



ARTÍCULO PARA PADRES 70

Al aire libre

Después de estar al aire libre los chicos no sólo están cansados, sucios y desalineados. También están felices.

El contacto con la naturaleza impacta en el sentido del humor, la renovación de energías, la calidad del sueño y la creatividad. En esta época donde la tecnología atraviesa buena parte del tiempo libre, cambiar la pantalla por la pelota, y el living por el parque, rinde sus frutos a corto plazo. Trepar, correr, saltar, explorar, tirarse al pasto... estas actividades mejoran la salud, favorecen el crecimiento, fortalecen el sistema inmunológico y propician la integración social.

Considerando como una de las claves de la calidad de vida infantil, el juego al aire libre quedó relegado. Distintos factores atentan contra la recreación sin pilas ni enchufes. Las distancias, en el caso de los centros urbanos, la movilidad, la infraestructura y una traba que le gana a todas: las ganas de elegir un plan al aire libre por sobre videojuegos o dispositivos. Se estima que el 15% de los chicos y chicas entre 5 y 12 años no suele jugar al aire libre y un 30% lo hace menos de 40 minutos diarios, mientras que lo recomendable es una hora por día. Además, el 60% de los que tienen entre 5 y 17 años no realizan actividad física o deportiva extra-escolar. Los datos corresponden al Barómetro de la Deuda Social de la Infancia de la UCA que, junto a la Fundación Arcor presentaron un informe sobre el derecho a jugar en la infancia: "Oportunidades para el juego en movimiento". Los datos corresponden a octubre de 2015, y también alertan sobre el tiempo que transcurren los chicos frente a dispositivos tecnológicos: "El 61.9% de los chicos/as tienen exposiciones a pantallas por un tiempo que supera las dos horas promedio diarias".

La comodidad que ofrecen las pantallas también atenta contra la posibilidad de elegir el contacto con la naturaleza como primera opción para disfrutar el tiempo libre. Entre las "obligaciones" del fin de semana hay cumpleaños, reuniones familiares, actividades culturales. Con lo cual queda poco tiempo para alejarse de la ciudad.

"Si bien algunas de las actividades generan estímulos y son importantes, el exceso termina siendo contraproducente ya que los chicos se acostumbran a ser espectadores, esperan ser servidos y pierden posibilidad de ser partícipes de sus propios actos. Pierden espontaneidad, juego y libertad de acción." Señala Miriam Goldstein, directora general de Agrupate-Asesoramientos Educativos (www.agrupateasesoramientoseducativos.blogspot).

Ideas para poner en práctica

- Jugar a las escondidas
- Saltar la soga
- Andar en triciclo y bicicleta
- Manipular arena o barro (trasvasar - armar y desarmar - hacer esculturas)
- Carreras de obstáculos
- Buscar bichitos y explorar con lupas
- Encontrar hojitas-ramitas-piedras: clasificarlas, realizar collages, armar construcciones
- Armar guaridas, refugios, escondites
- Reconocer sonidos
- Jugar con linternas
- Trepar árboles



“El artículo 31 de la Convención de los derechos del Niño habla del derecho al juego y al esparcimiento del niño, y sin embargo no nos movemos en esta vida”, señala Alberto Minujin, director del Centro de Investigación en políticas Sociales Urbanas (CEIPSU) de la Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF) y director de Equidad para la Infancia Argentina.

En tanto, Goldstein, profesora y especialista en Nivel Inicial, sugiere que, a veces, “es más facilitador un paseo donde el adulto no se involucra en el juego directo con el niño”. Otra vez, la comodidad. ¿Qué pasa cuando todos salen de la zona de confort? ¿Cuánto mejor es buscar estrategias y herramientas para compartir una actividad familiar al aire libre? Goldstein remarca la importancia de vincularse “desde un lugar lúdico que enriquezca y favorezca el desarrollo y crecimiento de los niños. Aprovechar la conexión, disfrutar espacios de libertad, desplegar distintas destrezas y habilidades “favorece el desarrollo social y emocional”, explica Goldstein.

Entre otros beneficios, jugar al aire libre permite ejercitar la coordinación, fortalecer los músculos y descargar energías. Además, induce a un buen descanso y abre el apetito. Jugar en el verde tiene más beneficios: los sentidos experimentan un plus de estímulos ya que se ponen en juego aromas, texturas, sonidos y, sobre todo, se amplía el horizonte visual.

Jugar al aire libre ofrece beneficios para la salud de los niños. Desde que es bebe se recomienda que pase un rato del día en espacios abiertos, el contacto con la luz brinda bienestar y favorece la absorción de vitamina D, que fortalece el sistemas inmune, la coagulación y la constitución ósea. La exploración corporal de espacios abiertos activa la creatividad, estimula los sentidos y propicia una relación de cuidado y respeto con el medio, además de impulsarlo a un uso dinámico de su imaginación e improvisación. Trepar, correr y nadar son prácticas liberadoras y reductoras del estrés infantil y plazas, parques, clubes ayudan a que los chicos interactúen y compartan con otros de su edad, alentando sus relaciones sociales y el desarrollo de su autonomía y autoestima.

Doctora María Varas, médica pediatra. Revista Jardín.