

# Recreación saludable para niños



**Dep. Psicológico**



# ¿Cuál es su importancia?

La salud tiene en la **recreación** un gran aliado ya que le sirve al niño para generar un estado mental libre de tensiones, así como le provee actividades que favorecen sus relaciones personales, habilidades, destrezas y movilidad y, al mismo tiempo, la satisfacción de vivir.

# ¿Debemos recrearnos en familia?

La literatura médica resalta el papel de la familia y el hogar como el primer órgano integrador del niño en la sociedad. Es su punto de apoyo y el espacio donde los pequeños van a empezar a formar sus capacidades y habilidades, por lo que es de vital importancia la integración de **actividades saludables con los niños** para motivar ese desarrollo.

# ¿Qué riesgos existen si no hay una adecuada recreación?

## Físico

- Se genera sedentarismo y riesgos asociados, poca ventilación y oxigenación, poco desarrollo de la fuerza muscular.

## Psicológico

- Falta de control de impulsos, dificultad para resolver el aburrimiento, para el manejo adecuado del ocio.

## Cognitivo

- Sobre estimulación de la atención o la memoria al usar solo dispositivos electrónicos.

## Social

- La falta de entrenamiento en habilidades sociales, que sólo se logra en contacto con los otros y desatención a actividades culturales enriquecedoras.

# ¿Qué podemos hacer?

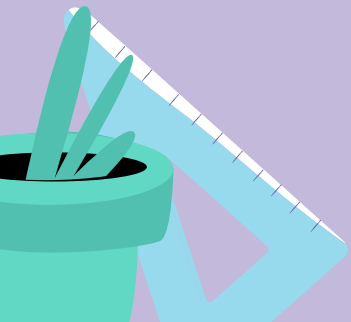
**Limitar el tiempo frente a la pantalla**

**Retardar la edad de posesión de celular**

**Usar la tecnología como herramienta de aprendizaje**

**Buscar espacios en familia**

**Evitar los aparatos electrónicos al comer y al ir a dormir**



Comidas en  
familia

Ejercitarse

Lecturas  
entrettenidas

Juegos de  
mesa

Investigación  
y  
experimentos

Excusiones

Visitas  
culturales

Música y  
cine

Actividades  
sugeridas

Gracias