados para dirigir las actividades para los alumnos más pequeños.

Los beneficios de recreo activo incluyen el reducir el acoso, mejor comportamiento y mejores transiciones del recreo a la instrucción.<sup>3</sup> La meta es que todos los alumnos participen y se muevan. La falta de personal en la escuela, puede ser una de las mayores barreras para implementar un programa de recreo activo. Los padres pueden ser voluntarios para dirigir y supervisar actividades en el recreo. Las escuelas siempre necesitan ayuda en esta área. Asegúrense que los padres voluntarios reciben la capacitación – ya sea del personal o de otros expertos. Playworks ofrece capacitaciones y un “libro de juegos” gratuito con cientos de juegos y de actividades.

### Los directores están de acuerdo...

- Cuatro de cada cinco directores indicaron que el recreo tiene un impacto positivo en los logros académicos.
- Dos tercios de los directores indican que los alumnos ponen más atención en la clase y a las indicaciones después del recreo.
- Todos creen que el recreo tiene un impacto positivo en el desarrollo social (96%) y en el bienestar en general de los alumnos (97%).<sup>4</sup>

### Diseño del área de juegos

Las mejoras en el área de juegos pueden ayudar a disminuir los riesgos de seguridad y a promover mayor actividad física. Cuando estén listos para renovar el área de juegos utilicen a KaBOOM! y Peaceful Playgrounds para guías de restauración, planes, proyectos, plantillas y apoyo para recaudación de fondos.



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender.

ActionforHealthyKids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 800.416.5136

# Un recreo para una mejor salud

## Recreo adentro

Los estudiantes no tienen que estar solo sentados adentro debido al clima. El recreo dentro del salón de aula o dentro de la escuela puede incluir actividad física, independientemente de las restricciones de espacio o equipo. Vea los siguientes recursos para obtener ideas Game On y SHAPE America.

## Aboguen para el recreo antes del almuerzo

Así como se escucha, esta práctica de cambiar los horarios escolares para que los alumnos vayan al recreo primero y después a comer su almuerzo. Los niños comen mejor su almuerzo si ya salieron a jugar, esto permite menores desperdicios, mejores comportamientos y mejor desempeño en el aula.<sup>5</sup> Aunque los cambios en el horario pueden ser difíciles, muchas escuelas lo están haciendo posible y recibiendo muchos beneficios. Para más recursos visite: HealthierUS School Challenge, Peaceful Playgrounds y Game On.

## Recreo para los alumnos de la secundaria

Según los adolescentes, ¡El recreo es para los pequeños! Así que los alumnos de Apex Middle School de North Carolina no tienen recreo, ellos tienen un bloque de 12 minutos después del almuerzo al que llaman "Blacktop Time." El PTA creó el blacktop para resaltar varias actividades que inspiren el movimiento, y los adultos animan la participación de los alumnos. Panther Creek High School en North Carolina ofrece un programa de almuerzo SMART, un periodo extendido del almuerzo para todos los alumnos. Los alumnos pasan la mitad del tiempo almorzando y la otra mitad participando en actividades, incluyendo actividades de deportes en el gimnasio. Su escuela también podría incluir videojuegos activos, yoga o videos de ejercicios.

## Recursos

SHAPE America: [shapeamerica.org/recess](http://shapeamerica.org/recess)

Game On: [ActionforHealthyKids.org/GameOn](http://ActionforHealthyKids.org/GameOn)

Spark PE inclusive strategies: [sparkpe.org/wp-content/uploads/2009/11/K2\\_R\\_Inclusive\\_Strategies.pdf](http://sparkpe.org/wp-content/uploads/2009/11/K2_R_Inclusive_Strategies.pdf)

USDA HealthierUS School Challenge Recess before Lunch Resources: [healthymeals.nal.usda.gov/healthierus-school-challenge-resources/recess-recess-lunch](http://healthymeals.nal.usda.gov/healthierus-school-challenge-resources/recess-recess-lunch)

KaBOOM: [kaboom.org](http://kaboom.org)

Playworks: [playworks.org](http://playworks.org)

Peaceful Playgrounds: [peacefulplaygrounds.com](http://peacefulplaygrounds.com)

## Recreo Inclusivo

Al planear el programa del recreo, considere a los alumnos con necesidades individuales y los alumnos que se encuentran en riesgo de llevar estilos de vida pasivos, incluyendo alumnos con padecimientos crónicos, discapacidades físicas, al igual que alumnos con sobrepeso. La mayoría de las actividades pueden modificarse para asegurar que todos los alumnos puedan participar y recibir los beneficios. Visite SPARK PE para estrategias para un recreo inclusivo.

**Action for Healthy Kids®** es una red nacional que moviliza a los profesionales de la escuela, las familias y las comunidades para que tomen medidas que mejoren los alimentos escolares, la educación nutricional, la actividad física y la educación física para todos los estudiantes. A través de oportunidades de financiamiento, asistencia técnica de expertos y nuestro programa, Game On, Action for Healthy Kids apoya a las escuelas para que se conviertan en lugares más saludables donde los niños prosperan.



1, 2, 3, 4, 5: Visite [ActionforHealthyKids.org/References](http://ActionforHealthyKids.org/References)