



## ARTÍCULO PARA PADRES 6

# La importancia de jugar al aire libre

Muchos médicos destacan la importancia de que los niños pasen tiempo al aire libre, ya que, entre otras ventajas, impulsa la creatividad del niño, su autonomía y sus relaciones sociales. La vida moderna, sin embargo, parece conspirar en contra de esa necesidad: la escasez de parques y áreas abiertas en las ciudades, la falta de tiempo de los padres -que trabajan muchas horas al día-, así como el desarrollo de videojuegos cada vez más atractivos contribuyen a que los niños tiendan a pasar mucho tiempo en espacios cerrados. Estas actividades, además, suelen fomentar los hábitos sedentarios de los pequeños, y eso es algo que se debe evitar.

### Los juegos en espacios abiertos estimulan la creatividad infantil

El juego al aire libre proporciona beneficios en el plano psicológico y mental del niño, aunque tal vez no sean siempre evidentes. Estas actividades les exigen pensar de forma creativa, estimulan su curiosidad y les obliga a tomar decisiones y resolver dificultades a través de su imaginación.

En general, la casa, e incluso los espacios públicos destinados a juegos, como ludotecas o parques infantiles, están organizados. En la naturaleza, sin embargo, el niño se enfrenta a un espacio abierto, donde los límites para sus juegos y actividades los tiene que poner él mismo, con su creatividad e imaginación.

La naturaleza proporciona al niño, asimismo, la oportunidad de tener interacciones sociales de calidad con otros pequeños de su edad, o similar. Muchos niños, sobre todo los que no tienen hermanos, necesitan salir del entorno hogareño para vincularse con otros pares, y comenzar así a tener contactos y relaciones con ellos.

### El aire libre fomenta la autonomía del niño

A medida que el niño crece, se debe tratar de que desarrolle gusto por las actividades de ocio activo: estar en contacto con el aire libre y la naturaleza le permitirá experimentar con los cinco sentidos su relación con el mundo exterior.

Andar o gatear sobre el césped, sentir texturas diferentes, olores, temperaturas así como oír los distintos sonidos de la naturaleza, proporcionan al bebé un conocimiento del mundo que estimulará sus capacidades, percepciones e imaginación. De ese modo, el niño irá desarrollando sus propios juegos, y por lo tanto, desarrollando su autonomía.

Jugar en espacios abiertos, al aire libre, proporciona a los niños la posibilidad de realizar ejercicio físico mientras que se divierten. De esta manera tienen más espacio para moverse, andar y correr, y como consecuencia, consumen más energía. Las actividades físicas al aire contribuyen a evitar el sobrepeso infantil, un problema que afecta a uno de cada cuatro niños.



Secretaría  
**GENERAL  
DE LA GOBERNACIÓN**

**ENTRE  
TODOS**



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**

**VAMOS  
MÁS ALTO**

La actividad física, asimismo, permite a los pequeños liberar endorfinas, por lo que les relaja y combate su ansiedad. Es decir, las actividades al aire libre ayudan a mejorar el estado de ánimo de los niños, además de hacer que estén cansados y por la noche puedan dormir mejor.

Lo importante, entonces, es poder combinar las actividades que se desarrollen en espacios interiores con actividades al aire libre, para que los niños puedan crear sus propios juegos, desarrollen su creatividad, fortalezcan sus vínculos sociales y, también, sean más saludables.