



¡Salgan afuera!

Los beneficios del juego al aire libre



El juego al aire libre es esencial para el crecimiento y desarrollo saludables de los niños. El tiempo que se pasa al aire libre fomenta la actividad física, como correr, trepar y saltar, lo que favorece el desarrollo de la musculatura y la buena forma física en general. El aire fresco y los espacios abiertos también ayudan a los niños a liberar energía, mejorando la concentración, la conducta y la atención cuando regresan al interior.

Más allá de los beneficios físicos, el juego al aire libre fomenta las habilidades sociales, la resolución de problemas, la creatividad y el aprecio por la naturaleza. Estas experiencias favorecen el bienestar emocional de los niños y contribuyen a un entorno de aprendizaje seguro, equilibrado y enriquecedor.



Normas relativas a las licencias

Todos los centros de aprendizaje y guarderías infantiles, así como los hogares de aprendizaje para el cuidado infantil en el hogar, están obligados a proporcionar espacios de juego al aire libre a diario, si el clima lo permite. Los centros de aprendizaje y cuidado infantil que abren 5 horas o más al día están obligados a proporcionar al menos 1 hora diaria de juego al aire libre para bebés y 1.5 horas diarias para todas las demás edades.



Mejores prácticas

Se debe proporcionar diariamente tiempo de juego libre al aire libre que estimule la motricidad gruesa, con al menos una hora por la mañana y una hora por la tarde, si el tiempo lo permite. Cuando las condiciones climáticas no permitan el juego al aire libre, se debe proporcionar un espacio interior seguro para que los niños puedan realizar actividades que les permitan desarrollar su motricidad gruesa.



Si el tiempo lo permite

Los niños deben ir vestidos adecuadamente y participar en juegos al aire libre, a menos que haya lluvias intensas, una alerta de salud pública que requiera actividades en interiores o temperaturas extremadamente altas o bajas, según se indique en el gráfico de seguimiento meteorológico.



Habilidades de motricidad gruesa

El juego al aire libre fomenta la buena forma física y brinda a los niños la oportunidad de utilizar habilidades que involucran los músculos grandes y que no se pueden usar de forma segura en el salón de clases, como correr, saltar, brincar y trepar.



Resultados de conducta positiva

Participar en juegos al aire libre ayuda a los niños a liberar el exceso de energía, a mantenerse más atentos durante el aprendizaje en interiores y a reducir los juegos bruscos que pueden provocar lesiones en el salón de clases. Estos resultados positivos contribuyen a crear un ambiente más tranquilo y propicio para la concentración.



Recursos adicionales

