



Los Beneficios del Recreo

por Amber Hodgson, M.A., CCC-SLP

El recreo es un tiempo en el día escolar lo cual permite que los estudiantes tengan un descanso del trabajo académico y tomen parte en el juego libre y activo. Muchos estudiantes en la escuela elemental frecuentemente describen el recreo como su "tiempo favorito del día." El recreo usualmente toma lugar en un área específica afuera. Si el clima es malo, el recreo puede ser dentro del aula escolar o en el gimnasio. El recreo provee actividades físicas las cuales les dan a los estudiantes numerosos beneficios. El recreo también ayuda a proveer oportunidades para el desarrollo social y emocional.

¿Por qué es el recreo importante?

Frecuentemente, el recreo es el único tiempo del día escolar para que los estudiantes participen en actividades físicas.

La actividad regular física puede proveer los siguientes beneficios:

- Reduce el riesgo para la obesidad, la diabetes, u otras enfermedades crónicas.
- Asiste mejorando el rendimiento académico.
- Ayuda a los niños a sentirse mejor de sí mismos.
- Reduce el riesgo para la depresión y los efectos del estrés.
- Ayuda a que los niños se preparen para ser miembros de la sociedad productivos y saludables.
- Mejora la calidad general de la vida (Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física, 2011)



El recreo también les provee a los estudiantes la oportunidad de desarrollar y mejorar las habilidades sociales y emocionales. Jugando libremente con sus compañeros les permite a los estudiantes desarrollar la habilidad de ver las cosas a través del punto de vista de otra persona. El recreo también les da a los estudiantes la oportunidad de ganar:

- La cooperación, ayuda, y compartir habilidades.
- El respeto para las reglas.
- La habilidad de resolver conflictos.
- Las habilidades del lenguaje para comunicarse con sus compañeros.
- La habilidad de tomar turnos.
- La habilidad de resolver problemas en situaciones de la vida real.

Finalmente, muchos de los estudiantes quienes tienen tiempo de recreo demuestran mejoras en ambos su atención y su habilidad de mantenerse enfocados en las tareas durante el día escolar. Cuando los estudiantes dispersan energía durante el recreo, ellos tienden de ser menos inquietos y se comportan mejor mientras se enfocan en el aprendizaje en el aula escolar.

Haciendo lo Máximo con el Recreo

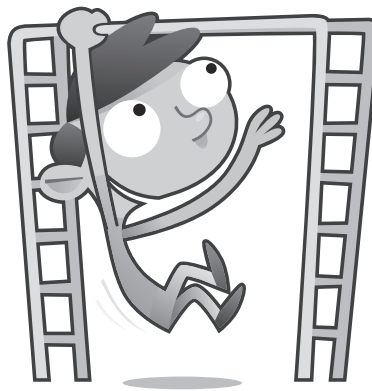
Para ganar lo máximo de los beneficios del recreo, es importante que los educadores aseguren que el recreo sea más que un tiempo libre desorganizado. Para hacer esto, las escuelas deben proveer suficiente espacio y artículos. Las facilidades y los materiales que envuelven a los estudiantes es capaz de aumentar la participación de ellos durante el recreo. Los diferentes tipos de equipo que los estudiantes pueden usar incluyen los Frisbees®, cuerdas para brincar, las raquetas de bádmiton y los volantes, los asientos rellenos de cuentas de poliestireno, las pelotas de patear, y los Hula-Hoops®.

Al igual, cambiando regularmente las opciones de actividades para el recreo permite que los estudiantes tengan diferentes experiencias jugando y también mantienen el interés de ellos. En adición, los educadores pueden proveer opciones organizadas para actividades que los estudiantes *tienen* que escoger. Esto garantiza que los estudiantes se envuelvan en una actividad física y todavía les permite un poco de libertad mientras escogen, lo cual aviva la habilidad de ellos de hacer decisiones.

En conjunto, el recreo es una parte valiosa del día escolar instruccional porque ofrece numerosos beneficios de salud y experiencias del aprendizaje. El recreo les da a los estudiantes la oportunidad de *disfrutar* actividades físicas las cuales esperanzadamente, ¡los hace activos físicamente por toda la vida!

Recurso

National Association for Sport and Physical Education. (2011). *Is it physical education or physical activity?* Retrieved from <http://www.aahperd.org/naspe/publications/teachingTools/PAvsPE.CFM>



Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite www.handyhandouts.com.

Productos Serviciales

La siguiente lista de productos de Super Duper® le será útil cuando usted trabaje con niños que tienen necesidades especiales. Visite www.superduperinc.com y teclee el nombre o el código de la mercancía en [nuestro buscador informático \(search\)](#). Haz "clic" en las siguientes páginas electrónicas para ver la descripción de cada producto.

Move Your Body Fun Deck®
Artículo #FD-116

Body Awareness Fun Deck®
Artículo #FD-120

Upper Body and Core Strength Fun Deck®
Artículo #FD-106

Yogarilla®
Artículo #OTSC-8609

*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.