

SHAPE America y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que las escuelas proporcionen al menos 20 minutos de recreo diario para los estudiantes de primaria y ofrezcan un período de actividad física diaria para los estudiantes de secundaria. Sin embargo, hasta el 40% de los distritos escolares de Estados Unidos han reducido o eliminado el recreo para dar más tiempo a lo académico.¹ Reducir el receso tiene un costo para el aprendizaje. La investigación muestra que el recreo ayuda a los estudiantes a enfocarse y aprender mejor.² Es hora de que los encargados de formular pólizas educativas tomen el juego en serio y mejoren el recreo para mejorar el aprendizaje y la salud escolar y estudiantil.

### **Abogar por Más Recreo**

Si su escuela no ofrece recreo, no cumple con los 20 minutos recomendados al día o permite que se retenga el recreo como una forma de disciplina, comience una campaña para recuperarlo. Visite Playworks y Peaceful Playgrounds para obtener recursos de la campaña.

## **Abogar por un Mejor Recreo**

Un programa de recreo efectivo debe incluir:

- Suficientes adultos entrenados para hacer cumplir las reglas de seguridad y prevenir el comportamiento agresivo y hostigador.
- Suficiente espacio, instalaciones y equipos.
- Un entorno físicamente seguro: publique reglas de seguridad y revise las áreas de juego en busca de riesgos de seguridad regularmente.



#### Promueva el Recreo Activo

- Proporcione equipos de juegos económicos para alentar a los estudiantes a estar activos (cuerdas para saltar, hula hoops, un calcetin lleno de frijoles que se puede convertir en una pelota, etc.).
- Capacite a los maestros y monitores del patio de recreo sobre cómo interactuar con los estudiantes para fomentar el juego activo y aumentar la actividad física durante el recreo.
- Cree estaciones o establezca áreas para actividades (por ejemplo, bote la pelota, caminar / correr, circuito de ejercicios, saltar la cuerda, juegos de campo, etc.).
- Aliente a los estudiantes mayores a modelar y apoyar a los estudiantes más jóvenes al enseñarles nuevas actividades durante el recreo.
- Proporcione juegos que tengan un tiempo de espera mínimo y que enfaticen la toma de turnos, la ayuda, el seguimiento de reglas y el control emocional.
- Asegúrese de que los estudiantes tengan opciones sobre cómo usar su tiempo libre y alentar la actividad física para todos los estudiantes, independientemente de su habilidad.
- Ofrecer una variedad de opciones que incluyen actividades no competitivas y más competitivas, equipo y opciones individuales.

ACTION FOR HEALTHY KIDS

#### **Beneficios del Recreo Activo**

Los beneficios del recreo activo incluyen una intimidación menor, un mejor comportamiento y transiciones más fáciles del recreo al aprendizaje.<sup>3</sup> El objetivo es lograr que todos los estudiantes se muevan y participen. El personal puede ser una de las mayores barreras para implementar un programa de recreo activo. Los padres pueden ser voluntarios para dirigir actividades y supervisar en el recreo. Asegúrese de que los padres voluntarios reciban capacitación, ya sea del personal de la escuela u otros expertos. Playworks ofrece entrenamientos y una guía de juegos en línea gratuita con cientos de juegos y actividades.

#### Los Directores Están de Acuerdo

- Cuatro de cada cinco directores informan que el recreo tiene un impacto positivo en el rendimiento académico.
- Dos tercios de los directores informan que los estudiantes escuchan mejor después del recreo y están más concentrados en la clase.
- Prácticamente todos creen que el recreo tiene un impacto positivo en el desarrollo social de los niños (96%) y el bienestar general (97%).<sup>4</sup>

#### Receso Activo Dentro de la Escuela

Los estudiantes no tienen que sentarse adentro solo por el mal clima. El recreo dentro del edificio puede incluir actividad física, independientemente de las limitaciones de espacio o equipo. Visite a Game On y SHAPE America para obtener ideas.

#### El Recreo Antes del Almuerzo

Tal como suena, esta es la práctica de cambiar los horarios escolares para que los estudiantes jueguen primero en el recreo y luego almuercen. Los niños tienden a comer mejor si ya han tenido su tiempo en el patio de recreo, lo que lleva a menos desperdicio, mejor comportamiento y mejor rendimiento en salón de clase.<sup>5</sup> Aunque los cambios de horario pueden ser desafiantes, muchas escuelas lo están haciendo con éxito y están cosechando muchos beneficios. Visite Peaceful Playgrounds y Game On para obtener recursos.

## Haga que su Recreo Sea Inclusivo

Cuando planifique su programa de recreo, considere especialmente a los niños que corren el riesgo de tener un estilo de vida menos activo, incluidos los niños con enfermedades crónicas, discapacidades físicas y de otro tipo, así como aquellos con sobrepeso. La mayoría de las actividades se pueden modificar para garantizar que todos los estudiantes puedan disfrutar de los beneficios. Consulte Playworks para obtener consejos sobre cómo incluir el recreo.

# DISEÑO DE JUEGOS INFANTILES

Las mejoras en el área de juegos pueden ayudar a disminuir las preocupaciones de seguridad y promover una mejor actividad. Cuando esté listo para renovar su área de juegos, jeche un vistazo a KaBOOM! y Peaceful Playgrounds para guías, planificadores, planos, juegos de plantillas y apoyo para la recaudación de fondos.

# Receso para Estudiantes de Secundaria

Según algunos adolescentes, jel recreo es para niños más pequeños! Entonces, los estudiantes de la Escuela Secundaria Apex en Carolina del Norte no tienen recreo: tienen 12 minutos después del almuerzo llamado "Blacktop Time". El PTA pintó el blacktop para marcar varias actividades para inspirar más movimiento, y los adultos están disponibles para alentar la participación. Panther Creek High School en Carolina del Norte ofrece almuerzo SMART, un período extendido de almuerzo individual para todos los estudiantes. Los estudiantes pasan la mitad de su tiempo almorzando y la otra mitad participando en una variedad de actividades, que incluyen actividades deportivas rotativas que se organizan en el gimnasio. Su escuela también podría incluir videojuegos activos, yoga o videos de ejercicios.



# Actividades en Action for Healthy Kids Game On — Disponible en inglés

#### action for healthy kids. or g/game-on-activity-library

Active Outdoor Recess, Active Indoor Recess, Recess Before Lunch, Alternatives to Denying Physical Activity as Punishment

**SHAPE America:** shapeamerica.org/recess

Playworks: playworks.org

Inclusive strategies: playworks.org/resource/tips-for-making-play-inclusive/

KaBOOM: kaboom.org

Peaceful Playgrounds: peaceful playgrounds.com

1, 2, 3, 4, 5 Ver Action for Healthy Kids.org/References

