

【 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".