



Recreo

¿Cómo puede ayudar?

El recreo es tiempo planificado dentro de la jornada escolar para jugar libremente y hacer actividad física supervisada.¹ El recreo es una parte muy importante de la experiencia escolar de los estudiantes porque los ayuda a practicar destrezas para la vida (p. ej., cooperación, cumplimiento de reglas, comunicación, etc.) y puede aumentar la actividad física que realizan.^{1,2} El recreo también ayuda a mejorar la memoria y el comportamiento en el aula, como prestar atención.¹⁻³

¿Qué está pasando en la escuela?

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para ofrecer recreos. Si no sabe las respuestas, consulte el manual de la escuela o su sitio web, asista a una reunión de bienestar escolar o a una reunión de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés), o simplemente pregúntele al maestro de su hijo.

1. ¿Tienen el distrito o la escuela políticas acerca del recreo diario? Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?
2. ¿Tienen los estudiantes 20 minutos de recreo o más por día?
3. ¿Quién supervisa los recreos? ¿Se les da a estas personas capacitación sobre cómo supervisar los recreos?
4. ¿Hay un recreo por la mañana, antes del almuerzo?
5. ¿Hay un área de juegos y equipo para el recreo que sean seguros y adecuados a la edad, o áreas estructuradas para jugar que sean adecuadas a la edad?
6. ¿Tiene la escuela una política que prohíba que los maestros castiguen a los niños quitándoles el recreo?
7. ¿Cuenta el área de juegos de la escuela con actividades planificadas, como estaciones de actividades o juegos, y pueden los estudiantes elegir cuáles les gustaría hacer durante el recreo?
8. ¿Qué hace la escuela cuando hay mal tiempo? ¿Hay espacio donde se pueda jugar adentro activamente?
9. ¿Está la escuela inscrita en **Active Schools**, la solución nacional para la actividad física y la educación física que les provee a los líderes escolares y maestros recursos y herramientas para implementar políticas y programas eficaces para el recreo?





Ideas para padres

Usted puede participar en la escuela de su hijo **asistiendo** a las reuniones, talleres o eventos de capacitación que allí se ofrezcan; **comunicándose** con el personal escolar y otros padres; **ofreciéndose como voluntario** para eventos escolares o en el aula de su hijo; **reforzando** los mensajes y las prácticas saludables que su hijo aprenda en la escuela; **ayudando** a tomar decisiones sobre la salud en la escuela; y **participando** en las actividades comunitarias apoyadas por la escuela. Estas son algunas ideas específicas sobre cómo puede apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para ofrecer recreos.

- Forme parte del comité escolar o del distrito (p. ej., comité de bienestar) que establece las políticas para la salud y el bienestar, y trabaje con ellos para que en su redacción se incluyan los recreos.^{1,4}
- Ayude a recaudar fondos para mejorar el área de juegos de la escuela, lo cual incluya asegurarse de que el espacio sea seguro. Esto también incluiría conseguir equipos deportivos y otros artículos (p. ej., pintura para marcar las áreas para jugar; estaciones de actividades que incluyan saltar la cuerda, el juego de las cuatro esquinas, la rayuela, etc.).
- Ofrezca ayuda para crear actividades divertidas que los estudiantes puedan hacer durante el recreo.
- Ofrézcase como voluntario para ayudar con las actividades físicas (p. ej., en el juego de las cuatro esquinas, jugar al pilla-pilla, fútbol de banderilla) durante el recreo.
- Dígales a los líderes escolares que está a favor de que haya un recreo por la mañana, antes del almuerzo. Esta práctica puede reducir el desperdicio de platos, y los estudiantes están más concentrados en el comedor después de haber tenido un tiempo para jugar durante el recreo.¹
- Sugiera que se use el recreo como forma de premiar a los estudiantes por sus buenas calificaciones, puntajes altos en los exámenes o buen comportamiento en el aula.⁵
- Hable con otros padres o envíeles mensajes electrónicos sobre la importancia de que haya recreo todos los días.
- Inscribese para promover al equipo de **Active Schools** de su escuela. Si su escuela no tiene un equipo, aliente a los administradores o a los maestros de educación física a que se inscriban y participen.



Consulte recursos adicionales para padres relacionados con el entorno y los servicios de nutrición escolar, educación física y actividad física, así como con el manejo de afecciones crónicas en http://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/p4hs_esp.htm.

REFERENCIAS

1. Centers for Disease Control and Prevention and SHAPE America—Society of Health and Physical Educators. *Strategies for Recess in Schools*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services; 2017.
2. Institute of Medicine. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington, DC: The National Academies Press, 2013.
3. Centers for Disease Control and Prevention. *Health and Academic Achievement*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2014.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.
5. National Association for Sport and Physical Education. Recess for elementary school students. <http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/pa/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=4630>. Accessed August 5, 2015.

