

【 DESDE PEQUEÑOS HASTA LA ADOLESCENCIA 】

## La actividad física y el juego son claves para el desarrollo mental y emocional de los niños

El juego es parte fundamental del desarrollo infantil y tiene un papel esencial en el entorno escolar. Esta forma de recreación contribuye al aprendizaje, desarrollo social y bienestar emocional de los niños.

**Por: Rodrigo M. Ancamil**

**Los años de la etapa escolar dejan una serie de recuerdos preciados y la base que forja muchos de los conocimientos que tenemos en la etapa adulta.**

Un periodo en el que se hacen amigos, se comparte risas y se descubre el trabajo en equipo, y aunque las clases son importantes, la hora del recreo y los juegos que se desarrollan en este tiempo es clave para sociabilizar.

Sin embargo, fomentar la actividad física entre los jóvenes se ha vuelto un desafío en Chile, de acuerdo a un estudio publicado en el Journal Of Sport and Health Science, los adolescentes chilenos son uno de los grupos más

inactivos a nivel global. El informe que incluyó a 146 países, evaluando a 707.616 adolescentes de entre 13 a 17 años, arrojó que alrededor del 80% de los adolescentes chilenos realiza una hora o más de actividad física moderada o vigorosa a la semana. Mientras que, en otros países del mundo, como en regiones de Europa, Asia Central y América del Norte, alcanza el 94%.

Es por esto, que fomentar la actividad física en niños y niñas es clave para que mantengan una vida activa en la adultez, estilo de vida que tiene múltiples beneficios ya que ayuda a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad. "El niño es acción, es energía y son aquellas características las que hacen del movimiento la mejor herramienta para potenciar el aprendizaje, desarrollar habilidades sociales e iniciar el proceso de autoconocimiento, ya que tiene el poder de conectarlo con sus capacidades y potencialidades, gustos, motivaciones, miedos, metas y propósitos", indica



Paulina Rodríguez, directora carrera de Educación Física de la [Universidad de Las Américas](#), Sede Concepción.

Rodríguez explica que el movimiento, con una finalidad de formación integral, aporta elementos que fortalecen la salud mental de los niños, entregando experiencias que le serán de utilidad a la hora de enfrentar complicaciones o dificultades, con otros o consigo mismo. Le ayuda a manejar mejor sus emo-

ciones y saber encausar sentimientos que lo paralizan como angustia, ansiedad o miedo.

Si esta actividad física y/o deportiva se aplica de manera regular en la rutina de los niños, se presenta una salud mental mucho más óptima que cuando presentan diagnósticos de algún trastorno mental, cognitivo o motor, lo cual se traduce en la mejora de la calidad de vida de ellos, sus familias y todos quienes los rodean. "Es importante ir

incorporando la práctica de actividad física de manera periódica y paulatina, eligiendo actividades en las cuales logren conectarse con las diferentes dimensiones antes mencionadas, donde se disfrute de la experiencia de ser movimiento y vida", señala la directora de Educación Física de la [UDLA](#).

Por su parte, Paloma Del Villar, directora de Observatorio Niñez, sostiene que "es crucial que los gobiernos locales inviertan en infraestructura, educación preescolar y apoyo comunitario para revertir estas tendencias, asegurando un entorno propicio para el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional desde la primera infancia hasta la adolescencia". En esa línea, Del Villa indica que "la implementación efectiva de programas que fortalezcan el aprendizaje temprano, con apoyos a familias gestantes y que mejoren las condiciones de vida es fundamental para garantizar un futuro más equitativo y saludable para todas las niñas y niños en el país".